

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE EDUCACIÓN



**PUCP**

**La danza en la autorregulación de emociones en estudiantes de quinto grado de primaria en una I.E Pública de Lima Metropolitana**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADA EN  
EDUCACIÓN CON ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN  
PRIMARIA**

**AUTOR:**

Quispe Mayta, Katherine del Rosario

**ASESOR:**

Arashiro Okuma, Yesemia

**2021**

## RESUMEN

En el Perú, existe problemas de violencia, “entre marzo a setiembre 2020 se han atendido 5,883 casos de violencia contra niños, niñas y adolescentes, de los cuales 4,103 (69.7%) casos corresponden a mujeres y 1,780 (30.3%) casos a hombres” (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2020), siendo una de estas causas, la falta de la autorregulación emocional que sigue afectando la salud mental de las personas, en especial de los niños y las niñas. Este tema es difícil de tratar, ya que existe escasa intervención educativa y familiar, por desconocimiento, falta de interés o implementación de estrategias oportunas para cada persona. Ante ello, en el campo educativo, la danza creativa se muestra como una oportunidad de aprendizaje para la autorregulación emocional. Diversos autores como Bisquerra y otros (2015) y Laban (1978) coinciden que, el rol de la danza educativa en niños, es una pieza clave para cultivar valores y educar emociones. Por tal razón, la presente investigación de carácter cualitativo de nivel exploratorio pretende analizar cómo se desarrolla la autorregulación emocional en los estudiantes de quinto grado de primaria mediante la aplicación de la danza creativa como estrategia del docente, en una IE Pública de Lima Metropolitana. Para ello, se realiza un estudio de casos a fin describir las percepciones de los estudiantes sobre la danza como estrategia del docente para autorregular emociones y, por otro lado, describir los niveles del proceso de autorregulación emocional en los estudiantes mediante la aplicación de la danza creativa. Asimismo, el recojo de información empírica se realizó a través de instrumentos como la guía de observación y el focus group. Los resultados confirman que, a través de la danza creativa, se logra desarrollar la conciencia emocional y expresión emocional, las cuales son esenciales para promover la autorregulación emocional

**Palabras clave:** autorregulación emocional – danza creativa – desarrollo emocional – educación primaria

## ABSTRACT

In Peru, exists violence problems, “from march to september 2020, 5,883 violence cases against children and teens have been attended, of which 4,103 (69.7%) belong to women and 1,780 (30.3%) to men” (Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2020) one of these causes being the lack of self-regulation that affects mental health, especially children. It is hard to deal with this topic, because there is little educational and family intervention, by ignorance, lack of interest or implementation of appropriate strategies for each person. Before this, in the educational field, the creative dance shows as a learning opportunity for emotional self-regulation. Various authors such as Bisquerra and others (2015) and Laban (1978) agree that, the role of the creative dance in children is a key piece to cultivate values and educate emotions. For that reason, the present qualitative research of exploratory level pretends analyze how the emotional self-regulation develops in 5<sup>th</sup> grade students through the application of the creative dance as a teacher’s strategy, in a Public Elementary School of Metropolitan Lima. For this, a case study is carried out in order to describe the student’s perceptions about the dance as a teacher’s strategy to self-regulate emotions, and, in the other hand, describe the levels of the emotional self-regulation process in the students through the application of creative dance. In addition, the collection of empirical information was carried out through instruments as an observation guide and focus group. The results confirm that, through the creative dance, it is possible to develop emotional awareness and emotional expression, which are essentials to promote the emotional self-regulation.

**Keywords: emotional self-regulation - creative dance - emotional development - primary education**

## AGRADECIMIENTOS

A Dios por guiar mi camino e iluminar mi vida con sabiduría, amor y bendición.

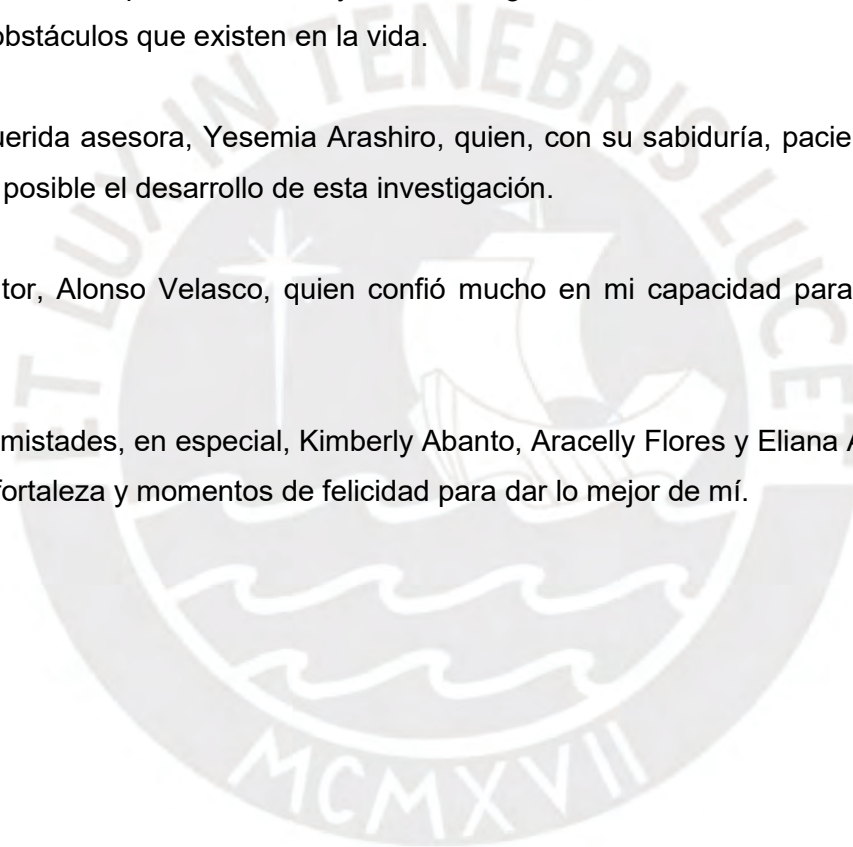
A mi familia, por su amor y apoyo incondicional a lo largo de mi carrera.

A mi tía Maritza, quien, me alentó y motivó a seguir adelante con mis estudios a pesar de los obstáculos que existen en la vida.

A mi querida asesora, Yesemia Arashiro, quien, con su sabiduría, paciencia y guía se hizo posible el desarrollo de esta investigación.

A mi tutor, Alonso Velasco, quien confió mucho en mi capacidad para lograr mis metas.

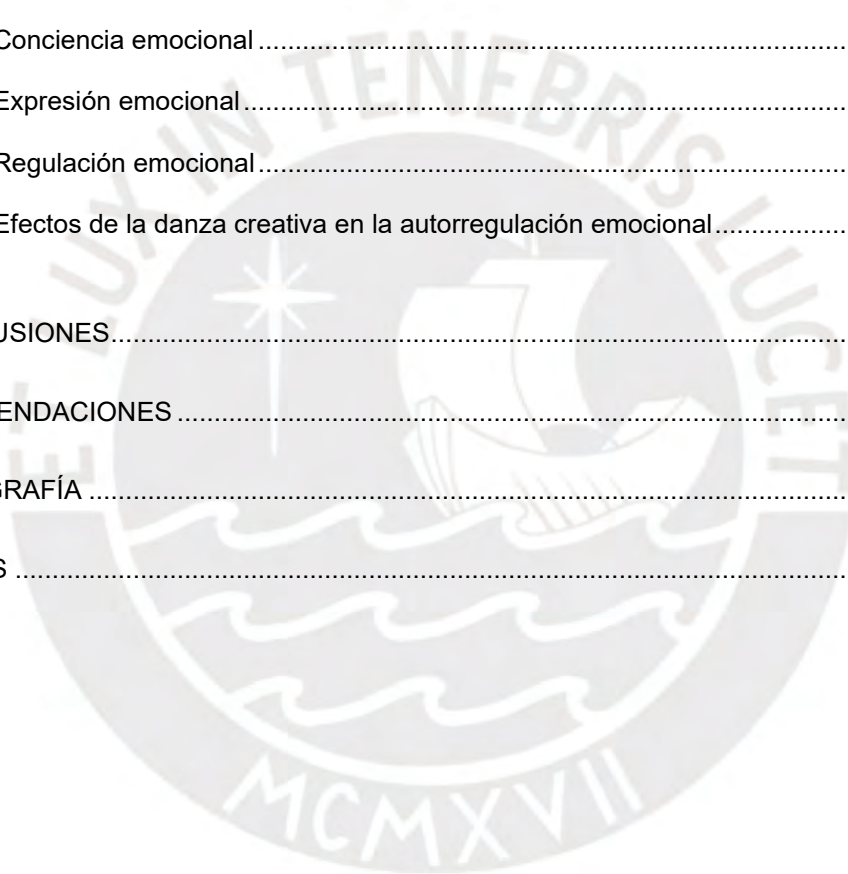
A mis amistades, en especial, Kimberly Abanto, Aracelly Flores y Eliana Atoche, por darme fortaleza y momentos de felicidad para dar lo mejor de mí.



## INDICE

INTRODUCCIÓN .....	VI
1. CAPÍTULO 1: LA DANZA CREATIVA .....	1
1.1 Aproximación conceptual de la danza creativa .....	1
1.2 Elementos básicos de la danza creativa .....	3
1.3 Instrumentos claves y fases de la danza creativa .....	5
1.4 La aplicación de la danza creativa como estrategia de enseñanza del docente .....	8
1.4.1 La danza creativa como estrategia de enseñanza .....	8
1.4.2 Estilo de enseñanza del docente en la aplicación de la danza creativa .....	10
2. CAPÍTULO 2: LA AUTORREGULACIÓN DE EMOCIONES A TRAVÉS DE LA DANZA CREATIVA .....	13
2.1 El desarrollo emocional de los estudiantes de primaria .....	13
2.1.1 Las emociones y sus respuestas emocionales .....	13
2.1.1 Funciones de las emociones .....	16
2.1.2 La autorregulación de emociones .....	18
2.2 Educar la autorregulación emocional a través de la danza creativa .....	20
2.2.1 Pautas metodológicas de la danza creativa en las emociones .....	21
2.2.2 Evaluación cualitativa en la danza creativa para regular emociones .....	22
2.2.3 Competencias del docente en el desarrollo emocional a través de la danza .....	24
2.2.4 Efectos de la danza creativa en la autorregulación emocional .....	25
PARTE II: INVESTIGACIÓN .....	28
CAPÍTULO 1: DISEÑO METODOLÓGICO .....	28
1.1 Enfoque, nivel y método .....	28
1.2 Objetivos, categorías y subcategorías .....	29
1.3 Fuentes o informantes .....	30
1.4 Protocolos de la ética en la investigación .....	31
1.5 Técnicas e instrumentos de recogida de datos .....	32
1.6 Proceso de recogida de datos del programa danza creativa como estrategia de enseñanza del docente .....	34

1.7 Técnicas para la organización, procesamiento y análisis.....	35
CAPÍTULO 2: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	37
2.1 Danza creativa .....	37
2.1.1 Danza como estrategia docente .....	37
2.1.2 Aplicación de la danza creativa como estrategia.....	38
2.1.3 Estilo de enseñanza del docente en la danza creativa.....	40
2.2 Autorregulación de emociones.....	42
2.2.1 Conciencia emocional .....	42
2.2.2 Expresión emocional.....	45
2.2.3 Regulación emocional.....	48
2.2.4 Efectos de la danza creativa en la autorregulación emocional.....	50
CONCLUSIONES.....	53
RECOMENDACIONES .....	54
BIBLIOGRAFÍA .....	55
ANEXOS .....	59





## INTRODUCCIÓN

La presente investigación se enmarca en la importancia de optar nuevas estrategias de aprendizaje para autorregular emociones, siendo esta, una de las competencias más esenciales para aprender a convivir (Delors, 1996) en equilibrio con los demás. Partiendo de esta idea, la danza es parte de nuestras vidas y una oportunidad para generar experiencias de aprendizajes basadas en el juego y experimentación. Autores como Laban (1978), Bisquerra y otros (2015) coinciden que, en el arte, se vive emociones, pues actúan como medio de expresión y comunicación sobre lo que acontecen en nuestro alrededor. Siendo así, la danza creativa juega un rol importante en la educación del niño, en esta investigación para la autorregulación emocional. Es indispensable recalcar que el desarrollo de esta habilidad requiere de entrenamiento y se da de forma progresiva a través de actividades significativas que involucren reflexión, movimiento y creación. Todo ello aportará en la mejora de la salud mental de las personas evitando el incremento de niños propensos a caer en depresión, ansiedad o estrés en el aula.

En esa línea, la presente tesis es una investigación empírica a partir del estudio de Bisquerra y Pérez (2007). Ellos brindan un aporte acerca de las micro competencias emocionales que se requiere para lograr la regulación emocional. Bajo esta premisa, se busca responder la siguiente pregunta: ¿De qué manera la danza creativa como estrategia del docente favorece el progresivo desarrollo de los niveles de autorregulación emocional en los estudiantes del quinto grado de primaria? Para dar respuesta a ello, se propone dos objetivos específicos, que buscan describir las percepciones de los estudiantes sobre la danza creativa como estrategia de enseñanza del docente para la autorregulación de emociones y describir los niveles en el proceso de autorregulación emocional en los estudiantes mediante la aplicación de la danza creativa como estrategia del docente.

Dicha investigación se estructura en dos partes. La primera consiste en el marco teórico, el cual se divide en dos capítulos. El capítulo I, “La danza creativa”, aborda la definición, las características que lo definen y su aplicación en la educación primaria. El capítulo II, “La autorregulación de emociones a través de la danza creativa” desarrolla las emociones y sus funciones, los niveles de autorregulación emocional y los efectos de la danza creativa en la autorregulación de emociones. En segundo lugar, se explica el diseño metodológico y el análisis e interpretación de las categorías. Además de dar a conocer los resultados obtenidos y las recomendaciones luego de la aplicación de la

estrategia de danza creativa. Finalmente, se presentan la bibliografía y anexos que contribuyen a la investigación de este estudio bajo protocolos éticos. Entre las limitaciones de la presente tesis, es necesario informar que hubo interferencia de agentes externos en el desarrollo de algunas sesiones de clase por lo que se requirió ajustar algunas actividades. Sin embargo, se espera que este estudio sea un aporte para futuras investigaciones que permitan profundizar el desarrollo de la autorregulación emocional a través de la danza creativa como estrategia docente.





## **PARTE I: MARCO TEÓRICO**

### **1. CAPÍTULO 1: LA DANZA CREATIVA**

Esta sección, tiene como propósito describir la danza creativa como estrategia de enseñanza del docente; porque es un tipo de danza que nos permite comprender cómo se desenvuelve y aprende un estudiante por medio del movimiento, sentimiento y creación de contenidos rítmicos en diferentes espacios educativos para expresar con libertad las emociones. Para lograr este propósito, se desarrolla el origen de la danza creativa, los elementos básicos y los instrumentos claves que la caracterizan. Luego, se conceptualiza a la danza creativa como estrategia de enseñanza, añadiendo los recursos y/o procedimientos que se necesita para llevarla a cabo. Finalmente, se describen los estilos que debe considerar el docente en su sesión concluyendo con las reflexiones del caso.

#### **1.1 Aproximación conceptual de la danza creativa**

La danza nos ha acompañado en todo momento de nuestras vidas, adquiriendo diferentes formas de comunicación y expresión, en distintos contextos socioculturales, desde la danza clásica hasta la danza contemporánea. Referirnos de su existencia es importante, pues aporta en la historia, cultura y educación de toda la humanidad. Por eso, a continuación, procederemos a estudiarla para comprender su significado y, luego, especificarnos en el surgimiento de la danza creativa.

Según Dallal (1988), la danza es un arte orientado a realizar movimientos corporales en el espacio de manera que se establezcan vínculos afectivos. Para él, la danza contiene un significado de acuerdo a las acciones que realizamos e involucra la toma de consciencia de nuestro cuerpo. Con esta idea en mente, podemos mencionar que cada danza es capaz de expresar emociones e ideas mediante el movimiento del cuerpo en el tiempo y espacio.

Por ejemplo, el ballet es un tipo de danza clásica que presenta movimientos más sofisticados y técnicos que pretende reflejar la belleza y la perfección en un espectáculo. Para ello, se requiere exigencia y uso de vestimentas apropiadas para su actuación. Esta danza ha sido predominante en las antiguas sociedades por un estilo definido que suelen observarse en los relatos clásicos (Lora, 2001). No obstante, por los cambios sociales emergentes, otro tipo de danza ocupó un lugar de privilegio en la sociedad. Para ese entonces, las personas querían un baile más libre de estereotipos, natural y

espontáneo. En consecuencia, surge la danza moderna, que fue desarrollada en el siglo XIX en los países de América y Europa.

Entre las artistas más destacadas encontramos a Isadora Duncan, quien incorpora ideas para crear un baile con un amplio repertorio de movimientos naturales y con una intencionalidad a fin de expresar ideas y emociones (Otero, 2010). Fue tan innovador que otros artistas y educadores influyeron en esta danza. Como es el caso de Patricia Stokoe, quien, gracias a su investigación en torno a la expresión corporal, propuso que este tipo de danza sea accesible para cualquier persona y que les permitiera encontrar su identidad con la finalidad de expresar sus propias emociones y vivencias (Llopis, 2012).

La primera mitad del siglo XX, el trabajo de Rudolf Von Laban también fue un aporte de suma relevancia en esta danza, pues involucra una técnica de movimiento expresivo basadas en las experiencias vivenciales, la libertad del gesto corporal y la relación con el espacio. De igual modo, indica que su técnica requiere de la teoría y práctica, asociado; por un lado, el conocimiento del histórico del arte para el descubrimiento de las diversas posibilidades de movimiento que se pueda realizar. Y, por otro lado, el desenvolvimiento del cuerpo en todas sus dimensiones haciendo uso del desarrollo intelectual que se desprende de la teoría (Laban, 1978).

No cabe duda que la danza educativa moderna se desarrolló junto con otros pioneros mencionados anteriormente, principalmente, en la pedagogía y arte. Por ser un tipo de danza que expresa la libertad y la capacidad creadora mediante experiencias vivenciales, ha sido reconocida como danza expresiva o danza creativa. Esto se extendió hasta la época contemporánea y es así que surge la danza creativa o educativa como una "introducción a la danza contemporánea para niños que se enseña mediante el juego y la experimentación" (Calvet y Ismael, 2011, p. 7), como parte de una preparación de baile libre y auténtico cuyo objetivo es formar parte de la educación y el bagaje cultural de los niños que ayudaría, después, a promover las técnicas más fusionadas con otros estilos de danza.

Frente a lo expresado hasta el momento, es necesario precisar qué se entiende por danza creativa, y ello, se abordará a partir del aporte de investigadores reconocidos. De acuerdo con Lora (2001), la danza creativa es un tipo de danza para todos que tiene como objetivo liberar el movimiento y despertar la creatividad del cuerpo a fin de comunicar ideas y/o expresar emociones. De manera que, las personas sean conscientes de su proceso de aprendizaje para un mejor desarrollo personal y social.

Para Otero (2010), es una fuente de aprendizaje donde los estudiantes involucran su cuerpo y movimiento creativo a través del juego para aportar en su desarrollo integral. Algo similar ocurre con la definición de Robinson citado Pérez y Giño (2015) al indicar que la danza creativa es entendida como pedagogía que incorpora la exploración y la toma de consciencia de movimientos individuales y grupales que permitan una mejor salud corporal.

De manera integrada, para efecto de este estudio, se puede afirmar que la danza creativa es un proceso de formación educativo y artístico donde el estudiante genera aprendizajes sobre sí mismos y en relación con su sociedad por medio de la creatividad, lenguaje corporal y juego. En suma, la danza adquiere relevancia en nuestras vidas desde que nacemos, pues el aprendizaje se concibe a partir del movimiento. Además, la danza creativa, presenta una formación pedagógica y artística, donde no solo se disfruta a partir del juego, sino que además se expresa emociones sobre sí mismos o algún suceso que quiere transmitir en una audiencia. Es por eso que, debe ser valorada e integrada en la educación, no sin antes conocer los elementos básicos que, a continuación, se pasarán a explicar en el siguiente apartado.

## **1.2 Elementos básicos de la danza creativa**

En todo método de danza, los elementos son los conceptos claves que permiten a la persona interactuar con su entorno a través de una serie de movimientos. Entre ellos tenemos al espacio que se entiende, según la perspectiva de Calvet y Ismael (2011), "al lugar que ocupan los cuerpos y a la relación que se establece entre ellos" (p. 46). Sobre el mismo punto, Schinca (2000) afirma que, gracias al espacio, las personas se organizan para ejecutar movimientos y establecen vínculos afectivos significativos en relación consigo mismo y con los demás en base a conocimientos y experiencias. Al respecto, el espacio sirve de base en la aplicación de la danza, ya que constantemente interactuamos en ella de distintas formas. Además, nos permite orientarnos, organizarnos y de la misma manera, establecer lazos con otras personas.

Otro elemento importante es el tiempo, el cual está definido como la duración que existe en cada movimiento que realizamos en nuestra vida cotidiana (Dallal, 1988). Estos movimientos pueden generarse con o sin sonido, los cuales son un apoyo para entender cómo funciona nuestro mundo interior y exterior. Según, Calvet y Ismael (2011), muchas veces el tiempo se hace presente en la música. De ahí, se ha de entender por qué está relacionado al ritmo y movimiento. Desde esta perspectiva, estos autores comentan que, en la música, el tiempo es marcado de diferentes formas, como

rápido, medio y lenta, las cuales deben considerar en la clase de danza para enriquecer los aprendizajes. En este sentido, se puede manifestar que el tiempo en la danza se debe valorar, pues influye en nuestro acto comunicativo y expresivo consigo mismo o con los demás, a nivel interpersonal e intrapersonal.

Por otro lado, el cuerpo es una de los más importantes elementos que no debemos olvidar, pues sin ella no hay baile. Laban (1978) explica que el cuerpo es un estado físico y emotivo porque se construye representaciones simbólicas y en ella, se refleja una serie de emociones. Por su parte, Mora (2015) indica que el cuerpo va más allá de ser un instrumento de trabajo. Es un productor de experiencias capaz de crear su propio lenguaje. Pues, por medio de este, se expresa nuestra personalidad, pensamientos y sentimientos.

Finalmente, el movimiento en la danza creativa es un rasgo innato e importante para el funcionamiento del cuerpo de las personas al interactuar con su entorno (Laban, 1978). Para él, el movimiento evoluciona en conjunto con el desarrollo de nuestras capacidades, las cuales son importantes para la expresión artística. Según Otero (2010), a través de los movimientos, las personas se trasladan de un lugar a otro, se ubican en el espacio, coordinan su cuerpo, etc. A la misma vez, pueden expresar algún gesto corporal, movilizar los sentidos a fin de comunicar una idea o emoción.

Al respecto, Laban (1997) se dedicó a analizar los movimientos que realizan las personas en su día a día. Y en, su estudio, propuso una serie de calidades de movimientos con la finalidad de aportar con la educación del estudiante y promover el amor hacia la danza. A continuación, se mencionarán cada uno de ellos:

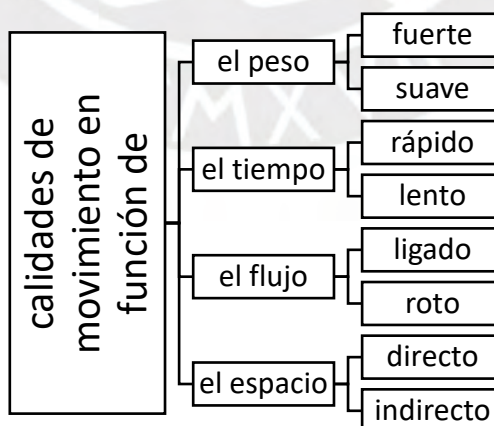


Figura 1. Elaboración propia a partir de Laban (1997)

Esta propuesta está categorizada en cuatro calidades de movimientos. Con respecto al peso, la persona puede realizar movimientos con objetos pesados o livianos. En cuanto

al tiempo, dichos movimientos pueden ser rápido o lento. En relación al flujo, se puede ejecutar acciones fluidas o restringidas. Y, si nos referimos al espacio, las acciones serán más directas cuando una persona se dirige en un punto fijo e indirectas cuando se desplazan a múltiples lugares. Estas calidades de movimientos son desarrolladas haciendo uso de objetos de la vida cotidiana. Y buscan que la exploración y expresión de movimientos de los estudiantes sea auténtica y lúdica. Después de lo expuesto, podemos afirmar que el método de este autor es variado en formas, fuerzas y velocidad, las cuales podemos llevarlas a cabo con los estudiantes. Por medio de este sistema, los niños pueden aprender y desarrollar destrezas sin limitar su expresión y comunicación mediante el cuerpo.

En definitiva, cada elemento en la danza cumple una función, por eso es esencial que tanto los docentes como los estudiantes reconozcan su espacio, su tiempo, su cuerpo como objeto de expresión y los diversos movimientos que se puedan realizar a fin de transmitir una idea, suceso o emoción. De esta forma, los docentes sabrán cómo diseñar su clase de danza y los estudiantes serán conscientes de las actividades que realizan y capaces de conectar con sus percepciones o emociones. Está claro, que nada de ello sería posible si es que no se considera una serie de instrumentos claves, que a continuación se detallarán.

### **1.3 Instrumentos claves y fases de la danza creativa**

En una sesión de danza creativa, los instrumentos están orientados a reforzar y fortalecer la comunicación y expresión de los participantes. A través del desarrollo de la creatividad, imaginación y el uso de la música, los estudiantes serán capaces de elegir una serie de movimientos para ser presentado en la danza de manera auténtica y libre. A continuación, se explican los tres instrumentos claves de la danza creativa.

- a) La música que posee un rol importante en la vida de la persona, pues es un lenguaje donde los sonidos y ritmos, sirven de base para sensibilizar los sentidos de la persona, impulsa la motivación para la realización de actividades y de esta manera promueve aprendizajes significativos (Távora, 2013). En danza, la música posee una capacidad para realzar la expresividad de los movimientos, despertar las emociones y reacciones del cuerpo. Otro de los beneficios, según Otero (2010), es que sea un medio para desarrollar estrategias rítmicas de manera que se pueda equilibrar los movimientos corporales y favorecer en la



expresión y comunicación. Además de captar la atención del alumnado y generar placer en ellos.

- b) La improvisación corporal es otro de los instrumentos de la danza creativa que se utiliza para facilitar la expresión espontánea del individuo (Pérez y Griñó, 2015). Según estos autores “ofrece la oportunidad de descubrir nuevos movimientos que no forman parte de la vida cotidiana de cada individuo (p.170) Además, nos permite entender cómo funciona nuestro cuerpo y brinda un bagaje de movimientos, siempre y cuando sean incorporados e adaptados en nuestro organismo de forma natural. Para ello, es necesario motivar y darle sentido a lo que realizamos; y al mismo tiempo, considerar la personalidad del estudiante a fin de que logre descubrirse e intercambiar diálogos significativos.
- c) La imaginación que se entiende como la capacidad de pensar y construir nuevas sensaciones, situaciones, pensamientos e imágenes en la mente (Augusto, 2012). En otras palabras, es abstracta y no es necesario que las representaciones mentales sean reales, pues también pueden ser ficticias. Pérez y Griñó (2015) afirman que esta dimensión las tenemos todos y “las personas que no suelen o presentan dificultades en imaginar, la práctica de Danza Creativa les estimula esta capacidad” (p. 170).

Puede agregarse también a la creatividad, como fin a lograr mediante la aplicación de los instrumentos mencionados, ya que es característico de la danza creativa, pues busca inventar movimientos auténticos y placenteros en las personas. Su definición está orientada a la creación o elaboración de un nuevo producto a fin de utilizarlo en el mundo que nos rodea (Augusto, 2012). Él manifiesta que creatividad es innata en la persona y depende de cada una para potenciarla y de esa manera logre plantear soluciones con éxito.

A partir de lo expuesto se puede precisar que en la danza creativa se llega a promover la creatividad a partir de ciertas fases que se presentan en la siguiente figura.



Figura 2. Elaboración e integración propia a partir de Purcell Cone y Cone (2012); Llopis (2012)

Estas cinco fases creativas que propone Purcell Cone y Cone; Llopis (2012) están dirigidos especialmente a niños de primaria y deben estructurarse para generar efectos positivos en la comunicación y expresión de movimientos. Para entenderlo mejor, se explicará cada una de ellas.

La primera fase, la cual está orientada en examinar las partes del cuerpo en movimiento para tomar consciencia y comprender su funcionalidad con respecto al espacio y tiempo. Luego, pasamos a la fase de incubación que consiste en elegir los movimientos de interés en base a una consigna dada por el docente. En esta fase se busca que los estudiantes desarrollen una secuencia de movimientos que permita compartir su historia o emoción.

Posterior a ello, se realiza la fase de iluminación donde se decide si el estudiante necesita de recursos y organizar su tiempo- delimitar su espacio a fin de tener listo su escenario. Más adelante, se presenta la fase de verificación para que los estudiantes pongan en práctica una y otra vez su actividad realizada, ya sea individual como grupal. Finalmente, terminamos con la fase de comunicación donde el estudiante manifiesta su expresión artística. Es importante mencionar que estas fases pueden ser flexibles considerando el contexto de los estudiantes y el propósito de la sesión.

En resumen, los instrumentos expuestos nos abren el panorama para entender cómo la danza creativa es una pieza clave en la educación del estudiante, y, sobre todo, una forma de expresar y cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar con respecto



al entorno. Por lo que el docente debe considerar esta danza para promover la exploración, análisis y reflexión de cada estudiante. Siempre y cuando se tenga conocimiento sobre su aplicación que se detallarán en el siguiente apartado.

#### **1.4 La aplicación de la danza creativa como estrategia de enseñanza del docente**

En el encuentro con la danza creativa, no solo se produce un placer sino también una formación física, emocional y social que aporta en el aprendizaje del niño. Al respecto Otero (2010) afirma que es importante percibir esta danza como una alternativa de educación para llevar a cabo en las aulas, pues permite al estudiante múltiples beneficios en su vida personal y académica para desenvolverse en la sociedad. En este apartado, se explicará la noción de danza creativa como una estrategia, las pautas de enseñanza y los estilos que deben considerar los docentes para intervenir positivamente en el aprendizaje de los estudiantes.

##### **1.4.1 La danza creativa como estrategia de enseñanza**

Existe diversos conceptos acerca de la estrategia de enseñanza, sin embargo, en esta investigación nos basaremos desde un enfoque constructivista, comprendida como un conjunto de acciones que el docente realiza de manera analítica en la realización de actividades con la finalidad de lograr aprendizajes significativos (Barriga y Hernández, 2002). A su vez, estos autores manifiestan que, dichas estrategias requieren de un manejo de los contenidos y tareas, pues en ella se promueve la complejidad del proceso de enseñanza en los estudiantes. Por su parte, Monereo (1999) las define como una técnica o procedimiento estratégica que permita a los estudiantes adquirir conocimientos, almacenarla y utilizar la información a una nueva situación. Dicha enseñanza debe ser orientado por un docente que promueva la reflexión activa y consciente con respecto al tema a enseñar.

En este sentido, se define a la estrategia de enseñanza como el uso de procedimientos que el docente plantea para diseñar sesiones de forma intencional y lograr aprendizajes esperados. Asimismo, Bances (2016) menciona que los maestros deben emplear diversas estrategias, como la danza, pues ayuda a mejorar el aprendizaje del estudiante a partir del movimiento. Por esta razón, se concluye que la danza creativa es una estrategia porque presenta una parte educativa y artística, en la cual se brinda una diversidad de experiencias de aprendizaje de forma integral en el

estudiante. Recuerda que, al ser una estrategia, el docente tiene el rol de elaborar recursos a fin de que el educando aprenda y lo aplique en su vida.

Estos recursos utilizados en la danza creativa están referidos al modo de uso del espacio y tiempo. En cuanto al espacio, Otero (2010) explica que existen dos escenarios en la danza creativa que deben ser consideradas para su organización: danza en sí y no -danza. La primera cumple la función de presentar la actividad creativa, y la segunda es vista como un espacio de diálogo y reflexión sobre la actividad realizada o a realizar. Además, el espacio que se refiere la autora debe estar diseñada para explorar y ofrecer herramientas que aporten al niño.

Con respecto al tiempo, este elemento básico debe distribuirse considerando el objetivo de cada sesión. Además, es importante que, dependiendo del contexto del estudiante, su organización sea flexible para que los estudiantes puedan realizar las actividades sin limitaciones (Viciano y Arteaga, 2007). De esta manera, la intervención será oportuno y consciente.

También, el uso de la música es un recurso relevante en la clase de danza, ya que motiva y enriquece los saberes de los estudiantes y más aún, si ellos escogen la música que deseen. Claro está que debe ser guiado por el docente y considerando el propósito de la sesión. Ahora bien, las características de la música son, por un lado, la marcación de los tiempos no tiene que ser rápidos y la estructura rítmica tiene que ser simple hasta que ellos se adapten (Viciano y Arteaga, 2007). Con todo y lo anterior, es preciso mencionar que hay diversos estilos y fuentes musicales que enriquecen el vocabulario rítmico, las cuales son: música grabada, música en vivo, sonidos de la voz humana, las de viento, cuerda y percusión (Purcell Cone y Cone, 2012). El beneficio de usar la música es que ayuda a generar emociones y sentimientos, adquirir una mayor coordinación con los movimientos, motivarse, entre otras cosas más.

Asimismo, el repertorio de objetos es un recurso que usualmente se utiliza en la danza creativa para sensibilizar los sentidos y enriquecer las vivencias. A modo de ejemplo tenemos a las pelotas, las sillas, los instrumentos musicales, sonidos corporales papeles de diversas texturas, juguetes, flores, entre otras (Pérez y Griñó, 2015; Schinca, 2002). Por otra parte, Otero (2010) manifiesta que también se puede hacer uso de carteles, sogas para limitar el espacio de trabajo y desarrollar diversas transformaciones de juego y movimiento, como una imaginar que estamos en un piso resbaladizo, en la selva, en un teatro, y otros. El aporte del uso de estos objetos es que el niño de grados

menores explore y comprenda la noción de espacio de manera concreta, y para los niños de grados mayores le permita trabajar dicho espacio de forma abstracta.

Para llevarlo a cabo, Schinca y Pérez & Griño (2015) comentan que, en primer lugar, se trabaja las sensaciones de tacto para que el estudiante explore las diversas formas posibles que pueda realizar con ello y después, se trabaja las demás sensaciones de manera que se busque la abstracción con el fin de impulsar la imaginación. A consecuencia de ello, los estudiantes no solo podrán conocer su cuerpo en movimiento, sino que además serán capaces de crear situaciones originales, atendiendo a su estilo propio.

Recuerda que, estos recursos deben ser elegidos de forma intencional para que permita el logro de aprendizajes en los estudiantes. Al mismo tiempo, sea un recurso adaptable a diversos cambios que pueden suceder en plena sesión de juego y movimiento. Esto con la finalidad de desarrollar la expresión, comunicación y creatividad en y para los estudiantes. Luego de mencionar la danza como estrategia, pasaremos a detallar los estilos que debe considerar los docentes para aplicar este tipo de danza en la educación primaria.

#### **1.4.2 Estilo de enseñanza del docente en la aplicación de la danza creativa**

El estilo de enseñanza es el modo particular que tiene el docente en la planificación de las sesiones y la interacción con el estudiante para facilitar sus aprendizajes (Coloma y Tafur, 2013). Con esta idea en mente, se presenta cuatro estilos de enseñanza para que el docente ofrezca una experiencia enriquecedora, variada y flexible en la clase de danza creativa.

El primer lugar, se presenta al estilo guía que tiene como finalidad orientar el proceso de aprendizaje del estudiante. De acuerdo con Lora (2011), el maestro debe ser un mediador, entendido como la persona que brinda un espacio de autoaprendizaje a fin de que se desenvuelva de forma progresiva. Es decir, que los estudiantes construyan sus propios conocimientos con la finalidad de que sean autónomos en su aprendizaje.

Según Pérez y Griño (2015), un claro ejemplo sería que el maestro colabore con el uso de materiales pertinentes, proponga un bagaje de cualidades de movimiento para no repetir patrones de expresión y apoye en la práctica de ejercicios corporales con dedicación. Hay que mencionar que también debe prestar atención a las actitudes de los estudiantes, pues influye en el desarrollo de la actividad. De la misma manera, es

esencial que brinde indicaciones claras y que sean flexibles, pues recuerda que cada persona es única y, por lo tanto, difiere su forma de comunicarse con su cuerpo. De esta manera, los estudiantes tendrán una mejor capacidad de diálogo y salud corporal. Se debe agregar también que él debe encaminar el proceso creativo de los niños para que ellos puedan ser capaces de comunicar sus ideas y emociones con facilidad (Mena, 2009).

El siguiente estilo es el cooperador que, según González (2013), es un tipo de enseñanza donde se plantea una serie de actividades y juegos significativos planteados para un grupo de personas de manera que se fomente la participación, actividad y espontaneidad. Además, busca estimular la práctica de valores como la solidaridad y la responsabilidad por medio de trabajos grupales. Así como también plantear soluciones para resolver la situación de manera conjunta por medio de juego de roles u otro tipo de actividad colaborativa. En este sentido, resulta interesante el desarrollo de actividades que involucren en pares o trabajos grupales en la danza, pues según Mena (2009), los niños pueden llegar a elaborar situaciones creativas y diversas. Asimismo, fomenta la socialización, potencia las habilidades motrices, conoce más a sus pares, etc. Entonces, se puede manifestar que el docente puede tener en cuenta este estilo de enseñanza, pues brinda ventajas en el desarrollo de la persona.

Otro estilo de enseñanza es el docente creativo, pues en este tipo de danza se fomenta la expresión creativa de forma auténtica y lúdica para favorecer el bienestar de la persona. Según Alcaide citado por Espinoza- Freire y otros (2017), ser creativo significa ser capaz de innovar un producto a partir del análisis y reflexión. De tal manera que se planteen soluciones originales. Para que el docente sea creativo, es necesario que sea acoja diferentes ideas de sus estudiantes con el objetivo de mejorar sus sesiones de danza. En este sentido, Lora (2001) manifiesta que un docente creativo es sensible ante el modo de aprendizaje de sus estudiantes. Su finalidad es despertar la curiosidad e indagación, por ello las equivocaciones se convierten en una oportunidad para que los estudiantes enfrenten diversas situaciones de forma oportuna.

Por último, el docente tiene que ser democrático, pues en él se muestra una persona con autoridad de respeto y empatía hacia sus estudiantes logrando un clima de aprendizaje y afectividad. Asimismo, su rol es favorecer la comunicación, participación activa y el buen trato por medio de la práctica de valores. Sin dejar de la responsabilidad, el maestro democrático crea consignas claras con sus alumnos para una mejor convivencia en el aula y motiva para que ellos puedan lograr sus objetivos provocando

situaciones de aprendizaje para que se desarrolle el análisis crítico y reflexivo. De esta manera puedan tomar decisiones oportunas que favorezcan su bienestar y el de los demás Lippit y white, 1938 citado por (González, 2010).

Por todo lo expuesto, se puede concluir que los estilos de enseñanza del docente que se propone aplicar en la danza creativa nos permiten entender el desarrollo evolutivo del niño y aportar en su proceso educativo de manera que favorezca su bienestar. Estos estilos no solo ayudarán al estudiante desde una mirada cognitiva como ser abierto con sus ideas, conocer las partes de su cuerpo, expresar emociones a través de movimientos, sino también en el aspecto socioemocional, prueba de ello es la práctica de valores, trabajo en equipo y la empatía.

En definitiva, la danza creativa surge como una introducción a la danza contemporánea que tiene como finalidad despertar la expresividad, creatividad y espontaneidad de la persona a fin de favorecer su desarrollo integral. Para llevarlo a cabo, es importante conocer su formación pedagógica y artística, las cuales están orientadas a la enseñanza del docente para crear situaciones de experiencia corporal de manera placentera y lúdica, a partir de la reflexión. Esto supone, que el docente debe conocer la danza como estrategia y entender su metodología para promover aprendizajes significativos de forma eficaz. Como también, él debe tener claro su función y los beneficios que trae consigo esta danza en la educación del estudiante.



## **2. CAPÍTULO 2: La autorregulación de emociones a través de la danza creativa**

Esta sección, se centra en detallar los procesos de la autorregulación emocional en estudiantes de educación primaria por medio de la danza creativa. Debido al impacto que genera en el aprendizaje y vida de los estudiantes. Para llegar a ese análisis, se ha estructurado de la siguiente manera: primero, se realiza una revisión teórica acerca de las emociones, su desarrollo evolutivo y la autorregulación emocional en estudiantes del nivel señalado. Segundo, se explica las pautas metodológicas con el fin de educar las emociones por medio de este tipo de danza y finalmente se presenta algunas reflexiones sobre los efectos de la danza creativa en la autorregulación de emociones de los estudiantes del nivel primaria.

### **2.1 El desarrollo emocional de los estudiantes de primaria**

El proceso evolutivo de las emociones en los estudiantes es sin duda una dimensión elemental que influye en la personalidad y conducta de la persona conforme van creciendo. En este apartado, se define las emociones, sus tipos, funciones y respuestas emocionales. Además, se explica la autorregulación emocional y cómo se lleva a cabo en cada etapa evolutiva para entender el desarrollo emocional de cada estudiante.

#### **2.1.1 Las emociones y sus respuestas emocionales**

Desde tiempos remotos, las emociones cumplen una función importante en la vida del hombre, pues existen varias teorías que explican su definición poniendo énfasis en sus ideas. Sin embargo, es un concepto complejo que va más allá de lo que se menciona en cada teoría. Por tal motivo, se describe a la emoción desde el marco teórico de Goleman (2000) y Bisquera citado por Pérez et. al (2011), ya que lo visualizan de manera integradora.

Partiendo del concepto de Goleman (2000), él nos menciona 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. También, este autor explica que las emociones son importantes porque nos incita a conseguir nuestros objetivos. Es decir, nos impulsa a afrontar situaciones de forma natural, automática y con vigor, las cuales son necesarios para adaptarnos al entorno y sobrevivir a la vida en sociedad.

Por otro lado, según Bisquera citado por Pérez et. al (2011)

Las emociones son reacciones a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros (p.166).

Respecto a este concepto, se puede interpretar que las emociones son reacciones automáticas del organismo, las cuales se expresan a partir de la relación con su entorno de forma positiva o negativa. Debe agregarse también que estas reacciones se activan de acuerdo a las valoraciones que le brindamos frente a las creencias, juicios, entre otras.

Por otra parte, estos autores nos comentan que las emociones nos producen una serie de cambios fisiológicos, conductuales y cognitivos. Con respecto a lo fisiológico, ello, está orientada a los estados corporales que se realiza de forma involuntaria de nuestro organismo con existe una interacción con el entorno, tales como el ritmo respiratorio, aumento de la sudoración, tensión muscular y otras. Por otro lado, los cambios cognitivos, se asumen como la toma de consciencia de la experiencia emocional. Esto se puede notar en el vocabulario y análisis de las emociones, pensamientos e ideas que atribuimos, se realiza un conocimiento de las emociones y un proceso de discernimiento cognitivo. Finalmente, los cambios conductuales, se refieren a los patrones de comportamiento que se expresan de las emociones que experimentamos, tales como el tono y volumen de voz, gestos corporales, etc.

Esto nos conlleva a pensar que las personas producen emociones por lo que se observa, dice y piensa, es decir lo que capta mediante los sentidos. De acuerdo a Bisquerra, Pérez y García (2015), las emociones que expresamos con mayor frecuencia y que se caracteriza por presentar rasgos faciales son las primarias, entendidas como “un conjunto reducido de emociones que constituyen los elementos fundamentales de la vida emocional y que se pueden combinar para producir otras emociones más complejas” (p. 142). Se puede incluir aquí la alegría, miedo, tristeza e ira, quienes tienen el rol de entrenar al individuo para un tipo de respuesta, las cuales serán explicadas a partir de la siguiente manera:

- **Alegría:** Se percibe como una emoción positiva, pues está relacionada a sucesos amigables que experimentamos con nuestro entorno. Esta emoción se manifiesta cuando hay presencia de logros, éxitos de los objetivos planteados,



un deseo llevado a cabo, entre otras (Pérez, Navarro y Cantero, 2011). Es importante pues “facilita la empatía, lo que promueve la aparición de conductas altruistas. Asimismo, contribuye al rendimiento cognitivo, la solución de problemas, la creatividad, el aprendizaje y la memorización” Fernández-Abascal, Martín y Domínguez citado por (Vivas, gallego y Gónzales ,2006, p. 27).

- Miedo: de acuerdo a Pérez, Navarro y Cantero (2011), es una emoción negativa que nos advierte de un peligro, ya sea físico o mental. También, “implica una inseguridad respecto a la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza” Fernández-Abascal et al citado por (Vivas, gallego y Gónzales, 2006, p. 25). Además, para estos autores, esta emoción genera ansiedad, susto, preocupación, terror y otras. Su intensidad va a depender de cómo resulte la situación dada.
- Tristeza: Fernández- Abascal et al citado por (Vivas, gallego y Gonzáles, 2006) mencionan que la tristeza se produce en respuesta a los sucesos no placenteros. Está asociado a una pérdida, fracaso o decepción. Una persona triste se caracteriza en presentar sentimientos de melancolía, dejadez, desaliento, y falta de motivación que influyen en su desarrollo.
- Ira: es una emoción negativa que se manifiesta ante situaciones que consideramos injustas, cuando hay una coacción en base a nuestra conducta, presencia de maltratos físicos y psicológicos personas que nos afectan con abusos verbales o físicos. También, puede desencadenarse a la dificultad para realizar de manera eficaz una actividad en concreto o no se atiende ciertas necesidades e intereses. Su función es impulsar a actuar de manera inmediata para resolver el problema Fernández-Abascal et al citado por (Vivas, gallego y Gónzales, 2006).

En cuanto a las emociones secundarias, estas surgen de la mezcla de las emociones primarias, las cuales “se deben en gran grado al desarrollo individual y sus respuestas difieren ampliamente de unas personas a otras “Fernández-Abascal et al citado por (Vivas, gallego y González, 2006, p.25). También se les considera más complejas. A modo de ejemplos encontramos a la simpatía, celos, hostilidad, aversión; entre otras.

Con respecto a las emociones neutras, Fernández-Abascal et al citado por Vivas, gallego y González (2006), afirman que dichas emociones no producen reacciones

agradables ni desagradables y su propósito es favorecer la aparición de otras emociones, por ejemplo, la sorpresa, indiferencia u otras. En ese sentido, esta clasificación se debe tener presente en nuestra vida diaria para conocernos mejor y comprender nuestro modo de comportarnos frente a la sociedad para expresarla de la mejor manera posible.

Como bien menciona Goleman (2000), todas las emociones deben experimentarse tal y como se presentan, a pesar de que algunas no sean favorables para nosotros. Tal es el caso del enojo, tristeza miedo y otros. De acuerdo a Bisquerra y otros (2015); dichas están categorizadas como negativas, los cuales no significan que sean malas. Al contrario, nos ayuda a adecuarnos a las situaciones y necesidades que tenemos. Recuerda que cada emoción tiene una función e influyen en la motivación, creatividad, aprendizaje, adaptación al medio y otros. Por eso, es importante saberlo para tomar consciencia y hacer los respectivos cambios en nuestra vida. Esto se logra siempre y cuando se considere la emoción con la razón para encontrar un equilibrio en nuestra vida de manera que podamos tomar decisiones a favor de nuestro bienestar.

En resumen, las emociones tienen un valor para la subsistencia del ser humano por ello debemos conocerlas (tipos y clasificaciones), además de aceptarlas para encontrarle un equilibrio con la razón a fin de favorecer nuestro estado físico y mental. Para lograrlo, es necesario desarrollar una serie de competencias emocionales, siendo la más importante la autorregulación emocional que se definirá en el siguiente apartado.

### **2.1.1 Funciones de las emociones**

Como se explica en el apartado anterior, las emociones son inherentes en nuestra vida, las cuales debemos darle importancia, ya que influye en nuestro bienestar. Según Reeve (2010) existen tres funciones principales de las emociones que debemos saber. La primera función es la adaptativa que prepara al organismo para afrontar situaciones y de esta manera sobrevivir, desarrollarnos y reproducirnos frente a los cambios ambientales y sociales que hay en nuestro mundo. Asimismo, el autor indica que cada emoción tiene un mecanismo adaptativo, como es el caso del miedo dirige al cuerpo para protegerse, el enojo; destruir, la alegría; reproducirse, la tristeza; reintegrarse; el asco: rechazar entre otras Plutchik citado por (Reeve, 2010). Esto es importante, ya que dirige y facilita la conducta para cada situación dada.

La segunda es la función social, que permite a las personas reconocer los climas emocionales que se generan en un grupo y cómo estas pueden influir en la toma de

nuestras decisiones. De acuerdo a Reeve (2010), esta función busca expresar los estados afectivos con los demás, promueve la interacción y conducta prosocial como también disuelve las relaciones interpersonales. Por ejemplo, cuando uno está alegre los vínculos sociales suelen mejorar; en cambio, si uno siente ira muchas veces genera confrontación con uno mismo o con los demás. Aun así, es importante expresar emociones, pues Pennebaker citado por Chóliz (2005), comentan que si se reprime puede causar molestias y reacciones no deseadas que no se hubieran dado si es que uno hubiera conocido el estado emocional de la otra persona. Por tanto, la expresión emocional es saludable y beneficiosa siempre y cuando uno sabe manejarlo de la mejor manera posible.

Y, la tercera es la función motivacional, la cual según Bisquerra y otros (2015), incita a las personas realizar una determinada acción. Usualmente está dedicada a la realización de objetivos y metas. Por otro lado, Chóliz (2009) menciona que no solo una emoción puede producir un comportamiento motivado para desarrollar un objetivo con intensidad sino también se manifiesta al revés. Es decir, si uno está motivado genera una reacción emocional y a su vez dicha emoción promueve la presencia de conductas motivadas y no otras (Chóliz, 2005, p. 6).

Al respecto, Bisquerra y otros (2015) añaden una serie de funciones que también influyen en la vida de la persona. Estamos hablando de la función de información orientada a comunicar al propio sujeto su estado emocional y conocer las intenciones y expresiones emocionales de los demás en base a una situación determinada. Asimismo, las emociones tienen una función en los procesos mentales, ya que pueden afectar positiva como negativamente en la memoria, creatividad, percepción y otros procesos cognitivos. Y más aún, estas emociones tienen la función en el proceso de toma de decisiones, pues estos autores explican que muchas veces las decisiones elegidas son a causa de las emociones más que la razón.

En suma, las emociones cumplen diversas funciones como adaptativa, motivadora, social, informativa y en los procesos mentales del ser humano, por lo que necesita ser educado para contribuir en el desarrollo integral y bienestar emocional de los estudiantes.

Por otro lado, es preciso mencionar que la mayoría de las personas suelen experimentar diferentes emociones y sentimientos que incluso, llegan a confundirse, ya sea porque estas alteran al organismo, ya sea positiva como negativa. Sin embargo, es preciso mencionar que si existe una clara distinción entre ellas. Según Somoza,

Mahamud y Pimenta (2015), las emociones nos permiten adaptarnos al medio a partir de acciones que se expresan de forma directa y automática, por lo que son de corta duración mientras que el sentimiento es la toma de consciencia de las emociones. Esto quiere decir que, requiere del pensamiento para reflexionar y así poder valorar y evaluar la experiencia emocional. Esta última se caracteriza por ser de larga duración, la cual permite que el individuo sea consciente de su estado anímico.

### **2.1.2 La autorregulación de emociones**

Esta habilidad es una de las más necesarias en nuestra vida emocional, ya que nos permite adaptarnos ante las exigencias de nuestra sociedad y afrontar diversas situaciones a fin de tener una vida más plena y equilibrada. En palabras de Bisquerra y otros (2015), la regulación emocional es la capacidad de canalizar emociones de forma apropiada de tal forma que no se produzca un comportamiento impulsivo, sino una expresión emocional adecuada al contexto (p. 239). Con esta definición, se comprende que la autorregulación emocional es tomar consciencia de cómo afrontar cualquier emoción con el fin de mantener una conducta más adecuada frente a diversas situaciones.

Agregando dicha información, Jiménez Jiménez (2016) indica que en esta competencia también supone seleccionar técnicas o estrategias que busquen gestionar las emociones y así alcanzar los objetivos deseados. Por eso, es necesario educarlas, además de entrenarlas para afrontar situaciones difíciles y retos, y construir vínculos afectivos con nuestra sociedad.

Para que exista una regulación emocional se requiere previamente que haya consciencia emocional. Bisquerra y Pérez (2007, p. 70), propone algunas definiciones de acuerdo a los siguientes ítems:

- ✓ Toma de consciencia de las propias emociones: 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 consciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.
- ✓ Dar nombre a las emociones: Eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar las emociones.
- ✓ Comprensión de las emociones de los demás: capacidad para percibir con precisión las emociones y perspectivas de los demás y de implicarse

empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

De acuerdo a estas explicaciones, se deduce que, si uno discrimina sus emociones y las comprende, así como también el de su prójimo manifestadas de forma conductual, fisiológica y/o cognitiva, tendrá la capacidad buscar estrategias y lograr cambiar su respuesta impulsiva por otra más adaptativa al contexto mediante un proceso de discernimiento en función a las normas morales o escalas de valores personales. Y de esta manera, expresar su emoción de manera apropiada. Según, Vivas et al citado por (Chóliz, 2006), las personas dotadas con esta habilidad suelen preguntarse lo siguiente: ¿Cómo me siento en estos momentos? ¿Por qué me siento así? ¿Qué busco? ¿Cómo estoy actuando? Es decir, saben distinguir y pueden describir lo que está sintiendo.

Con respecto a ello, estos autores indican que la expresión emocional es la capacidad para transmitir emociones adecuada al contexto. También, es la “habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa que de él se presenta, tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, comprensión del impacto de la propia expresión emocional en otros, y facilidad para tenerlo en cuenta en la forma de mostrarse a sí mismo y a los demás “(Bisquerra y Pérez, 2007, p. 70).

Si se realiza lo anteriormente dicho, la persona tendrá una buena regulación emocional en la resolución de sus conflictos que acontecen en su alrededor. Es importante mencionar que esta habilidad no se improvisa; al contrario, requiere un largo entrenamiento, voluntad y dedicación hasta que la persona este en las condiciones de adaptarse a su medio. Claro está que, en cada práctica, se debe realizar la metacognición, pues hace posible que la persona reflexione sobre sus acciones y desarrolle mecanismos de autorregulación para enfrentarse a una tarea específica (Cardelle- Elawar y Sanz de Acedo Lizárraga, 2006).

Ahora bien, si se focaliza en el desarrollo evolutivo emocional de los estudiantes entre 6 a 12 años que se encuentran en el nivel de educación primaria, se observa que son capaces de comentar sobre las emociones por medio de la reflexión. Ellos van reconociendo sus emociones propias y el de los demás. Discriminan y sienten más de una emoción por un suceso dado. También, comprende la diferencia entre lo bueno y malo frente en cada situación. En cuanto a la comprensión emocional, son más



empáticos, debido a que saben que pueden influir en los demás, ya sea en su forma de decir, pensar y actuar (Pérez et al, 2011).

Como si fuera poco, otros autores afirman que, desde los seis años, los niños realizan valoraciones y críticas con respecto a lo que acontece en su mundo interior y exterior. Adicionalmente, experimentan cierta sensibilidad hacia los intereses y necesidades de su prójimo. A los siete años, logran identificar la duración e intensidad de la emoción manifestada, y a partir de los ocho años, entienden el surgimiento de las emociones ambivalentes, las cuales hacen referencia a la expresión de emociones opuestas al mismo tiempo. Más aún, su percepción es más realista, la cual permite percibir a sus pares no solo de manera favorable, sino de modo crítico; por ello crean sus propias normas entre iguales para regular la relación de cooperación, confianza y ayuda recíproca. En otras palabras, los niños a la mitad de la primaria, tienen la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Esto incluso es más evidente a partir de los nueve años, puesto que se potencia su regulación emocional Renom et al citado por (Quispe, 2020).

En cuanto a la regulación de emociones, según Renom et al (2008), a la edad de los ocho años, los niños tienden a ser más conscientes de su forma de actuar y expresar en relación con sus pares, por lo que incrementan su capacidad para cambiar un acontecimiento a favor de su bienestar. Su madurez cognitiva, les permite analizar situaciones de manera que busque herramientas para canalizar las emociones y lograr una mejor adaptación. Recuerda que, esto va a depender de la madurez psicológica, de acuerdo a sus saberes previos y la educación que le brinda su entorno.

Por lo antes expuesto, se puede inferir que los estudiantes de educación primaria viven sus emociones de diferentes maneras y reconocen que cada emoción tiene un significado. Asimismo, entienden que estas pueden influir en las otras personas e inclusive capaces de desarrollar su empatía, las cuales son puntos claves para aprender a regular sus emociones a través de estrategias. Una de ellas es la danza creativa que a continuación se detallará para saber cómo educar la regulación emocional y aportar en vida personal y académica del estudiante.

## **2.2 Educar la autorregulación emocional a través de la danza creativa**

Si bien la autorregulación emocional es una habilidad que requiere mucho entrenamiento y voluntad, la danza creativa, como estrategia, brinda la oportunidad para evocar y transmitir emociones a uno mismo y a otros. Para ello, se procederá a tratar

sobre la metodología del docente para intervenir de manera apropiada en la educación emocional de los estudiantes de nivel primaria. Aparte de ello, se explicará sobre las competencias que deben tener el docente. Y los efectos que trae consigo la danza creativa en el manejo de las emociones, concerniente a los beneficios que trae consigo.

### **2.2.1 Pautas metodológicas de la danza creativa en las emociones**

La pedagogía en danza creativa para regular emociones requiere de una organización en cada momento de la sesión que responda al objetivo planteado, además de determinar el tiempo y lugar donde se va a desarrollar la clase (Prado, 2016). También, resulta importante que las actividades sean pensadas considerando las necesidades, intereses y expectativas de los estudiantes.

Con respecto a las técnicas de enseñanza, existen tres de ellas que el docente debe conocer para guiar el aprendizaje, sea más amena y enriquecedora en el desarrollo del estudiante.

1.- La técnica de instrucción directa la cual supone explicar de forma clara y concisa las actividades planteadas, los acuerdos de convivencia, el uso del espacio, la retroalimentación de sus procesos creativos y otras para que el alumno comprenda el objetivo de la clase (Ferreira, 2009; Mozo, 2015). Esta estrategia puede usarse siempre y cuando se busque una respuesta específica para una tarea específica, pues es más focalizado su intervención.

2.- La técnica de descubrimiento que consiste en diseñar preguntas abiertas y ofrecer espacios de exploración haciendo uso del cuerpo con la finalidad de que el estudiante experimente y aprenda a resolver situaciones a partir del análisis e indagación (Ferreira, 2009). Incluso, este autor comenta que la improvisación es muy considerada e importante en esta técnica, ya que permite al estudiante expresar de forma espontánea sus emociones, compartir ideas o crear movimientos de manera libre y natural.

3.- La técnica de resolución de problemas está orientada a identificar un problema para su respectiva solución. De acuerdo a Ferreira (2009), el alumno tiene el rol de investigar y evaluar la actividad de danza que fue designada por el docente. "Puede darse este estilo en tareas de creación y de composición de diseños coreográficos o estudios de movimiento, ya sea de grupo o individual" (Ferreira, 2009, p. 14). Por ejemplo: el docente puede presentar una emoción por medio de una tarjeta a fin de que el estudiante recuerde una experiencia vivida y la demuestre por medio de su cuerpo. Esta técnica si es posible abordarlo en toda la sesión de danza creativa, pues busca



que el estudiante busque variedades de alternativas para comunicar y expresar sus ideas y de esta manera responder los objetivos dados. En base a lo expuesto en cuanto a las técnicas, no cabe duda que ayudan a la enseñanza de la danza siempre y cuando realicemos actividades que desarrollen los niveles de autorregulación emocional.

Según Aragón, Zorrilla y Balaguer (2016), la planificación de las actividades en danza debe incluir el movimiento y emoción para focalizar el propósito de la sesión. Asimismo, es necesario que sus preguntas estén orientados a la emoción, ya sea por medio de imágenes y/o música. El docente puede preguntar sobre los tipos de emociones que existen y cómo estas influyen en nuestro cuerpo. También, pueden recoger las experiencias vividas de los estudiantes con respecto al juego en movimiento, proponer la creación de secuencias rítmicas de forma grupal, y otras. De esta forma, los estudiantes tendrán la oportunidad para explorar los elementos de la danza y a la misma vez sus emociones en relación con los demás. Esto es importante, pues a partir de estas actividades, el estudiante accede a ambientes lúdicos y de reflexión. Aquí pueden descubrir quiénes son y cómo es, como también aprenderán a socializar, comprender su mundo interior y exterior, y compartir experiencias emocionales naturalmente.

En cuanto a los recursos didácticos, Purcell Cone y Cone (2012) manifiestan que el uso de la música, accesorios y disfraces permiten una mejor experiencia en el aprendizaje del niño: En el caso de la música, ellas indican que los tiempos y sonidos rítmicos generan movimientos pausados y direccionados que le ofrecen al estudiante hacer uso de un tiempo más variado. En cuanto a los accesorios, hace referencia a los objetos livianos y grandes que pueden servir de base para desarrollar la creatividad e imaginación. Y en el caso de los disfraces, los niños la pueden usar para interpretar un discurso, definir un personaje de la historia, expresar un estado de ánimo, limitar el tiempo y otros. Estas son estimulantes para los niños, ya que les gusta jugar y si es en grupo mucho mejor. Recuerda que, para utilizar estos recursos, es necesario tener en cuenta el objetivo de la sesión a fin de seleccionarla con pertinencia.

### **2.2.2 Evaluación cualitativa en la danza creativa para regular emociones**

En relación a la evaluación entendida como una herramienta que sirve para sistematizar lo aprendido, requiere que sea utilizado en la danza creativa con la finalidad de saber si el estudiante alcanzó la meta planteada (Mozo, 2015). Este autor citado anteriormente nos expone que dicha evaluación debe ser cualitativamente a fin de brindar una retroalimentación continua de forma eficaz. Sin dejar de lado la metacognición, la cual supone reflexionar sobre el proceso de aprendizaje. En base a

ello, el docente tiene que ofrecer espacios de reflexión para que el estudiante pueda tomar consciencia de su propio proceso de aprendizaje y buscar mejoras cada día.

Estos espacios pueden realizarse en el desarrollo de cada sesión como también en el cierre de la clase. Para Vega (2015), estas evaluaciones aplicadas a la metacognición tienen que ser prácticas y diversas que respete los procesos madurativos de los estudiantes. Entre ellas tenemos a la heteroevaluación, autoevaluación y coevaluación respectivamente. La primera lo realiza el docente para conocer la meta alcanzada por el estudiante. Mientras que las dos últimas hacen referencia a la evaluación de uno mismo y entre alumnos a fin de mejorar sus aprendizajes.

Ahora bien, la evaluación necesita de criterios, por tanto, Mozo (2015) explica que estas pueden vincularse a la conciencia emocional a partir de movimientos, canalizar emociones negativas, reconocer las partes del cuerpo, fortalecer la empatía y otras. A modo complementario, este mismo autor señala que el desarrollo de la creatividad, coordinación del cuerpo o dominio del espacio y tiempo también pueden aportar en la educación emocional.

En cuanto a los instrumentos que se pueden utilizar en la clase pueden ser las rúbricas, test, lista de cotejo, rating scale y elaboración de dibujos en base a la actividad aplicada (Aragó, Zorrilla y Balaguer, 2016). A través de lo dicho anteriormente, los estudiantes podrán saber qué han aprendido y qué pueden hacer para seguir aprendiendo. Aparte, Purcell Cone y Cone (2012) indican que se debe realizar la metacognición en todo momento, por medio de preguntas que inciten el análisis crítico y reflexivo sobre sus emociones, pensamientos y actitudes a favor de su bienestar. Por supuesto, Chen (2001) afirma que si un estudiante reflexiona de su propio proceso de aprendizaje en la danza podrá desarrollarse con éxito en todas sus facetas de comunicación y expresión de ideas, emociones y acciones. Es por eso que el rol del docente es importante, pues depende de las estrategias que utilice para guiar el uso de la metacognición. A modo de ejemplo se tiene al diseño de preguntas abiertas, elaboración de tareas auténticas que inciten a la indagación, propuesta de soluciones innovadoras, constante motivación para lograr mayores efectos en el aprendizaje.

Luego de tratar las pautas metodológicas de la enseñanza de la danza creativa, pasaremos a explicar las competencias que debe adquirir el docente cuando realice su sesión, ya que su rol influye en el desarrollo y bienestar de la persona. Por otro lado, es importante que no solo sepa cómo enseñar como se mencionó anteriormente, sino que,

además, debe saber qué conocimientos cognitivos, motrices y emocionales debe aprender para garantizar aprendizajes en favor a su educación.

### **2.2.3 Competencias del docente en el desarrollo emocional a través de la danza**

Las competencias que se sugieren que el docente sepa en esta disciplina artística son las siguientes: cognitivo, motriz y emocional. Con respecto al nivel cognitivo, Mozo (2009) señala que el docente necesita explicar a los estudiantes, en forma de juego, los elementos de la danza con sus respectivas características y funcionalidad para que entiendan y así puedan ponerlo en la práctica de manera que refuerce la autonomía, iniciativa y personalidad del alumno. Tal como, el ritmo y las pulsaciones, la fuerza, expresividad, coordinación, temporalidad y otros que influyen en la danza creativa. También, él debe entender que los esquemas coreográficos están estructurados en tres momentos (calentamiento, desarrollo y reflexión) y explicar a los estudiantes a fin de que ellos puedan guiarse y aplicar la actividad (Minton, 1943; Otero, 2010).

En relación al nivel motriz, los estudiantes necesitan conocer sus habilidades físicas para que puedan ser conscientes de lo que les gustaría hacer, de lo que saben hacer, que pueden y no hacer en clase, ya sea por su madurez fisiológica y agentes externos que inciden en su desarrollo. Es importante mencionar que, cada estudiante tiene sus intereses y necesidades, y debemos estar preparados para ello. Esto lo confirma Purcell Cone y Cone (2012) al indicar que la motricidad de los niños en danza es un aspecto clave para comprender su anatomía y proponer actividades pertinentes que le permitan desarrollarlas sin dificultad alguna.

Por eso, Latorre y López (2009) describe cómo son los niños en las edades comprendidas de siete a once años. Para ellos, a esa edad, suelen coordinar mejor y mantener una postura firme. Incluso, pueden controlar su esquema corporal y tener más fortalecido su espacio temporal si se refuerza con actividades recreativas. Más aún, tienen fluidez y ritmo en su desarrollo motor grueso, son más precisos en el lanzamiento y recepción de objetos como también aumenta su fuerza de los órganos de su cuerpo. En este sentido, conocer las habilidades motrices del niño a nivel primaria ayuda a aplicar la danza de manera que favorezca el desarrollo personal y social del niño.

En cuanto al nivel emocional, la función del docente está enfocado en mantener una estabilidad emocional, es decir aprender a canalizar sus emociones negativas en otra más adaptativa al contexto para no perjudicar en el desarrollo del niño Ibarrola citado por (Aragó, Zorrilla y Balaguer, 2016). También, él puede promover el silencio, mostrar

una actitud de respeto, ser empático ante las diversas situaciones que pasan los estudiantes, mantener una comunicación asertiva, aprender a escuchar las opiniones y emociones de ellos (Otero, 2010). De manera que el estudiante se sienta cómodo y pueda ejercer su clase más amena en danza creativa, ya que es un espacio de disfrute que se pretende fomentar la espontaneidad y creatividad del estudiante.

Por otro lado, él tiene que comprender que en toda clase puede surgir inconvenientes, por ende, necesita ser flexible y solucionar los cambios de forma inmediata. Además de aceptar cada ritmo de aprendizaje que tiene su estudiante para planificar sus sesiones. Sobre todo, que sea abierto al diálogo y utilice estrategias de motivación para que el estudiante quiera seguir aprendiendo y divirtiéndose en clase. Y nunca olvidar que los acuerdos de convivencia son importantes para convivir con la sociedad. Por ello debe ser firme y constante cuando se elabore y practique dichos acuerdos con los estudiantes. Sin dejar de lado la paciencia, pues la autorregulación emocional es una competencia que se aprende gradualmente.

#### **2.2.4 Efectos de la danza creativa en la autorregulación emocional**

Varios investigadores artistas, educadores y psicólogos, coinciden en que la danza creativa no solo se disfruta y se vive emociones sino también produce mejores en el desarrollo del ser humano. Desde esta perspectiva, Otero (2010) expone que la danza educativa promueve el fortalecimiento del estado emocional, pues contribuye en el reconocimiento de las emociones que percibimos por medio del juego. También, nos permite comprender el valor del silencio para interiorizar conocimientos y emociones, respetar los turnos de participación y escuchar su lenguaje corporal y el de los demás. La ventaja de realizar danza creativa es que los estudiantes poseerán la seguridad de expresar sus ideas y realizar sus movimientos en base a sus posibilidades. A su vez, su nivel de autoestima será positiva porque en este tipo de danza, todos tienen pueden participar y mejorar su desarrollo integral.

Por otra parte, la danza creativa favorece la percepción de los niños no solo en su forma de ser sino también pensar y actuar. A través del baile creativo, ellos son capaces de entender el funcionamiento de su cuerpo, valorar cómo es y apreciarse por medio de ejercicios prácticos. Es más, pueden discriminar y entender sus emociones y las de sus compañeros a fin de lograr una mejor convivencia. Hay que agregar que, promueve la confianza con el compañero, el respeto a las respuestas emocionales que expresan sus pares y desarrolla la sensibilidad mediante los sentidos (Barnet-López, Pérez -Testor, Cabedo- Sanromá, Oviedo y Guerra- Balic, 2016). Inclusive, estas autoras mencionan



que los estudiantes pueden reducir su ansiedad y aprender ciertas estrategias para canalizar impulsos. Ser más proactivos, empáticos y más abiertos a la comunicación.

Los aportes anteriormente señalados coinciden con las ideas de Broadbent (2010), ya que él manifiesta que este tipo de danza, ofrece espacios a los estudiantes para evocar emociones, comunicar ideas de manera expresiva y simbólica, que permiten el desarrollo del control postural. Aquí vale la pena decir que el beneficio de aplicar danza creativa es tener la oportunidad de vivir las emociones con respeto y enriquecernos de las emociones de los demás, las cuales son importantes para comprender el entorno que nos rodea. Además, fortalece los lazos sociales al momento de compartir experiencias emocionales y valores con el prójimo. De esta manera, se puede decir que las emociones en la danza creativa desempeñan una función importante por lo que deben ser entrenadas de manera consciente para afrontar de forma positiva las situaciones y responder las exigencias de la sociedad.

A manera de cierre en función a los dos capítulos mencionados anteriormente, está claro manifestar que, en la realización de actividades espontáneas y lúdicas, las emociones juegan y se conectan con nuestro interior. Eso es danza creativa, un baile que fluye e influye en el manejo de las emociones, siendo estas un elemento clave para transformar nuestra vida y contribuir con nuestra sociedad. Por tanto, como educadores es fundamental aplicar esta técnica de danza como una estrategia para la autorregulación emocional, pues te brinda la oportunidad de escuchar emociones, aceptarlas para luego gestionarlas de forma apropiada y, en consecuencia, tomar decisiones en favor al bienestar de uno y el de los demás.

Para lograr canalizar estas emociones en la danza, el docente debe tener claro las técnicas básicas de la danza creativa, su función y la importancia de los materiales para crear un ambiente auténtico, acogedor y de respeto. Por otro lado, él debe conocer el contexto del estudiante para adecuar las sesiones de manera pertinente, ser flexible en su ejecución y promover la práctica de valores, tales como la empatía, creatividad, tolerancia a la frustración, la escucha activa, entre otras.

En cuanto a la autorregulación emocional, se necesita que el docente sepa cuáles son las emociones (tipos y clasificaciones) y respuestas emocionales para que de esta manera pueda entender con mayor claridad los pensamientos y reacciones de los estudiantes de los grados mayores de nivel primaria. A su vez, conocer su desarrollo emocional y trabajarla en la clase de modo que los estudiantes puedan tener conocimiento de lo que se va a trabajar y la importancia que tiene dichas emociones en

nuestra vida académica y personal. Sin olvidar que la toma de consciencia y expresión emocional son claves para adecuar las emociones negativas en positivas, las cuales son fundamentales en las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Está claro decir que manifestar que, esta estrategia no es fácil, pues requiere de entrenamiento, dedicación y voluntad tanto del maestro como del estudiante para lograr que la intervención sea eficaz. Asimismo, es importante recordar que esta competencia se entrena y se evalúa a través de una serie de instrumentos de evaluación para que la persona reflexione sobre su forma de pensar y actuar en relación con el medio que nos rodea. A fin de que logre mantener un equilibrio emocional y responda las exigencias a favor de su bienestar y el de los demás.



## **PARTE II: INVESTIGACIÓN**

### **CAPÍTULO 1: DISEÑO METODOLÓGICO**

En el siguiente capítulo se explica de forma precisa y argumentada el diseño metodológico seguido para la investigación sobre “La danza creativa como estrategia docente para autorregular emociones en estudiantes de quinto grado de primaria en una IE pública”; que tiene como objetivo general analizar el proceso de autorregulación de emociones en los estudiantes de primaria mediante la aplicación de la danza creativa como estrategia docente. Para ello, se sigue la siguiente secuencia: primero, se presenta el enfoque, nivel y método que guiaron el presente estudio. Segundo, se expone los objetivos propuestos con sus respectivas categorías y subcategorías, igualmente se explica el proceso de selección de los informantes que aportaron en este estudio. Tercero, se detalla las técnicas e instrumentos, así como el proceso de validación de los instrumentos asegurando la confiabilidad, objetividad y validez. Asimismo, se explica sobre los protocolos éticos sobre la cual aplicaron la investigación. Por último, se describe las técnicas para la organización, procesamiento y análisis de la información recogida.

#### **1.1 Enfoque, nivel y método**

Esta investigación se enmarca en un enfoque cualitativo, pues indaga y describe a profundidad los procesos y comportamientos del objeto de estudio (Rodríguez, Gil y García, 1996). Asimismo, los métodos cualitativos nos ayudan también a recoger fenómenos complejos, creencias y valores humanos como las percepciones, pensamientos y emociones que presentan los participantes en un contexto determinado Todd, 2005 (citado por Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Esto con la finalidad de conocer, comprender y reflexionar sobre las experiencias de los sujetos involucrados. Por ende, este estudio cualitativo aportará en el análisis y descripción de los niveles de autorregulación emocional de los estudiantes de quinto grado de primaria en base a sus percepciones, interacciones, experiencias, expresiones y/o sentimientos desarrollados en la práctica de la danza creativa.

Bajo esta premisa, el nivel o alcance de esta investigación es exploratorio, ya que busca analizar un tema poco estudiado o novedoso. Su valor radica en investigar y obtener información más completa en base al fenómeno de estudio, “indagar nuevos problemas, identificar conceptos o variables promisorias, establecer prioridades para investigaciones futuras, o sugerir afirmaciones y postulados” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.91). En este caso, este nivel pretende dar a conocer a la danza creativa



como estrategia docente para autorregular emociones en estudiantes de quinto grado de primaria en una IE pública.

En concordancia con lo anterior, el método empleado en esta investigación es el estudio de casos entendida como “un proceso de indagación focalizado en la descripción y examen detallado, comprensivo, sistemático, en profundidad de un caso definido, sea un hecho, fenómeno, acontecimiento o situación particular “(Durán,128, p.128). Además, esta autora explica que la función de este estudio es analizar la interacción de los participantes en relación con su contexto con la finalidad de desarrollar una interpretación más profunda y, por ende, un conocimiento más amplio. Al respecto, se seleccionó este método para conocer la función de la danza creativa como una estrategia y entender con detalle cómo favorece en el proceso autorregulatorio emocional de cada estudiante de quinto grado de primaria en una IE pública.

## 1.2 Objetivos, categorías y subcategorías

La pregunta que se propone para esta tesis es: ¿De qué manera la danza creativa como estrategia del docente favorece el progresivo desarrollo de los niveles de autorregulación emocional en los estudiantes del quinto grado de primaria? Para estudiar la presente tesis, se desprende las preguntas específicas: ¿En qué nivel de autorregulación emocional, se encuentran los estudiantes de quinto grado de primaria de una institución educativa pública? y ¿cómo la danza creativa, como estrategia docente, favorece los niveles de autorregulación emocional de los estudiantes de quinto grado de primaria?

Frente a esta problematización se plantea el objetivo general con sus respectivos objetivos específicos que orientan la investigación:

**Objetivo General:** Analizar el proceso de autorregulación de emociones en los estudiantes de quinto grado de primaria mediante la aplicación de la danza creativa como estrategia del docente.

- **Objetivo específico 1:** Describir las percepciones de los estudiantes sobre la danza creativa como estrategia de enseñanza del docente para la autorregulación de emociones
- **Objetivo específico 2:** Describir los niveles en el proceso de autorregulación emocional en los estudiantes mediante la aplicación de la danza creativa como estrategia del docente

Dicho proceso se presenta en la matriz de consistencia (Anexo 1), la cual es importante para comprender y dar respuesta a la investigación dada. A su vez, en los objetivos específicos se exponen las categorías y subcategorías de la investigación de la siguiente manera:

Tabla 1. Objetivos, categorías y subcategorías

OBJETIVOS	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
OBJETIVO 1	Danza creativa como estrategia docente	Aproximación conceptual de la danza creativa
		Elementos básicos de la danza creativa
		Instrumentos claves y fases de la danza creativa
		La danza creativa como estrategia de enseñanza
OBJETIVO 2	Autorregulación emocional a través de la danza creativa	Estilo de enseñanza del docente en la aplicación de la danza creativa
		¿Qué son las emociones? Concepto. tipos. características.
		Funciones de las emociones
		Autorregulación de emociones
		Pautas metodológicas de la danza creativa en las emociones
		Evaluación cualitativa en la danza creativa para regular emociones
		Competencias del docente en el desarrollo emocional a través de la danza
Efectos de la danza creativa en la autorregulación emocional		

Elaboración propia

### 1.3 Fuentes o informantes

Para efectos de la investigación, se explica los informantes claves y la muestra del estudio, las cuales son importantes en todo tipo de investigación. Con respecto a los informantes, Alejo y Osorio (2016) comentan que son “personas que permiten a los investigadores cualitativos acercarse y comprender en profundidad la realidad social a estudiar “(p. 75) Su función es importante pues nos brindan información sobre el tema

a tratar, en base a sus experiencias, puntos de vista, valores, emociones, conocimientos, entre otras, las cuales enriquecen la investigación. Al respecto, dichos informantes son todos los estudiantes de 5to grado "C" del nivel primario de una institución educativa pública. El grado fue escogido en base a criterios de la viabilidad, conveniencia y proximidad que la investigadora accedía en sus prácticas preprofesionales.

Con respecto a la estrategia para elegir el tamaño de la muestra poblacional, se utilizó el muestreo por conveniencia, pues el investigador selecciona a los participantes de acuerdo a criterios que la determinan. En este caso, son catorce estudiantes del 5to grado "C" de primaria, los cuales corresponden al 50% de la población participante que cumplieron con los siguientes requisitos:

1. Ser estudiante del 5to grado "C" de primaria de la I.E. pública seleccionada
2. Haber firmado el consentimiento informado cuyos padres y ellos mismos autoricen la participación
3. Llegar los días indicados para ser partícipe de la investigación
4. Haber participado al menos en dos grupos focales

Esto permitirá que se alcance los objetivos planteados y concretarse la investigación. Cabe resaltar que, dichos informantes no tienen experiencia previa en base a la práctica de la danza creativa; sin embargo, cuentan un espacio y tiempo para realizar este tipo de danza. El espacio físico es un ambiente destinado a realizar reuniones o eventos de talleres. Y, el tiempo se organizó en ocho sesiones de 45 minutos cada una. Asimismo, la danza creativa formó parte del área curricular "Arte y cultura" competencia 15 "Crea proyectos desde los lenguajes artísticos" y del área curricular "Personal Social" competencia 1 "Construye su identidad", con su respectiva capacidad "Autorregula sus emociones" (DCNEB, 2016).

#### **1.4 Protocolos de la ética en la investigación**

Esta investigación sigue los principios éticos de una investigación con participación de seres humanos. Está basada en los artículos 8,9,10 y 11 del reglamento del Comité de ética para la investigación de la Pontificia Universidad Católica del Perú (2016). Estos principios enfatizan el respeto a las personas, beneficencia y no maleficencia, justicia, integridad científica y responsabilidad, las cuales serán abordadas a continuación para asegurar la ética en la presente tesis.

En principio, el respeto por las personas se reconoce cuando a los informantes se les entrega un asentimiento informado con la finalidad de que su participación sea informada, voluntaria y que, si ellos lo decidieran, puedan retirarse en la investigación. Asimismo, por ser menores de edad, se comunicó a los padres de familia sobre el propósito y las características de la investigación por medio de un consentimiento informado a fin de que su hijo(a) pueda ser parte de la investigación.

En cuanto al principio de beneficencia y no maleficencia, se buscó el bienestar de los informantes a través de prácticas justas y equitativas. También, se entregó el consentimiento informado a la institución para su respectiva aceptación y se consideró que la información obtenida es confidencial y con fines académicos. Con la finalidad de asegurar que los participantes no les genere molestia ni reacciones adversas.

Con respecto al principio de la justicia, se consideró las precauciones del caso para realizar una investigación objetiva. También, se invitó a todos los estudiantes para que sean partícipes a las diversas actividades y accedan a los resultados de la investigación si en caso lo requieran.

En relación al principio de integridad científica, la recolección de los datos obtenidos y su análisis y comunicación es honesta y veraz. Para lograr ello, se redactó de manera correcta las citas textuales y no textuales para su posterior interpretación y conclusión considerando el tipo de investigación seleccionado. Finalmente, el principio de responsabilidad se aplicó en esta tesis cuando se revisó con detenimiento las normativas del Comité de ética de la investigación y sus consecuencias si en caso no se cumple con lo acordado.

### **1.5 Técnicas e instrumentos de recogida de datos**

Considerando los objetivos de esta investigación descriptiva y las categorías anteriormente mencionadas, en la presente tesis se utilizó dos técnicas con sus respectivos instrumentos, las cuales se desarrollarán a continuación:

En primer lugar, se aplicó la técnica de observación y su instrumento guía de observación donde se registró los hallazgos recogidos sobre actitudes y comportamiento de los estudiantes de primaria con respecto a las actividades del programa de danza creativa en sesiones filmadas en vídeo. De acuerdo a Díaz & Sime, citado por (Díaz, Suárez y Flores, 2016), la observación es un proceso que registra de manera directa las conductas de las personas, examina situaciones o culturas en un determinado espacio y tiempo específico a fin de obtener e interpretar datos que

respondan a los objetivos planteados. De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2010), los videos son muy útiles para investigar las experiencias y reacciones de las personas en base a los hechos que se presenten en las sesiones.

En segundo lugar, se empleó la técnica de grupo focal o Focus Group a los estudiantes que participaron en esta investigación, pues según Díaz & Sime, citado por (Díaz, Suárez y Flores, 2016), dicha técnica permite “recoger información en profundidad sobre las necesidades, preocupaciones y percepciones de un colectivo social, así como sobre la dinámica del grupo” (p. 32). Por eso, el instrumento guía de grupo focal (anexo 5) fue elaborado con el fin de obtener información sobre las percepciones de los estudiantes en base a la danza creativa como estrategia docente y de los niveles de autorregulación emocional que ha llegado cada participante. Para su realización, la investigadora tuvo un relator a fin de registrar los datos mientras que ella cumplía la función como moderadora en el Focus Group. Esto duró aproximadamente 45 min por cada grupo, ya que hubo ciertos cambios en la formulación de las preguntas. De acuerdo a Hernández, Fernández y Baptista (2014), el investigador como especialista del fenómeno a abordar puede introducir más preguntas en torno a la temática estudiado.

Los instrumentos guía de observación y guía de grupo focal fueron validados por medio de especialistas del tema, quienes tienen la especialización o experiencia profesional para evaluar el contenido y forma de la elaboración de los instrumentos, las cuales son importantes para su posterior aplicación (Soriano, 2014). Dicha validación fue organizada de la siguiente manera: primero, se elaboró una matriz de consistencia de acuerdo a los objetivos y categorías anteriormente mencionados; segundo, se diseñó los ítems de la guía de observación y grupo focal en función a los objetivos de la investigación. Para realizar este proceso, se consultó la bibliografía pertinente para reformular y/o formular los ítems en función a algunos conceptos y/o términos de la literatura; tercero, se envió los instrumentos a dos expertos, ambos de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú para la validación de estos en base a los objetivos específicos. Para ello, se enviaron cartas dirigidas a tres especialistas, que contenían criterios de relevancia, claridad y coherencia, las cuales contribuyen al cumplimiento de los objetivos propuestos. Finalmente, se realizó ajustes considerando las sugerencias de los especialistas del tema e indicaciones de la asesora de esta tesis, Yesemia Arashiro. Como también, se realizó una prueba piloto durante la ejecución del recojo de información.



## 1.6 Proceso de recogida de datos del programa danza creativa como estrategia de enseñanza del docente

El programa tuvo como propósito de aprendizaje promover la autorregulación de emociones mediante la aplicación de la danza creativa como estrategia docente en los estudiantes del quinto grado de primaria de una IE pública. A continuación, se explica en el cuadro la secuencia de sesiones de aprendizaje, las cuales fueron adaptadas en función a las necesidades de los estudiantes.

TABLA 2. *Programa danza creativa*

SESIÓN 1: Conozco mi interior y exterior	SESIÓN 2: Mis emociones y yo
Explorar diversas cualidades de movimiento y/o gestos para generar emociones por medio juegos lúdicos.	Identifican sus emociones y la de los demás utilizando la expresión corporal.
SESIÓN 3: “Escucho tus emociones”	SESIÓN 4: “Influyo en tu vida”
Describen las emociones básicas y la de sus pares por medio de la expresión corporal.	Explica las causas y consecuencias de la manifestación de las emociones y sentimientos por medio de revistas y juegos
SESIÓN 5: “Me pongo en tu lugar”	SESIÓN 6: “Me pongo en tu lugar 2”
Los estudiantes desarrollan la empatía por medio de la actividad del baile y la dramatización.	Comprender las ideas y pensamientos de sus compañeros por medio de juegos.
SESIÓN 7: “Me Autorregulo 1”	SESIÓN 8: “Me autorregulo 2”
Aplicar la autorregulación de emociones por medio de juegos lúdicos.	Los estudiantes regulan sus estados emocionales por medio de actividades de movimiento.

*Elaboración propia.*

Como se puede observar en la tabla 2, el programa danza creativa se planificó en una Unidad Didáctica, que se desarrolló en el marco de las prácticas pre-profesionales en un intervalo de ocho sesiones con una duración de 45 min, las cuales fueron realizadas a fines del mes de octubre y a principios del mes de noviembre. En primera instancia, el día 28 octubre del 2019 se aplicó la primera observación con la finalidad de describir en qué nivel de autorregulación emocional se encontraba cada estudiante. Asimismo, el día 04 de noviembre del 2019, se empleó la segunda observación para recoger información sobre el progreso que los estudiantes tienen con respecto a la autorregulación emocional mediante la aplicación del programa danza creativa como estrategia de enseñanza del docente y el día 08 de noviembre del 2019 se realizó la tercera y última observación de la sesión para conocer los niveles de regulación emocional que los estudiantes han alcanzado al finalizar el programa de danza creativa.

Esta observación se ejecutó en función a la guía de observación al inicio, en proceso y al final del desarrollo de las sesiones del programa con el objetivo específico 2 de describir los niveles de la autorregulación emocional de los estudiantes.

A continuación, se presenta, en la tabla 3, el cronograma de sesiones de clase observadas y la aplicación del grupo focal.

Tabla 3. *Cronograma de sesiones de clase observada y grupo focal*

<b>LUNES 28 / 10</b>	<b>MARTES 29 /10</b>	<b>MIÉRCOLES 30/10</b>	<b>LUNES 04/11</b>
SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4
(Recojo de información: guía de grupo focal y guía de observación)			(Recojo de información: guía de grupo focal y guía de observación)
<b>MARTES 05/11</b>	<b>MIÉRCOLES 07 /11</b>	<b>JUEVES 08 /11</b>	<b>VIERNES 9 / 11</b>
SESIÓN 5	SESIÓN 6	SESIÓN 7	SESIÓN 8
			(Recojo de información: guía de grupo focal y guía de observación)

Elaboración propia.

Como se puede observar en la tabla 3, al término de cada sesión observada, se aplicó la técnica de grupo focal con la finalidad de recoger información sobre las percepciones de los estudiantes de quinto grado de primaria sobre la danza creativa como estrategia docente para la autorregulación de emociones (objetivo específico 1).

### 1.7 Técnicas para la organización, procesamiento y análisis

La organización y procesamientos de datos se organiza de acuerdo al diseño sistemático de Corbin y Strauss (2007, citados en Hernández, Fernández y Baptista, 2010). En su estudio, ellos señalan que existen una serie de pasos que permiten recolectar datos para su posterior análisis.

Entre ellas tenemos a la recolección de datos que consiste en transcribir y clasificar toda la información por categorías o subcategorías. En este caso, se registró literalmente las respuestas que se obtuvo en la guía de análisis documental y del grupo focal. Luego, se realizó el open coding, diseñado para establecer el libro de códigos a fin de seleccionar y organizar la información importante por medio de matrices, además

de mantener la confidencialidad de los informantes. En este caso, Según Hernández, Fernández y Baptista (2010), “las matrices son útiles para establecer vinculaciones entre categorías o temas (o ambos)” (p.446). Por eso, se diseñó matrices para que los datos estén ordenados de manera sistemática y codificado, las cuales se encuentran en el anexo 7 y 8.

Después, se efectuó el proceso axial coding, la cual está destinada para agrupar la información codificada considerando las categorías y subcategorías planteadas. Más adelante, se utilizó la codificación selectiva con el objetivo de comparar y vincular los datos codificados en todas las categorías encontradas para entender el fenómeno de estudio. Finalmente, se realizó el último proceso la cual está orientado a extraer los hallazgos encontrados en la teoría y práctica para su respectivo análisis. Esto quiero decir, que se establece relaciones que vincule las categorías y describa el fenómeno de estudio para generar reflexiones. Para ello, es necesario aplicar la triangulación de teorías con el objetivo de contrastar los resultados obtenidos con la teoría dada.



## CAPÍTULO 2: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se presenta el análisis de los resultados de la investigación acerca de la danza creativa como estrategia docente para autorregular emociones. Para ello, se divide en dos categorías en base a los objetivos planteados, las cuales son: por un lado, describir las percepciones de los estudiantes sobre la danza creativa como estrategia docente para la autorregulación de emociones; y, por otro lado, describir los niveles en el proceso de autorregulación emocional en los estudiantes mediante la aplicación de la danza creativa como estrategia del docente. Ambos enfocados en los estudiantes de 5to grado de primaria en una I.E pública. Cabe mencionar que este análisis e interpretación se realizó bajo la modalidad de la matriz de triangulación a partir de la información obtenida, las cuales se encuentran anexadas.

### 2.1 Danza creativa

Para el análisis de esta categoría se decidió abordar en tres secciones, que a continuación se van a detallar.

#### 2.1.1 Danza como estrategia docente

En la subcategoría de “Danza como estrategia docente” comprende el concepto de danza creativa que está vinculado al proceso de formación artística y educativa de manera lúdica y vivencial que busca el disfrute y crear experiencias de aprendizaje en la persona hacia una educación integral por medio del vínculo de la expresión de emociones y creación de movimientos libres y auténticos. De acuerdo a este ítem, cuando se les preguntó a los estudiantes ¿Qué es danza creativa?, algunos de ellos definen como un medio relajación, disfrute y expresión de emociones de manera más libre y auténtica. Esto se observa en el siguiente apartado:

*Es un lugar donde puedes ser libre, ser tú mismo y divertirse como tú quieras (DE\_GF ANTES\_ A5.1).*

*Es como expresarnos físicamente y psicológicamente. Porque así podemos conocer a los demás, podemos ayudarnos entre sí (DE\_GF ANTES\_ A1.1).*

*Es un lugar donde se libera sentimientos y se controla emociones por medio de actividades creativas [...] (DE\_GF DESPUÉS\_ A8.1).*

*Es un lugar para relajarse y dejar el estrés de lado. (DE\_GF DESPUÉS\_ A1.1)*

*Es un momento para recrearnos, un momento para que todos estemos juntos y podamos divertirnos...[...] (DE\_GF ANTES\_ A5.1).*

Tal como lo plantea Lora (2001), la danza creativa es un arte que proporciona al estudiante comunicar emociones y sentimientos por medio de movimientos libres y espontáneos. Asimismo, esta autora señala que, por medio de esta danza, el estudiante

puede construir su mundo natural en relación consigo mismo y con los demás a partir del juego y la experimentación (Calvet y Ismael, 2011).

Asimismo, otros niños en los grupos focales de durante y después mencionan que este tipo de danza también es un lugar de múltiples aprendizajes a nivel integral, debido a que les permite conocer temas, identificar sus emociones y sentimientos como también relacionarse con el prójimo. Veamos:

*Es un lugar donde puedes expresarte y conocerte a ti mismo y aprender cosas nuevas sobre culturas, países, lugares, música, sobre los sentimientos y las emociones, y conocernos no solo a nosotros sino también a los demás (DE\_GF DURANTE\_A8.1).*

*Es una manera de aprender, pero a través de movimientos y tipos de formas [...] estamos aprendiendo, pero jugando. Es como que otra manera de expresarnos no solamente con lo que hacemos sino también con los sentimientos (DE\_GF DURANTE\_A3.1).*

*Es un lugar en el que aprendemos a convivir todos juntos (DE\_GF DESPUÉS\_A6.1).*

*Es un lugar donde podemos aprender arte, a representar cosas [...] aprender a bailar, un lugar también donde nos podemos relajar. También pudimos aprender muchas cosas como la actuación, a simular cosas y también nos podemos relajar y es arte (DE\_GF DURANTE\_A4.1).*

En este sentido, esta definición se relaciona directamente a lo que Otero (2010) menciona en su libro entendida como una fuente de aprendizaje donde el estudiante toma consciencia de su cuerpo para realizar sus actividades que le permitan desarrollarse de forma integral. Entonces podemos manifestar que la danza creativa si bien es un espacio de relajación y diversión también es una estrategia, ya que nos ofrece espacios de enseñanza por parte del docente de forma dinámica y auténtica con el objetivo de fomentar un desarrollo pleno y duradero en los estudiantes. Como bien mencionan los niños en los grupos focales, que les permite conocer temas, conocer y expresar emociones y la de otros, además de compartir experiencias de convivencia.

### **2.1.2 Aplicación de la danza creativa como estrategia**

En esta subcategoría, se presenta “Aplicación de la danza creativa como estrategia”, cuando se les preguntó ¿Cómo te sentiste con las actividades de movimiento que realizabas? ¿Por qué?, los niños y las niñas demostraron la vivencia de sus emociones a partir de movimientos que realizaron con su cuerpo de forma natural. A continuación, se muestra las evidencias de tres niños del Grupo Focal durante:

*Felicidad, alegría, tranquilidad, seguridad, compañerismo y muchas otras emociones (AD\_GF DURANTE\_A10.1).*



*Me siento cómodo, a veces incómodo. A veces feliz y otra vez es al revés (AD\_GF DURANTE\_ A2.1).*

*Alegría porque estoy jugando con mis compañeros y enojo porque algunas veces nos peleamos por cosas y un poco de tristeza porque en verdad perdemos entonces nos ponemos tristes y esas cosas (AD\_GF DURANTE\_A11.1).*

De acuerdo a Pérez y Griñó (2017), las actividades de danza ofrecen la oportunidad de crear diversas expresiones de movimiento donde se desbordan una serie de emociones, ya sea por lo que sienten sobre o en la actividad. También a tomar consciencia del cuerpo y entender sus propias emociones y la de los demás. Por tanto, se pone en manifiesto que efectivamente, hay emoción en la danza, ya que muchos de ellos expresan sus emociones de alegría, enojo, tristeza u otras cuando ejecutan los ejercicios lúdicos en clase.

En esta misma línea, también se pudo notar que, en la aplicación de la danza creativa, los niños tienen la libertad de opinar, crear actividades y ser parte del aprendizaje a partir del descubrimiento e instrucciones directas que realiza la docente en ellos. Esto se evidenció desde que el primer día de clase sobre danza creativa. A continuación, se cita algunas respuestas:

*[...]me siento bien porque es un momento donde todos estamos juntos y nos divertimos [...] acá si podemos correr, divertirnos y de una u otra forma también nos enseñan como ser y hacer las formas y así expresarse unos a otros con los movimientos que hacemos no? (AD\_GF ANTES\_ A3.1).*

*Me siento bien porque acá puedo hablar sin que me digan no hables [...] (AD\_GF ANTES\_ A4.1)*

*Yo me siento bien porque es divertido porque hacemos cosas que no hacemos en el salón y podemos divertirnos mucho. (AD\_GF ANTES\_ A5.1).*

*Me siento bien porque hay cosas que podemos hacer acá, que no podemos hacer en el salón porque si no nos agarran a malas notas por hacer conductas que no debemos hacer ahí, por ejemplo: saltar, correr, subirse a las sillas [...] (AD\_GF DESPUÉS\_ A4.1).*

A partir de las respuestas de los estudiantes, se puede interpretar que una de las características de este tipo de danza es que se le brinde al estudiante un espacio donde pueda ser auténtico y natural, además de proponer actividades de juego y ser parte de este proceso creativo que es necesario en su desarrollo. Según, Calvet y Ismael (2011), en la danza creativa, los niños no solo expresan sus emociones con facilidad, sino que además tienen la libertad para decir sus ideas y desarrollan su sensibilidad artística. Esto se puede realizar siempre y cuando la docente guíe el aprendizaje haciendo uso de técnicas de enseñanza como instrucción directa y de descubrimiento para que el

estudiante logre entender la consigna y resolver situaciones de experimentación y juego a partir del movimiento (Ferreira, 2009; Mozo, 2015).

En cuanto a la tercera pregunta ¿Te gustaría que se enseñe en las escuelas? ¿Por qué?, los estudiantes coinciden que son actividades de juego y, por ende, si les gustaría que se enseñen, ya que aprenden de forma lúdica. Veamos la siguiente interacción:

*Sí me gustaría que todas las escuelas lo hagan porque es una manera de que los niños se podrían relajar y ser uno mismos y crear e investigar y saber más. (AD\_GF ANTES\_A3.3)*

*Yo pienso que si deberían enseñarse en otras escuelas porque así todos los niños y profesores se podrían comunicar mejor y comprenderse entre sí. (AD\_GF ANTES\_A1.3)*

*[...] se tiene que dar en todos los colegios para que los niños aprendan a conocer sus sentimientos y el de sus compañeros, y que aprendan cosas nuevas y que se relajen un poco [...] que tengan un espacio de conocerse, también aprendiendo, pero de una forma divertida. (AD\_GF DESPUÉS\_A8.3)*

*Para mí sí para que otros niños puedan divertirse como nosotros y relajarse. (DE\_GF DESPUÉS\_A5.1)*

Con respecto a este apartado, Bances (2016) nos menciona que la danza es una buena oportunidad para que los estudiantes logren un mejor aprendizaje a través con el movimiento. Es importante mencionar que este tipo de danza se busca explorar dichos movimientos en cantidad y calidad por medio del disfrute por lo que su aprendizaje es enriquecedor y variado. De igual manera, la experiencia de la danza creativa en la escuela es un tema de suma importancia, pues Otero (2010) nos manifiesta la oportunidad que tienen los estudiantes para desarrollar habilidades en todas sus dimensiones que favorezcan su bienestar y estar en armonía con los demás.

### **2.1.3 Estilo de enseñanza del docente en la danza creativa**

En esta subcategoría “Estilo de enseñanza” son formas específicas que realiza el docente en su planificación e interacción con los estudiantes para generar un logro de aprendizaje. Frente a esta información, se rescata los estilos de enseñanza que los estudiantes observan de la investigadora y/o de cómo les gustaría que sea con la siguiente pregunta ¿Cómo te gustaría que sea el maestro en las actividades de juego y recreación? Considerando que ellos ya han sido partícipes de danza creativa, comentaron lo siguiente:

*Que sea comprensible, paciente y que valore a los niños. (ED\_GF ANTES\_A1.3)*

*Tener empatía para comprender a los niños. (ED\_GF DURANTE\_A4.3)*

*Un profesor que sea paciente, que sea amoroso, que tenga paciencia con los niños que se portan mal. (ED\_GF ANTES\_ A.5.3)*

*El docente tiene que tener paciencia, ser responsable y respetuoso con los niños. (ED\_GF DURANTE\_A1.3)*

En ello, se observa que la danza creativa se necesita el estilo democrático, ya que de acuerdo a las respuestas de los estudiantes mencionan que es importante el docente sepa entender y ser paciente cuando se realiza las actividades lúdicas y de recreación. Esto también se puede evidenciar en el siguiente fragmento cuando se le pregunta lo siguiente: ¿Te sientes a gusto con las actitudes de la profesora de danza? Otros dos estudiantes señalan que:

*Usted es amable, usted es cariñosa. (ED\_GF ANTES\_ A7.2)*

*A usted la felicito porque es muy buena con nosotros, amable, cariñosa y amorosa. (ED\_GF DURANTE\_A12.2)*

*Yo la felicito porque bueno usted es muy paciente y cuando los niños se portan, algunas veces este como se llama, usted igual así le da formas de jugar, usted le da oportunidades, aunque se porta así que usted es una persona muy paciente. (ED\_GF DURANTE ED\_A5.2)*

Por otro lado, otros estudiantes han rescatado otros roles y/o actitudes que debe tener el docente en la aplicación de esta danza, según la pregunta anterior. En el grupo focal, ellos afirman que:

*pienso que usted tiene un carácter suave debe ser más dura [...] (ED\_GF ANTES\_A4.2).*

*ya ha mejorado la puntualidad (ED\_GF DURANTE\_ A2.2).*

*que es comprensiva y responsable con nosotros, o sea no nos deja solos, siempre nos cuida. (ED\_GF DESPUÉS\_ A1.2)*

*Yo la felicito por ser paciente, por ser amable, por ser amorosa, aunque algunos niños se portan mal. (ED\_GF DURANTE\_A5.2)*

*La actitud de la docente en la danza creativa me parece muy bien porque respeta a los demás. (ED\_GF DESPUÉS\_A6.2)*

En este caso, la puntualidad, la responsabilidad y la autoridad son aspectos que también predominan en una clase de danza creativa. En este sentido, González Peiteado (2010) menciona que ser docente democrático implica tener un rol de acompañante que contribuye en el aprendizaje del estudiante basado en el respeto y colaboración entre docente-alumnos y alumnos. Asimismo, fomenta el diálogo y confianza respetando los acuerdos y evitando disturbios entre compañeros. Otro rol que se puede rescatar es el docente mediador que tiene como función crear oportunidades de autoaprendizaje cognitivos y emocionales considerando las necesidades e intereses de los estudiantes (Lora, 2011).

También, dos estudiantes rescatan lo importante de que un docente sea creativo para que propongan juegos como bien lo comenta el siguiente fragmento a partir de la siguiente pregunta: ¿Cómo te gustaría que sea el maestro en las actividades de juego y recreación? Se presentan hallazgos:

*[...] que sean creativo para que pongan juegos, música creativa[.] (ED\_GF DURANTE\_ A4.3)*

*Debería ser creativo, paciente también. (ED\_GF ANTES\_A3.2).*

Esto se asemeja al estilo innovador, pues según Alcaide citado por Espinoza-Freire y otros (2017) indica que un docente creativo enseña su clase por medio de actividades originales donde se pueda incorporar y resolver una situación de diferentes maneras. Asimismo, ser flexible e investigador para producir juegos y experiencias de aprendizaje considerando las necesidades, intereses como también despertando la sensibilidad y curiosidad de los estudiantes. En este sentido, se busca que el maestro alienta la capacidad creadora en los estudiantes que favorezcan en el desarrollo de la clase.

## **2.2 Autorregulación de emociones**

El análisis de esta categoría se plantea en cuatro secciones, según las subcategorías, que a continuación se explican:

### **2.2.1 Conciencia emocional**

De acuerdo a Bisquerra y Pérez (2007) se entiende por “Conciencia emocional” a la identificación y comprensión de las propias emociones y la de los demás con precisión, que pueden ser expresadas por medio de distintas respuestas emocionales, tales como: comportamentales, fisiológicas y cognitivas, las cuales se manifiestan en un determinado contexto. Esto con la finalidad de actuar de manera empática en la interacción con el entorno.

Frente este panorama, cuando se les preguntó ¿Cómo te has sentido expresando tu emoción con tu cuerpo? ¿Cómo actuaste ante esa emoción? y ¿Cómo percibe tu cuerpo las emociones? ¿Tienes frío o calor? ¿El ritmo de tu corazón se acelera o es la misma?, los estudiantes reconocen sus emociones y sentimientos por medio de sensaciones generadas por la reacción de su cuerpo y pensamientos de acuerdo a la experiencia vivida.

Se presentan los hallazgos mediante los comentarios de los niños del grupo focal antes, durante y después:



*Mi cuerpo al principio se sentía fresquito, en el durante me sentía demasiado sudado y después algo hambriento. (CE\_GF ANTES\_A2.2)*

*Fresquita, relajada. (CE\_GF Antes\_A1.2)*

*[...]cuando estoy haciendo danza recreativa, me toco mis cachetes y se sienten como si mis cachetes estuvieran rojos y se sienten calientes, pero cuando termino de hacerlo, mis cachetes se sienten frescos y ahorita también se siguen sintiendo frescos. (CE\_GF ANTES\_A4.2)*

*Yo cuando estoy alegre siento que tengo como una picazón y parezco un como ay nose. (CE\_GF ANTES\_A12.2)*

*Tranquilos, ya desahogados porque pudiste votar todo lo que tenemos adentro [...] (CE\_GF DURANTE\_A1.1)*

*Al principio, me sentí un poco incómoda porque o sea yo no soy de expresar mis emociones y sentimientos [...] ahora puedo ser más libre. En ese punto, puedo expresar más mis sentimientos, hablar como me siento, si estoy feliz o enojada y todo eso. (CE\_CF DURANTE\_A9.1).*

*A mí me genera alegría, paz, tranquilidad. (CE\_GF DESPUÉS\_A5.1)*

*Bien, porque yo me desestreso. (CE\_GF DESPUÉS\_A7. 1)*

Sin embargo, ante la pregunta anterior, sus emociones no solo se viven a partir de las actividades creativas, sino también influye la interacción con sus pares. Veamos el siguiente grupo focal en los tres momentos:

*Feliz pero también algunas veces me siento molesta porque no dejan escuchar y no dejan prestar atención (CE\_GF ANTES\_A12.1).*

*Feliz porque siempre que hacemos grupo tenemos más amigos y ya no dejamos de lado a ninguno (CE\_GF ANTES\_A1.1).*

*A mí, yo me siento feliz porque acá tengo varios tipos de amigos y podría conocerlos más (CE\_GF DURANTE\_A3. 1).*

*Alegría porque estoy jugando con mis compañeros porque jugamos juegos que me son divertidos y enojo porque algunas veces nos peleamos por cosas (CE\_GF DESPUÉS\_A11.1).*

*Feliz porque en verdad estoy mucho tiempo con mis compañeros bueno mucho tiempo no, pero juego con mis compañeros y puedo estar con mis compañeros. (CE\_DURANTE\_A11.1)*

*Yo siento muchas veces alegría a veces me siento relajado y una pocas veces me enojo porque todo el mundo empieza hacer pelear, y no dejan escuchara nada (CE\_GF DESPUÉS\_A6.1)*

En este sentido, se puede rescatar que los estudiantes desde el inicio de la sesión de clase de danza creativa pueden reconocer cómo se encuentran en ese momento consigo mismo de diferentes maneras. Ellos lo reconocen, ya sea desde cómo está su cuerpo y su modo de comportarse hasta saber qué emoción siente de manera consciente en relación con sus pares. De acuerdo a Bisquerra citado por Pérez et. al (2011) señalan que las emociones son reacciones del organismo que se expresan al interactuar con el medio que los rodea. Y que se pueden manifestar de tres formas, las cuales son: respuesta fisiológica que están referidas a las reacciones corporales que presenta el cuerpo humano, la respuesta comportamental está relacionado a la



expresión oral y corporal, y respuesta cognitiva cuando comprende la emoción que está experimentando que pueden ser los atributos que le asigna a sus estados emocionales.

Asimismo, cuando se realizó la guía documental en el antes y durante de la sesión de la pregunta 1, se observó que casi todos los estudiantes mostraban en su rostro más alegría y enojo que miedo o tristeza, debido a las actividades de juego que se iban diciendo y desarrollando. De manera individual, ellos corrían, saltaban y otras acciones que les hacía sentir alegres. Y en forma grupal, conversaban con su grupo, se reían y cuando se enojan, alzan la voz, se alejan o le dicen a la maestra. Entonces, se observa similitudes con los resultados de las preguntas del grupo focal en esta misma categoría.

En este apartado, se observa que los estudiantes expresan diversas emociones cuando influyen sus compañeros en la actividad realizada. Para algunos les genera alegría porque pueden jugar con sus compañeros, pero también enojo por cómo se comportan. En este sentido, es importante mencionar que las emociones se generan por un factor externo o interno y muchas veces un mismo objeto puede desplegar diferentes emociones a una y en distintas personas (Bisquerra, Pérez y García; 2015).

Por último, esta habilidad también requiere catalogar a las emociones y para ello, es importante adquirir un vocabulario emocional a fin de entender lo que está pasando en un contexto determinado. Por esa razón, se preguntó lo siguiente: ¿Qué emociones te hacen sentir agradables y/o desagradables? A continuación, se presentan los hallazgos de tres niños del Grupo Focal:

*Las agradables son feliz, alegría, relajación y las desagradables son furia, molestos, miedo, tristeza y otras cosas. (CE\_GF ANTES\_ A2.3)*

*Agradable sería la felicidad y desagradable la molestia y tristeza. (CE\_GF ANTES\_ A4.3)*

*Las emociones desagradables es la molestia y la agradable, la felicidad (CE\_GF DESPUÉS\_ A12.3).*

Las respuestas de los estudiantes se pueden interpretar que tienen conocimiento solo sobre las emociones básicas. Según Vivas, gallego y González (2006), dichas emociones son consideradas como primarias, ya que suelen observarse a simple vista, es decir pueden verse físicamente, las cuales constituyen elementos primordiales en nuestra vida emocional. Asimismo, se evidenció que existe una confusión entre emoción y sentimiento. Por su parte, Somoza, Mahamud y Pimenta (2015) indican que tanto emoción y sentimiento no son sinónimos. Las emociones son reacciones del organismo

que se da de forma inmediata mientras que el sentimiento es la toma de consciencia de las emociones que surgen a partir del medio natural y social.

Por tanto, se infiere que estos niños tienen la capacidad para reconocer las emociones básicas de sus compañeros y de sí mismos, ya que lo describen en diferentes respuestas emocionales, que se brindan por el ambiente en el que los rodea, pero también por conocimientos previos y objetivos personales.

### 2.2.2 Expresión emocional

En esta subcategoría, el nivel de expresión emocional se refiere a la habilidad para comprender la función, los cambios, la mezcla y el grado de intensidad de las emociones propias y la de los demás a fin de conectarnos y saber expresarlos de forma adecuada a la situación (Bisquerra y Pérez, 2007).

A partir de este ítem, en la guía de observación de la pregunta 6 y 7 del antes y durante, la mayoría de los estudiantes no les cuesta expresar sus ideas y/o emociones sobre las actividades de danza creativa, sin embargo, se identifican que algunos de los estudiantes se comunican de forma asertiva y pasiva, y muy pocos de forma agresiva.

En el grupo focal, cuando se les preguntó ¿Crees que solo existe una forma de expresar una misma emoción?, se comprueba que efectivamente los estudiantes les es fácil expresar sus ideas sobre sus emociones y la de otros. Asimismo, entienden que cada emoción puede ser expresada de distintas maneras. Dichas emociones explicadas por ellos son: alegría, tristeza, enojo y miedo. Se cita los comentarios del Grupo Focal Antes:

*No porque las emociones se muestran de distintas maneras. Por ejemplo, la felicidad se muestra cuando te ríes o cuando empiezas a llorar, pero de felicidad y la tristeza cuando lloras, pero no de felicidad sino de tristeza o cuando estas con la cabeza baja. (EE\_GF ANTES\_A5.1)*

*La alegría se puede representar bailando feliz. También se puede representar riendo, sonreír, saltar, caminar. El enojo puede ser agarrar una botella pegando y golpeando. El miedo podría ser con la cara de ohh o también te puedes asustar quedándote inquieto o inmóvil (EE\_GF ANTES\_A4.1)*

*No, porque hay varias formas, por ejemplo, en tu rostro, en tu cuerpo, en tus palabras, en tus acciones, hay varias formas de expresar tus sentimientos y así. (EE\_GF ANTES\_A8.1)*

*No. Hay varias emociones y cuando estás triste te puedes poner a llorar o quieres que nadie te toque. Cuando estás estresada, no quieres ni que te miren*

*ni que te hablen, ni que te hagan nada. Cuando estas feliz te pones como un gusano jajaja y así, nada más. (EE\_GF ANTES\_A12.1)*

Adicionando la información recogida, ante la pregunta ¿Te es difícil expresar lo que sientes cuando realizas un movimiento? ¿Por qué?, los niños expresan sus emociones, comentan sobre cómo se sienten y qué piensan ante su reacción. No obstante, no todos reconocen que el enojo también la están expresando, ya sea de forma positiva como negativa. Veamos la siguiente interacción de tres estudiantes:

*Yo puedo expresar muy bien mis emociones, pero la del enojo no. Yo en el enojo siempre me descontrolo. Yo siempre antes, cuando estoy molesta, siempre yo les digo que no me hablen porque yo sé que voy a reaccionar mal. Pero algunas veces, por molestar lo hacen yo si reacciono mal porque, yo ya los avisé y ellos lo siguen haciendo y es muy distinto que yo les avise a que no les avise (EE\_GF DURANTE\_A7.2)*

*Yo puedo expresar bien todas mis emociones. para mí el enojo es como mi dificultad en mis emociones porque cuando yo me enojo lo demuestro, pero de otra forma como que o sea empiezo a gritar no me gusta, hablo gritando ya ahí ya si hablo gritando nose porque, pero ya ahí ya no quiero hablar y estoy ahí. Prefiero estar sola porque me da miedo que otra persona se haga sentir mal porque sé que cuando le gritas a alguien, se siente mal, por eso intento controlarme y estoy practicando. (EE\_GF DURANTE\_A3.2)*

*[--] con el enojo yo no me puedo controlar, pero si lo puedo expresar. También, alegría maso menos, tristeza mucho, miedo maso menos, ah mis también falta una de las emociones que es sorprendido. (EE\_GF DURANTE\_A11.2)*

En relación a la expresión de sus demás compañeros, ellos entienden el cambio de emociones de sus compañeros en base a la situación e interacción con los demás, ante la pregunta ¿Cómo expresan sus emociones tus compañeros? ¿Es la misma que la tuya? Veamos las evidencias que salieron:

*Cómo A6 está feliz se pone a saltar, brindar (EE\_GF DURANTE\_ A9.3)*

*Por sus acciones y por sus gestos, por ejemplo, cuando están tristes se ponen serios, miran hacia abajo y ósea uno le pregunta qué tienes y no te responde y se ponen a llorar o se quedan serios y así. Y cuando están alegres, pues empiezan a reír y hablar, Y cuando están molestos no quieren hablar con nadie [..] (EE\_GF DURANTE\_ A8.3)*

*Cuando se pelean y algunos niños dicen silencio, silencio, silencio es porque están enojados (EE\_GF DESPUÉS\_ A4.3)*

Por otro lado, los estudiantes entienden que cada emoción tiene un significado. También indican que dichas emociones son parte de nuestra vida y es saludable expresarlas. Además, ayuda a que otras personas conozcan y entiendan las emociones

de otros. A continuación, se cita las intervenciones de los niños cuando se adicionó la siguiente pregunta ¿Crees qué es correcto sentir tristeza, alegría y otras emociones?

*Es normal cualquiera puede sentirse triste por cualquier situación, es normal del cuerpo, así como se puede sentir feliz también se puede sentir triste. ¿No exactamente se tiene que sentir bien feliz no? Hay casos que donde ya te tienes que sentir mal triste como cuando un familiar se ha muerto o aun familiar está enfermo (EE\_GF ANTES\_A3.4).*

*Yo pienso que es bueno porque expresamos y somos felices, pero en exceso de todo es malo por ejemplo sería como que alguien muere y tú estás feliz, es como que alguien pierde una vida y tú estás feliz por eso la tristeza es bueno (EE\_GF ANTES\_A4.4).*

*I: ¿y el enojo, será correcto expresar el enojo?*

*En ciertas cantidades, por ejemplo, estas enojado porque mataron a tu perrito, tío y estas molesto o estás molesto porque te rompieron algo, o sea también si no estuvieras molesto porque mataron a tu perrito sería como que a ti no te importa tu perrita (EE\_GF ANTES\_A4.4)*

*Sí porque cuando alguien está triste tiene que expresar esa emoción (EE\_GF ANTES\_A11.4)*

*Es importante porque así la gente va a saber cómo se sienten. Por ejemplo: estas triste para que la gente sepa que estas triste, si estas feliz para que la gente sepa que estas feliz (EE\_GF ANTES\_A8.4).*

Según Goleman (2000), las emociones son innatas y deben ser experimentadas porque nos permite adaptarnos al contexto. En paralelo, Reeve (2010) afirma que cada emoción cumple una función, la cuales son importantes para conocernos y conocer el estado emocional de nuestro prójimo. Debido a que, si no fuera así, ocasionaría reacciones adversas e indiferencia frente a las situaciones que suceden en nuestra vida.

Complementando con ello, cuando se les preguntó ¿Crees que es correcto actuar o expresar tu emoción de tal manera que dañe a otra persona? la mayoría de los estudiantes mostraron actitudes de empatía. A continuación, se cita la interacción:

*Miss yo digo que no porque o sea si tú estás enojado no puedes desahogarte con otra persona que no te ha hecho nada, eso es un daño. (EE\_GF ANTES A1.3).*

*Yo creo que no porque la persona que le dice eso se va a sentir triste o también puede ser enojado (EE\_GF DESPUÉS A4.3).*

*Yo creo que no es correcto porque al dañar a una persona puedes bajar su autoestima (EE\_GF DESPUÉS A6.3).*

*No, porque podrías herir sus sentimientos como a mí un día me dijeron algo que no me gusta y yo me puse a llorar y dije “hirieron mis sentimientos”*



*y así por qué y cuando te enojas dices “oye gr” y la persona empieza a decir no ya y empieza a llorar tal cosa. El enojo y la tristeza son las cosas que van a hacer llorar a la persona (EE\_GF DESPUÉS A2.3).*

*Eh no porque digamos este a mi si es que yo daño a otra persona no me gustaría que esa persona que también me dañe a mi porque se siente horrible. No me ha pasado, pero digo porque es como que tú das y te pagan, algo así y eso sería feo. Miss no es correcto porque una persona se sentiría mal y en sí (EE\_GF DESPUÉS A7.3).*

Este bloque de respuestas se relaciona directamente con la idea de Bisquerra y Pérez (2007) al dar mención que la expresión emocional requiere la capacidad para comprender que la emoción que uno verbaliza no necesariamente es la que uno expresa. Además, entender que no toda emoción expresada es adecuada. Esta habilidad busca escuchar y sentir las vivencias emocionales de otros con el fin de entender el fenómeno o situación de ese momento. Esto con la finalidad de expresar de forma favorable las emociones de manera que permita convivir de manera equilibrada con las personas.

### **2.2.3 Regulación emocional**

En la Subcategoría de regulación emocional se define como la habilidad para manejar las emociones y sentimientos forma apropiada utilizando técnicas de afrontamiento, resolución de problemas, las cuales son necesarias para convivir en armonía con nuestro alrededor (Bisquerra et al, 2015).

En relación a ello, la pregunta 2 y 10 de la guía de observación de la última sesión de clase (ver anexo 5), la mayoría de los estudiantes si respetan los turnos de participación y respetar el espacio de trabajo de sus compañeros. Sin embargo, cuando se analizó la guía de observación de la pregunta 4 y 9 en la última sesión de clase (ver anexo 5), los estudiantes no les es fácil trabajar en equipo y aún les cuesta seguir concentrarse en las actividades lúdicas, lo cual evidenciaba la poca regulación emocional que manifiestan.

Complementando la idea, en la pregunta 12 (Ver anexo 5), en la primera y segunda guía de observación, estudiantes conversan en todo momento y se desplazan por todo el ambiente. Su alegría se manifiesta cuando se ríen y saltan por haber realizado la actividad con éxito. También, se evidencia el enojo, ya sea porque no los escuchan o interfieren en sus intervenciones. Su conducta es colocarse a un costado y alzar la voz mientras que otros preguntan para cambiar de grupo y generar discusión. Sin embargo, en la última observación de clase, la mayoría de los estudiantes levantan la mano para participar y hacen silencio entre todos para escuchar las indicaciones de la maestra a



fin de realizar la actividad. Con respecto a la interacción con sus compañeros, intercambian ideas y si existe un altercado su reacción es continuar con la clase o decir a la maestra. Se les observa concentrados y cuando tienen que reunirse, se juntan para brindar una opinión. En ocasiones, demoran para organizarse con sus equipos de trabajo, ya que suelen conversar más y realizar otras acciones que generan distracción. Esto demuestra que los niños demostraron calmar algunas acciones y emociones en la última clase de danza creativa.

En el grupo focal, cuando se les preguntó ¿Puedes calmar o regular tus emociones en los juegos o retos que se hacían en la clase? ¿Qué cambios has notado en ti?, los estudiantes en el post, durante y después coinciden que solo pueden calmar sus emociones por un momento. A continuación, veamos esta interacción:

*Yo creo que sí se puede por ejemplo en mi casa hay muchos problemas y cuando yo vengo a la danza creativa, me desenvuelvo más. (RE\_GF ANTES\_A5.1)*

*Estaba molesto hoy día entonces cuando tocó arte ya me desestresé. (RE\_GF ANTES\_A11. 1)*

*Si la puedes calmar mientras ahí y unos minutos más. Una cura, pero con un tiempo, por ejemplo: hoy día me habían pegado y nose si había sido por accidente o a propósito y yo no hice nada. Solamente me relajé y empecé a correr [...] (RE\_GF DURANTE\_A4\_ 1)*

*Miss yo creo que sí porque o sea cuando nos sentimos enojados, pues danza creativa [...] nos enseñan hacer tipos de cosas, pero jugando entonces [...] ahí es como que maso menos ya te quitas el enojo y esas ganas de golpear o no hacer nada y sentirte. Con la danza creativa yo creo que te relajas y ya te sueltas y te desahogas (RE\_GF DURANTE\_A3.1).*

*Sí, pero, aunque no es mucho que nos calme, nos ayuda a desahogarnos todas las emociones que tenemos en nuestra vida y así nos ayuda a sacarnos un poco lo que tenemos (RE\_GF DURANTE\_A1.1).*

*A mí sí me ha ayudado a regular mis emociones porque o sea tengo una emoción, voy a danza creativa, me distraigo y se me pasa esa emoción entonces sí se puede. (RE\_GF DESPUÉS\_A8. 1).*

*Yo antes peleaba con mi mejor amiga por siempre, pero después cuando entré a danza creativa ya no peleamos (RE\_GF DESPUÉS\_A9.1).*

Desde esta perspectiva, se evidencia que existe una confusión entre regular y calmar cuando explican en el grupo focal. Es preciso mencionar que regulación emocional no es sinónimo de calmar o aliviar la emoción. Refiriéndonos a Bisquerra y Pérez (2007) menciona que la regulación implica expresar la emoción que uno siente de forma asertiva a fin de equilibrar nuestra vida en relación con los demás.

Por todo lo dicho anteriormente, se puede manifestar que los estudiantes están en proceso de reflexión y acción sobre la autorregulación de sus emociones. Esto quiere

decir que, aún requieren analizar de manera crítica las normas sociales para resolver conflictos emocionales. De esta manera, saber la diferencia entre lo que puede y debe hacer frente una situación problemática. Es importante mencionar que la autorregulación emocional se practica y se aplica mecanismos de autoevaluación para lograr tener la habilidad. Claro está, que va a depender del desarrollo evolutivo de las emociones de cada estudiante considerando sus experiencias vividas, grado y nivel de maduración cognitiva y psicológica (Renom et al, 2008).

#### **2.2.4 Efectos de la danza creativa en la autorregulación emocional**

Purcell Cone y Cone (2012) mencionan que en las clases de esta danza se puede desarrollar y/o mejorar las habilidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales de los estudiantes, las cuales favorecen a su bienestar integral. De acuerdo a ello, se obtuvo que efectivamente se produce aprendizajes en los niños, pues las respuestas que ellos comentaron no solo eran de carácter cognitivo sino también emocional y social respectivamente. Se pudo observar cuando se les preguntó ¿Esta danza te ayudó algún beneficio personal?

Veamos las siguientes respuestas:

A nivel emocional, los estudiantes comentaron que:

*Me ha ayudado a reflexionar los sentimientos y también acciones que he tenido en el aula, mi casa, patio, en cuarto.... a reflexionar las acciones que he tomado y que ahora ya puedo usarla para el bien (ED\_GF DURANTE\_ A2.1).*

*..sí me ayudó a reconocer a los demás un poquito (ED\_GF DURANTE\_ A4.1)*

*A mí como que me ayudó a saber cómo se siente mis compañeros de una y otra forma o sea saber cómo se ponen cuando están molestos o tristes o felices o algo así. (ED\_GF DESPUÉS\_ A3.1).*

*A comprender las emociones de los demás porque antes no sabíamos porque por ejemplo A4 era tan chistoso o porque siempre se enojaba cuando no ganaba algo. Ahora que estamos haciendo danza creativa podemos comprenderlo más (ED\_GF DURANTE\_ A1.1)*

*A mí me ayudó a controlar mis emociones que no muchas veces puedo, pero voy superando ese reto poco a poco (ED\_GF DESPUÉS\_ A7.1)*

*A mí me ha ayudado a reconocer emociones porque yo a veces me sentía de otra manera y no sabía qué emoción exactamente era la que yo estoy sintiendo. Ahora que estamos en danza creativa, ya puedo comprender exactamente cuál es la emoción que yo siento. (ED\_GF DURANTE\_ A10.1)*

*Puedo expresar más mis sentimientos, hablar como me siento, si estoy feliz o enojada y todo eso. (ED\_GF DURANTE A9.1)*

Dado lo dicho anteriormente, los niños reconocen que son capaces de tomar consciencia de sus emociones, sentimientos que manifiestan en una situación determinada y la de otros. A entender la expresión de las emociones de sus pares. E incluso otros con confianza y seguridad mencionan que pueden llegar calmarlo poco a poco.

Asimismo, los niños mostraron que pueden aprender conocimientos y/o temas además de saber relacionarse con sus compañeros. Se cita las intervenciones de los estudiantes grupos focales del antes, durante y después coinciden los aportes que puede brindar este tipo de danza. A nivel cognitivo, algunos estudiantes dijeron que la danza creativa es una forma de aprender temas, crear juegos y adquirir conocimientos. A continuación, se cita los comentarios de los niños:

*es una manera de que los niños se podrían relajar y ser uno mismos y crear e investigar y saber más de todo no. (ED\_GF ANTES A3. 1)*

*para que los niños aprendan [...] cosas nuevas y que se relajen un poco [...] Entonces, también que tengan un espacio de conocerse, también aprendiendo, pero de una forma divertida. (ED\_GF DURANTE A5.1)*

A nivel social, algunos estudiantes comentan que puedan comunicarse con sus pares de la mejor manera y fortalecer la escucha y sentido de pertenencia por medio de juegos. Veamos la siguiente intervención:

*A mí me ayudó a conocer a A8 [...] y a conocerse más a mí (ED\_GF DURANTE\_ A7.1).*

*..así todos los niños y profesores se podrían comunicar mejor y comprenderse entre sí ( ED\_GF ANTES A1.1).*

*Hace mejorar la autoestima. (ED\_GF DESPUÉS A2.1)*

De acuerdo a la guía de observación en el antes y durante no todos levantan la mano para participar y pocos de ellos escuchan las opiniones y/o comentarios de los compañeros. No obstante, en la tercera guía de observación se observó lo contrario e incluso se evidenció que la mayoría no interrumpen las actividades que realizan sus pares, resuelve con facilidad los retos en las actividades de movimiento y juego a través de la escucha activa y el diálogo.

Con respecto a este apartado, la experiencia de la danza creativa en niños es un tema de suma importancia, pues Otero (2010) nos manifiesta la oportunidad que tienen

los estudiantes para desarrollar habilidades en todas sus dimensiones que favorezcan su bienestar y estar en armonía con los demás. Como señalaba Calvet y Ismael (2011), la danza creativa un lugar de exploración y de movimiento, los estudiantes pueden desarrollarse a nivel integral a partir del uso de materiales, formas de interacción, entre otros. En este sentido, los niños pueden vivir, relajarse y divertirse con esta danza, ya que se enseña mediante el juego y experimentación. Así como también, es parte importante en la educación porque los estudiantes, por medio de un estilo libre, aprenden a mantener una buena postura, conocer su cuerpo, desarrollar su coordinación, expresividad, ritmo, entre otros.



## CONCLUSIONES

A continuación, se presenta las principales conclusiones de este estudio con respecto a la danza creativa como estrategia para autorregular emociones en estudiantes de educación primaria:

- 1.- En cuanto a la primera categoría, 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. Debido a que, a través de la danza, pueden conocer sobre culturas, música, identificar emociones y sentimientos, expresar ideas y pensamientos como también aprender acciones de convivencia. Para ello, se requiere ciertas habilidades sociales y valores que permitan que el ambiente sea un clima de confianza y de respeto.
- 2.- En la aplicación de la danza creativa, se ha observado que el estilo de enseñanza de la docente es democrático y creativo, porque ofrece espacios participativos, flexibles y originales basado en el respeto, comunicación asertiva y tolerancia entre compañeros para lograr un clima de aprendizaje y afectividad. Asimismo, se empleó técnicas de enseñanza de instrucción directa y por descubrimiento, las cuales permitieron que la actividad sea explorada y comprendida. Más aún, se propuso preguntas de metacognición fin de promover espacios de reflexión sobre las emociones a partir del uso de la voz.
- 3.- En cuanto a la segunda categoría, los estudiantes logran 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. Esto se infiere cuando los estudiantes discriminan e identifican las emociones básicas para entender los cambios que se observan en el ambiente de clase. A partir de esta habilidad, se observó que la mayoría comprenden sus emociones y la de los otros a través de las expresiones corporales y comunicación receptiva. No obstante, se evidenció que cierta parte del grupo están en proceso de discernimiento y acción sobre la autorregulación de sus emociones, ya que les cuesta expresarlas de forma asertiva, a fin de lograr un bienestar pleno y armonioso.



## RECOMENDACIONES

Luego de la presentación de los resultados y las respectivas conclusiones de la investigación, se presenta las principales recomendaciones de este estudio que pueden aportar a las futuras investigaciones en el área de Danza creativa aplicado a la educación primaria.

### A nivel teórico

- Sería conveniente que el docente investigue sobre las emociones y sus tipos, y la evolución emocional de los niños de educación primaria para entender cómo se desarrolla la regulación emocional.
- Se requiere una mayor investigación sobre la metodología de la danza creativa y su intervención en niños de primaria para aportar en su desarrollo integral.

### A nivel práctico

- Es necesario que el docente entrene habilidades cognitivas y socioemocionales para intervenir de forma eficaz en los objetivos planteados. Es decir que, el docente sea investigador, mediador, democrático e innovador a fin de generar actividades significativas.
- Se sugiere que el docente ofrezca un bagaje de conocimientos a los estudiantes sobre las diversas emociones que podemos experimentar en nuestra vida diaria a partir del movimiento y juego. En este caso, es recomendable que las emociones expresadas sean etiquetadas de forma verbal para comprender y compartir el sentimiento u emoción a nuestros pares.
- Es recomendable que se promueva espacios de reflexión de forma individual y grupal y se utilice instrumentos de evaluación sobre las emociones considerando las necesidades de los estudiantes a fin de tener evidencias de aprendizajes.

### A nivel académico

- Se sugiere que sea aplicada a estudiantes de la educación básica regular para contribuir en la autorregulación emocional.
- Esta propuesta sea investigada y aplicada en otras competencias del estudiante según el Diseño Curricular de Educación Básica del 2016.

## BIBLIOGRAFÍA

- Aragó, A., Zorrilla, L. y Balaguer, P. (2016). Cómo trabajar las habilidades socioemocionales a través de la danza y su importancia en la escuela. Recuperado de [http://www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca.VisualizaArticuloIU.visualiza&articulo\\_id=11440](http://www.quadernsdigitals.net/index.php?accionMenu=hemeroteca.VisualizaArticuloIU.visualiza&articulo_id=11440)
- Augusto, A. (2012). Imaginación, expresión y creatividad. En Kaplan. (Ed.), *Entretejiendo arte y educación* (pp. 76-77). Buenos Aires: Novedades Educativas
- Alejo, M. y Osorio, B. (2016). El informante como persona clave en la investigación cualitativa. Recuperado de [https://www.academia.edu/41012556/El\\_informante\\_como\\_persona\\_clave\\_en\\_la\\_investigaci%C3%B3n\\_cualitativa](https://www.academia.edu/41012556/El_informante_como_persona_clave_en_la_investigaci%C3%B3n_cualitativa)
- Bances, M. (2016). La danza como estrategia pedagógica para mejorar la expresión corporal de los estudiantes del vi ciclo del nivel secundario de la institución educativa miguel grau seminario del distrito de mórrope 2016. Recuperado de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/2412/bances\\_am.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/2412/bances_am.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Barnet-Lopez, S., Pérez-Testor, S., Cabedo-Sanroma, J., Oviedo, G. R., & Guerra-Balic, M. (2016). Dance/MovementTherapy and emotionalwell-beingforadultswithIntellectualDisabilities. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455616300806>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10,61-82. Recuperado en <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>
- Bisquerra, A. R., Pérez, G. J. C., y García, N. E. (2015). *Inteligencia emocional en educaci n*. Madrid: Síntesis.
- Broadbent, J. (2004). Researchpaper. *International JournalofChildren'sSpirituality*, 9(1), 97–104. Recuperado de <https://www.tandfonline.com.ezproxybib.pucp.edu.pe/doi/full/10.1080/1364436042000200852>
- Calvet. G. y Ismael, M. (2011). *Danza creativa*. Madrid: CCS
- Cardelle- Elawar, M. y Sanz de Acedo Lizárraga, M.L. (2006). La metacognición aplicada a la emoción. Recuperado de <https://journals.copmadrid.org/psed/art/6ba3af5d7b2790e73f0de32e5c8c1798>
- Chen, W. (2001). Descriptionofanexpertteacher'sconstructivist-orientedteaching: Engagingstudents' criticalthinking in learningcreativitydance.*ResearchQuarterlyforExercise and Sport*, 72(4), 366-75. Recuperado de: <https://search-proquest.com.ezproxybib.pucp.edu.pe/docview/218498199/E62103BA8A15493BPQ/4?accountid=28391>
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Recuperado de <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

- Coloma, C., & Tafur, R. (2013). Sobre los estilos de enseñanza y de aprendizaje. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/5255/5249>
- Dallal, A. (1988). *Cómo acercarse a la danza*. México: Secretaría de Educación Pública
- Díaz, C., Suárez, G. y Flores, E. (2016). Guía de investigación en educación. Recuperado de [https://cdn02.pucp.edu.pe/investigacion/2016/06/21165057/GUIA-DE-INVESTIGACION-EN-EDUCACION\\_21\\_11\\_16.pdf](https://cdn02.pucp.edu.pe/investigacion/2016/06/21165057/GUIA-DE-INVESTIGACION-EN-EDUCACION_21_11_16.pdf)
- Durán, M. (2012). El estudio de caso en la investigación cualitativa. Recuperado de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:WiW3PO7VumoJ:https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/download/477/372/+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
- Espinoza-Freire, E., Tinoco-Izquierdo, W. y Sánchez-Barreto, X. (2017). Características del docente del siglo XXI. Recuperado de [https://www.redib.org/recursos/Record/oai\\_articulo1320962-caracter%C3%ADsticas-docente-siglo-xxi-original](https://www.redib.org/recursos/Record/oai_articulo1320962-caracter%C3%ADsticas-docente-siglo-xxi-original)
- Ferreira, M. (2009). Un enfoque pedagógico de la Danza. Recuperado en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3237201>
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- González, M. (2010). Estilos de enseñanza un constructo nuclear de gran impacto en la praxis docente.
- González, M. (2013). Estilos de enseñanza y aprendizaje como soporte de la actividad docente. Recuperado de <http://learningstyles.uvu.edu/index.php/jls/article/view/183/144>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. Recuperado de: <https://buo.org.mx/assets/diaz-barriga%2C---estrategias-docentes-para-un-aprendizaje-significativo.pdf>
- Jiménez Jiménez, A. (2016). Taller de Inteligencia emocional. Recuperado de [https://www.aepap.org/sites/default/files/479-492\\_inteligencia\\_emocional.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/479-492_inteligencia_emocional.pdf)
- Laban, R. (1978). *Danza educativa moderna*. Buenos Aires: Paidós
- Latorre, P. y López, J. (2009). Desarrollo de la motricidad en educación infantil: *consideraciones curriculares, científicas y didácticas*. Granada: Grupo Editorial Universitario
- Llopis, A. (2012). La danza creativa en la expresión corporal. En Galo Sánchez y Javier Coterón. (Ed.), *La expresión corporal en la enseñanza universitaria* (pp. 95-103). España: Universidad de Salamanca. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=GbCHAwAAQBAJ&pg=PA97&dq=danza+creativa&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj1-LUUpzbAhWG0FMKHQdSDCoQ6AEIQTAf#v=onepage&q&f=false>
- Lora, J. (2001). La danza educativa como arte del movimiento. En Pantigoso. (Ed.), *Educación por el arte* (pp.139-142). Lima: Universidad Ricardo Palma

- Mena, M. (2009). El cuerpo creativo: Taller cubano para la enseñanza de la composición coreográfica. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=YwC7Wlz\\_F7EC&pg=PA39&lpg=PA39&dq=del+estudiante+desde+el+descubrir+sus+temas,+hasta+c%C3%B3mo+plasmarlo.+El+maestro+aportar%C3%A1+sus+propias+experiencias+te%C3%B3ricas,+t%C3%A9cnicas,+est%C3%A9ticas,+expresivas+y+creativas,+para+acompa%C3%B1ar+al+estudiante+en+la&source=bl&ots=E5CB-SqVph&sig=32mu7b2sAkRyhS509QEzVXgesjc&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj5q5Tb5pDcAhUQRvKkHYj7AEAQ6AEIjAA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=YwC7Wlz_F7EC&pg=PA39&lpg=PA39&dq=del+estudiante+desde+el+descubrir+sus+temas,+hasta+c%C3%B3mo+plasmarlo.+El+maestro+aportar%C3%A1+sus+propias+experiencias+te%C3%B3ricas,+t%C3%A9cnicas,+est%C3%A9ticas,+expresivas+y+creativas,+para+acompa%C3%B1ar+al+estudiante+en+la&source=bl&ots=E5CB-SqVph&sig=32mu7b2sAkRyhS509QEzVXgesjc&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj5q5Tb5pDcAhUQRvKkHYj7AEAQ6AEIjAA#v=onepage&q&f=false)
- Minton, S. C. (2011). *Coreografía: Método básico de creación de movimiento*. Badalona: Paidotribo
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2020). Aprueban los “Lineamientos para la Gestión de la Convivencia Escolar, la Prevención y la Atención de la Violencia Contra Niñas, Niños y Adolescentes”. Recuperado de <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/aprueban-los-lineamientos-para-la-gestion-de-la-convivencia-decreto-supremo-n-004-2018-minedu-1647264-6/>
- Monereo, C. (1994). Estrategias de enseñanza y aprendizaje: Formación del profesorado y aplicación en la escuela. Recuperado de [http://uiap.dgenp.unam.mx/apoyo\\_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSEÑANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf](http://uiap.dgenp.unam.mx/apoyo_pedagogico/proforni/antologias/ESTRATEGIAS%20DE%20ENSEÑANZA%20Y%20APRENDIZAJE%20DE%20MONEREO.pdf)
- Mora, A. (2015). El cuerpo como medio de expresión y como instrumento de trabajo: dualismos persistentes en el mundo de la danza. Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/9532/Art%206>
- Mozo, J. (2015). La expresión de las emociones a través de la danza en el ámbito escolar de segundo ciclo de primaria. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/16272/1/TFG-L1122.pd>
- Reeve, J. (2010). Motivación y Emoción. Recuperado de [https://www.academia.edu/37203984/Motivacion\\_y\\_Emocion\\_Johnmarshall\\_Reeve](https://www.academia.edu/37203984/Motivacion_y_Emocion_Johnmarshall_Reeve)
- Renom, P. A., Bisquerra, A. R., y Grupo de Recerca en Orientación Psicopedagógica (2008). Desarrollo emocional en la etapa de los seis a los doce años. En *Educación emocional: Programa para educación primaria (6-12 años)* (pp. 23- 40). Madrid, España: Wolters Kluwer
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996). Metodología de la investigación. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/44376485\\_Metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_cualitativa\\_Gregorio\\_Rodriguez\\_Gomez\\_Javier\\_Gil\\_Flores\\_Eduardo\\_Garcia\\_Jimenez](https://www.researchgate.net/publication/44376485_Metodologia_de_la_investigacion_cualitativa_Gregorio_Rodriguez_Gomez_Javier_Gil_Flores_Eduardo_Garcia_Jimenez)
- Soriano, A. (2014). Diseño y validación de instrumentos de medición. *Diálogos*, 14, 19-40. Recuperado de <https://core.ac.uk/download/pdf/47265078.pdf>
- Otero, M. (2010). La danza y el niño: reflexiones y alcances de un proyecto. En *Viadanza: Un lugar para el cuerpo en la educación* (pp. 8- 24). Lima: Lamovil.
- Pérez, S. y Griño, A. (2017). Vivir las emociones a través de la danza creativa. Recuperado de <http://redit.institutdelteatre.cat/handle/20.500.11904/993>



- Pérez, P. N., Navarro, S. I., y Cantero, V. M. P. (2011). Capítulo 6: Desarrollo socioemocional, de la identidad y la moral. En A. Martínez (Ed.), *Psicología del desarrollo humano: Del nacimiento a la vejez* (pp.163-173). Alicante, España: Club Universitario.
- Prado, N. (2016). Propuesta para trabajar las emociones desde la expresión corporal a través de la música y la danza en el Segundo Ciclo de Educación Primaria. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/21134>
- Purcell Cone, T. y Cone, S.L (2012). Teachingchildren dance.
- Schinca, M. (2000). Expresión corporal: (técnica y expresión del movimiento). Barcelona: Praxis
- Somoza, M., Mahamu, K y Pimenta, H. (2015). Emociones y sentimientos en los procesos de socialización política: una mirada desde la Historia de la Educación. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/285618942 Emociones y sentimientos en los procesos de socializacion politica una mirada desde la historia de la educacion](https://www.researchgate.net/publication/285618942_Emociones_y_sentimientos_en_los_procesos_de_socializacion_politica_una_mirada_desde_la_historia_de_la_educacion)
- Távora, W. (2013). Aportes significativos de la música en la formación integral del niño. En Dreyfus. (Ed.), Consorcio de centros educativos católicos del Perú. Lima: Signo educativo
- Vega, A. (2015). La danza como herramienta para la integración y el aprendizaje integral del alumnado con necesidades educativas especiales en Educación Física. Recuperado de <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/12902>
- Viciano, V. y Arteaga, M. (2007). *Las actividades coreográficas en la escuela: Danzas, bailes, Funky, gimnasia-jazz*. Barcelona: INDE
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). Educar las emociones. Recuperado de [http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H\\_Recursos/h\\_3\\_Educacion\\_Emocional/h\\_3.1.Documentos\\_basicos/10.Educar\\_las\\_emociones.pdf](http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_3_Educacion_Emocional/h_3.1.Documentos_basicos/10.Educar_las_emociones.pdf)



## Anexos

### Anexo 1: Carta de consentimiento para padres



#### Consentimiento informado a los padres de familia

Estimado Padres de Familia. -

Deseamos informarles que su menor hijo/a ha sido elegido para participar en una investigación conducida por Katherine Quispe, estudiante de la Pontificia Universidad Católica del Perú y practicante en el quinto grado de primaria en la que se encuentra su hijo; la cual se llevará a cabo en ocho sesiones del mes de octubre de este año. La meta de este estudio es promover la autorregulación emocional de los estudiantes de primaria mediante la aplicación de la danza. Para ello, se requiere de su consentimiento para aplicar sesiones de danza creativa en la que sus hijos estarán involucrados.

Es importante mencionar que los estudiantes estarán informados sobre la investigación y si está de acuerdo de que participe su menor hijo, de manera aleatoria los niños podrán participar de un grupo focal grabada en el cual responderán a preguntas sobre la actividad realizada dando sus opiniones el cual tomará 45 minutos. Además, se tomará se grabará y tomará fotos las acciones y actividades que realicen los estudiantes seleccionados en las horas de arte, ya que por estos instrumentos se podrá recoger datos para la investigación.

La información obtenida se utilizará estrictamente para fines del estudio. Se guardará confidencialidad. Si tiene alguna pregunta y/o deseos de conocer los resultados generales de la investigación, puede contactarme mediante el siguiente correo: [a20152312@pucp.pe](mailto:a20152312@pucp.pe) o al número 992 530 209.

Desde ya agradezco cordialmente su participación

Si está de acuerdo, por favor firme este documento de consentimiento. Yo (.....), con DNI (.....) autorizo que mi menor hijo(a) (.....) participe en el proyecto de investigación.

-----  
Firma del padre de familia

D.N.I:

-----  
Firma del investigador

D.N.I: 75433005

**¡MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!**

## Anexo 2: Carta de asentimiento informado para estudiantes



### Asentimiento informado para estudiantes

Hola, querido estudiante

Mi nombre es Katherine Quispe y estoy haciendo mi tesis. Como te comenté en nuestra sesión pasada, tu participación es voluntaria y no afectará en nada tus notas.

A continuación, te presento unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarme:

- No olvides que tu participación es voluntaria. Esto quiere decir que, si en algún momento ya no quieres participar, puedes decírmelo y volverás a tus actividades de clase.
- La conversación que tendremos será de 45 min pero te gustará porque habrá actividades y no afectarán tus clases. Esto se realizará solo en el inicio y final de la investigación.
- En las sesiones de danza creativa habrá una persona que tomará fotos y/o grabará las actividades divertidas que realicemos.
- En mi trabajo no usaré tu nombre, por lo que nadie conocerá tu identidad.

Recuerda que tus padres ya han sido informados sobre mi investigación y están de acuerdo con que participes si tú también lo deseas.

Ahora que ya lo comprendiste mucho mejor, te pido que marques con un aspa (x) en el siguiente enunciado según tu interés o no de participar en mi investigación. De estar interesado(a), debes colocar también tu nombre y apellido en la línea de abajo y devolverme este documento en mis manos.

PREGUNTA	SI	NO
¿Te gustaría participar en la investigación "La danza creativa para favorecer la autorregulación de emociones"?		

.....  
Nombre del estudiante

Atentamente, la investigadora

**¡GRACIAS POR TU ATENCIÓN!**

## Anexo 3: Documento informado para la institución educativa



### Consentimiento informado para la Institución Educativa

Querido Director:

La presente investigación es realiza por KATHERINE DEL ROSARIO QUISPE MAYTA la cual pide su autorización para llevar a cabo un estudio con los niños de quinto grado "C" de primaria. El objetivo de esta investigación es conocer la influencia de la danza creativa en la autorregulación de emociones de los estudiantes. La información será sólo para fines de estudio y se guardará total reserva sobre la identidad de los participantes y de la misma institución, por lo que serán anónimas. Su participación es voluntaria y si tiene alguna duda y/o comentario puede contactar con la autora al siguiente correo: [a20152312@pucp.pe](mailto:a20152312@pucp.pe).

Desde ya le agradezco cordialmente su participación

Si está de acuerdo, por favor rellene los datos y firme este documento de consentimiento. Yo (.....), con DNI (.....) autorizo que en el quinto grado de primaria participe en el proyecto de investigación.

-----  
Firma del director

D.N.I:

-----  
Firma del investigador

D.N.I: 75433005

**¡MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN!**

## Anexo 4: Guía de observación

## Guía de observación

Parte Individual

1.- En la mayoría de los momentos de clase ¿Qué tipo de emoción muestra en su rostro cuando realiza actividades de danza creativa?

- a) Alegría d) Miedo
- b) Tristeza e) otro
- c) Enajo

2.- En toda la sesión, ¿Respetas su turno de participación cuando quiere dar una opinión?

- a. Si
- b. No

3.- ¿Espera su turno para sacar y guardar sus materiales de estudio?

- a. Si
- b. No

4- En toda la sesión, ¿Le cuesta concentrarse en las actividades de la clase?

- a. Si
- b. No

5- ¿Resuelve con facilidad sus retos o conflictos individuales en las actividades de movimiento y juego?

- a. Si
- b. No

6.- ¿Le cuesta expresar sus ideas y/o opiniones sobre las actividades concretas?

- a. Si
- b. No

Parte Grupal

7.- ¿Cómo se comunica con sus compañeros de aula?

- a. Comunicación agresiva
- b. Comunicación pasiva
- c. Comunicación asertiva

8.- ¿Escucha de manera activa las opiniones y/o comentarios de la maestra y compañeros?

- a. Si
- b. No

9.- ¿Le es fácil trabajar en equipo?

- a. Si  
b. No

10.- ¿Respeto el espacio de trabajo de sus compañeros?

- a. Si  
b. No

11.- Frases empleadas por el estudiante cuando realiza las actividades planificadas

---



---

12.- Comportamiento del estudiante cuando realiza actividades planificadas

---



---

#### Anexo 5: Guía de grupo focal con estudiantes

#### Guión de grupo focal “Conociendo mis emociones por medio de la danza creativa”

Fecha: \_\_\_\_\_

Código del participante: .....

Código del participante: .....

Código del participante: .....

Código del participante: .....

Código del participante: .....

Código del participante: .....

**Objetivo:** Identificar los niveles de autorregulación de emociones en la que se encuentran los estudiantes del 5to grado de primaria con respecto a la aplicación de la danza creativa

**Responsables:**

**Moderador:** \_\_\_\_\_

**Relator:** \_\_\_\_\_

**Preguntas de introducción:**

1.- ¿Qué es para ti danza creativa? Explica con tus propias palabras ¿Te gusta? ¿Por qué?

**Preguntas claves:**



<b>Guión del focus group</b>	
<b>Subcategorías</b>	Educar la regulación emocional a través de la danza creativa
<b>Criterios</b>	<b>Items</b>
Danza creativa en la educación primaria	<p>1.- ¿Cómo te sentiste con las actividades de movimiento que realizabas? ¿Por qué?</p> <p>2.- ¿Te resultó fácil crear o seguir movimientos? ¿Por qué?</p>
Aplicación de la danza creativa como estrategia docente	<p>3.- ¿Te gustaría que se enseñe en las escuelas? ¿Por qué?</p> <p>4.- ¿Cómo te gustaría que sea el maestro en las actividades de juego y movimiento?</p>
El desarrollo emocional de los niños de primaria	<p><b>Reconocimiento:</b></p> <p>5.- ¿Cómo te has sentido expresando tu emoción con tu cuerpo? ¿Cómo actuaste ante esa emoción?</p> <p>6.- ¿Cómo percibe tu cuerpo las emociones? ¿Tienes frío o calor? ¿El ritmo de tu corazón se acelera o es la misma?</p> <p><b>Comprensión:</b></p> <p>7.- ¿Crees que solo existe una forma de expresar una misma emoción?</p> <p>8.- ¿Qué emociones te hacen sentir agradables y desagradables? ¿Cómo te das cuenta ello?</p> <p>9.- ¿Crees que es correcto actuar de esa manera? ¿Por qué?</p> <p><b>Expresión:</b></p> <p>10.- ¿Te es difícil expresar lo que sientes cuando realizas un movimiento? ¿Por qué?</p> <p>11.- ¿Cómo expresan sus emociones tus compañeros? ¿Es la misma que la tuya?</p> <p><b>Regulación:</b></p> <p>12.- ¿Pudiste calmar tus emociones en los juegos o retos que se hacían en la clase? ¿Qué cambios has notado en ti?</p>

Educación la regulación emocional a través de la danza creativa	13.- ¿Danzar de manera creativa te proporciona algún beneficio personal? 14.- ¿Cuáles son los materiales que te gustó utilizar en danza creativa? ¿En qué te ayudaron?
Rol del docente en el desarrollo emocional a través de la danza	15.- ¿Consideras que en las sesiones de danza pudiste proponer juegos de acuerdo a la clase? ¿Por qué? 16.- ¿Te sentiste a gusto con las actitudes de tu profesora de danza?

Preguntas finales: ¿De qué otra forma puedes regular tus emociones?

Cierre: Gracias por participar en esta conversación hasta pronto

Anexo 6: Sesiones de aprendizaje

<b>SESIÓN 1: Conozco mi interior y exterior</b>			
<b>OBJETIVO:</b> Explorar diversas cualidades de movimiento y/o gestos para generar emociones por medio de juegos lúdicos.			
<b>VALOR:</b> Trabajo en equipo y respeto			
<b>MOMENTOS</b>	<b>SECUENCIA DIDÁCTICA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
Sensibilización	<p><b>Motivación:</b> En un círculo de trabajo, los estudiantes comentan acerca de cómo se sienten. Se realiza preguntas: ¿Será importante comentar cómo sentimos ahora? ¿Suelen preguntarse cómo se encuentran en su vida diaria? ¿Por qué?</p> <p><b>Actividad “¿Cómo me encuentro?”:</b> Los estudiantes comparten y describen sus experiencias sobre sus emociones y/o sentimientos por medio del dado de emociones. Esto se realizará por medio de dos consignas: (5 participantes)</p> <p>1era: Ahora me siento ..... 2da: porque .....</p>	dado de emociones	10 min
Actividad central	<p><b>Actividad “Atrapado” (10 min):</b></p> <p>Se traza cuatro círculos en el suelo con las siguientes secciones: A, B, C y D para que, por grupos de seis, los estudiantes avancen de acuerdo a la sección que le toque. Para ello, primero debe estar en el centro caminando y al toque de la música, debe ir a cualquier sección considerando cuántos caben.</p>		

	<p>Cuando se diga terremoto, los estudiantes salen de su sección recorriendo con la indicación que le tocó. Cuando se diga atrapado, los estudiantes van a cualquier sección. Si cazador le atrapa al corredor se cambia los roles. (3 veces)</p> <p>En la sección A se recorre saltando en un pie al tiempo que se dan palmadas. En la sección B, los niños(as) se levantan y se sientan una y otra vez. En la sección C, se recorre saltando con los pies juntos haciendo y con las manos estiradas. En la sección D, solo se recorre sentado.</p> <p>Los estudiantes analizan e interpretan la actividad a su pareja de lado por medio de las siguientes preguntas: Preguntas durante la sesión: ¿Qué pienso? ¿Qué siento?</p> <p><b><u>Actividad: “Quién manda aquí? (10 min) (Extra)</u></b></p> <p>De manera circular, los participantes realizan los movimientos que el mandamás va a realizar y el participante que ha salido tendrá que adivinar quién es la persona que manda la señal. Dicho participante dispone de 3 intentos. Si se descubre quién es, el mandamás se convierte en el observador en la siguiente ronda. Si no lo descubre, sigue actuando como observador en la siguiente ronda. Los movimientos son en el mismo sitio, por ejemplo: guiñar el ojo, saltar, temblar, bostezar. (4 veces)</p>	<p>Tiza</p> <p>Bolsa de plástico</p> <p>campana</p>	<p>25 min</p>
<p>Reflexión</p>	<p><b><u>Evalúa la metacognición:</u></b> Por medio de la estrategia, se invita a la reflexión a los estudiantes en un círculo de trabajo. Las preguntas guías son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué actividad te gustó más y cuál te gustó menos? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Cómo te hicieron sentir los juegos que hicimos?</li> <li>- ¿Por qué es importante conocer las emociones en nuestra vida?</li> </ul> <p>Integración de la actividad: “A veces nos ponemos a pensar de lo que nos falta, de lo que tenemos, de lo que pensamos o decimos, pero no de cómo nos sentimos”</p>	<p>Pelota de trapo o dado</p>	<p>10 min</p>

<b>SESIÓN 2: “Mis emociones y yo”</b>			
<b>OBJETIVO:</b> Los estudiantes describen sus emociones y la de sus compañeros utilizando la expresión corporal. <b>VALOR:</b> Reflexionan sobre el cuidado del cuerpo, escucha activa y respeto.			
<b>MOMENTOS</b>	<b>SECUENCIA DIDÁCTICA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
Sensibilización	<p><b>Motivación:</b> Los estudiantes realizan una actividad llamada “Fotografías” la cual consiste explorar las emociones básicas, las cuales son: miedo, tristeza, alegría y enojo.</p> <p>¿Qué observó en las imágenes? ¿Qué son las emociones? ¿En qué momentos se expresa la alegría, tristeza, sorpresa, miedo y enojo? ¿Cuándo recuerdas haber sentido dichas emociones? ¿Siempre las sientes y cuánto tiempo?</p>	Fotografía de emociones	10 min
Actividad central	<p><b>Actividad “Represento mi emoción”</b> Los estudiantes representan la emoción de acuerdo a lo que sienten con la música de emociones sin hablar. El link es la siguiente: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zvSXOBnbxHI">https://www.youtube.com/watch?v=zvSXOBnbxHI</a>. Para ello, primero tienen que estar atento a la música. Luego, la escuchan de nuevo y empieza a representarlo. Las preguntas guías serán las siguientes: ¿Qué emoción siento con la canción? ¿Cómo debería estar mi cuerpo y mis gestos? ¿Cómo debería estar mi postura, mi mirada, mis brazos, mis pies?</p> <p>Los estudiantes analizan e interpretan la actividad con su pareja de lado por medio de las siguientes preguntas: ¿Qué emoción experimentaste cuando sonaba la música? ¿Cómo lo representaste con tu cuerpo y gestos?</p> <p><b>Actividad 3: “Interpreto la emoción que quiere transmitir otra persona”</b> De manera circular los estudiantes tendrán que adivinar ¿qué emoción quiso transmitir el compositor? ¿Qué es lo que te quiere transmitir la canción? ¿Qué es la alegría? ¿Qué es la tristeza? ¿Qué es el enojo? ¿Qué es el miedo?</p>	<p>Marcadores de colores</p> <p>Radio</p>	25 min

Reflexión	<p><b>Evalúa la metacognición:</b> Por medio de un círculo de trabajo, se invita a la reflexión a los estudiantes. Las preguntas guías son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué tal les pareció la actividad? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Qué hemos aprendido hoy?</li> <li>- ¿Te fue difícil expresar lo que sientes?</li> </ul> <p><b>Integración de la actividad:</b> “Las emociones son reacciones que tenemos a las informaciones que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. Estas reacciones están relacionada a las creencias, pensamientos y la emoción depende de lo que es importante para nosotros. Es decir, se expresa la emoción de acuerdo a la valoración que le demos.”</p>	pelota de trapo	10 min
-----------	---	-----------------	--------

### SESIÓN 3: Escucho las emociones

**OBJETIVO:** Identificar las emociones básicas y la de sus pares por medio de la expresión corporal.

**VALORES:** Trabajo en equipo y cuidado del cuerpo.

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	RECURSOS	TIEMPO
Sensibilización	<p>Se realiza una dinámica para captar la atención de los estudiantes. Se recuerda los acuerdos de convivencia para realizar las actividades de juego, entre la más principal: respeto el espacio de mi compañero y levanto la mano participar.</p> <p><b>Motivación: ¿Qué hicimos el día de ayer?</b></p> <p>De manera circular, los estudiantes comentan de manera breve lo que aprendieron el día anterior y cómo lo aprendieron. Las preguntas guías son las siguientes: ¿Qué son las emociones? ¿Qué emociones reconocimos? ¿Fuimos conscientes de las emociones que expresamos cuando realizamos el juego de la música?</p> <p>La docente comenta que ahora se propone expresar la emoción de manera más consciente para poder realizar el juego en conjunto.</p>	Manta	10 min
Actividad central	<p><b>Actividad 1: “Reto de emociones”</b></p> <p>Es un juego que consiste en buscar sobres que les permitirá encontrar la clave escondida. Para ello, se realiza grupos de 6 integrantes para que cada grupo pueda ser parte de la dinámica. Si bien juegan en grupos también habrá momentos que los demás grupos van a intervenir para continuar con el juego.</p> <p>Se conforma un grupo de 6 integrantes. Tres de ellos van a pasar por la prueba de</p>	Radio  objetos de la vida cotidiana	25 min



	<p>emociones y los restantes tendrán que apoyar a sus compañeros para que todos los del grupo puedan ganar.</p> <p>El juego comienza cuando a los tres integrantes se les presenta una emoción que están pegados en algunos objetos, como: la silla, mesa, entre otros. Los demás observadores tendrán que expresar la emoción para que pueda pasar el siguiente nivel de emoción.</p> <p>Los que deciden pasar el nivel, podrán llegar a la meta. Los que no deciden continuar, tendrán que sentarse donde se ha quedado. Esto va acompañado a una música.</p> <p><b>Análisis e interpretación:</b> Los estudiantes analizan sobre la emoción que sintieron en la actividad. Asimismo, comentan sobre la emoción que expresó su compañero ante dicha situación, ya quien dramatiza la emoción como el que recorre el camino de obstáculos</p>		
REFLEXIÓN	<p><b>Evalúa la meta cognición:</b> Se invita a la reflexión a los estudiantes en un círculo de trabajo. Se realiza las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué valor hemos aprendido en esta sesión? ¿Qué emociones hemos experimentado en la clase? ¿Hemos podido tomar consciencia de nuestras emociones con nuestro cuerpo y gestos? ¿Cuáles fueron los acuerdos que nos ayudó a realizar el juego?</p> <p><b>Transferencia de lo aprendido:</b></p> <p>En el aspecto de conocimiento: la importancia del espacio para saber orientarme y dirigirme hacia un lugar.</p> <p>En el aspecto actitudinal: El respeto y la cooperación nos permite vivir en armonía con nuestra sociedad.</p> <p>En el aspecto emocional: Las emociones están siempre con nosotros y que se expresan de acuerdo a una situación dada. Asimismo, es importante detectarla para</p>	<b>Pelota de trapo</b>	10 min

	<p>entender qué nos pasa y que pasa a otras personas en ese momento.</p> <p>*Alegría: Se experimenta sensaciones amigables.</p> <p>*Miedo: Es cuando existe una advertencia, situaciones de peligro relacionado a un daño físico o mental.</p> <p>*Ira: Se manifiesta en situaciones de frustración, hambre u otras para atender necesidades.</p> <p>*Tristeza: Se produce cuando los sucesos o acciones no son considerados como placenteros.</p>		
--	--	--	--

#### SESIÓN 4: Influyo en tu vida

**OBJETIVO:** Explica las causas y consecuencias de la manifestación de las emociones y sentimientos por medio de actividades lúdicas.

**VALORES:** escucha activa y respeto

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	RECURSOS	TIEMPO
Sensibilización	<p>Se realiza una dinámica para captar la atención de los estudiantes. Se recuerda los acuerdos de convivencia para realizar las actividades de juego, entre la más principal: respeto el espacio de mi compañero y levanto la mano participar.</p> <p><b>Motivación: “Concurso de Aplausos”</b></p> <p>Esta dinámica consiste en realizar un círculo con todos los estudiantes y escoger de manera aleatoria a dos estudiantes para que sean los participantes del concurso de aplausos. La función es la siguiente:</p> <p>Para el primer participante: Tendrá que aplaudir por 30 segundos y usar el cuerpo lo más posible que pueda. Las preguntas que luego se realizarán son las siguientes: ¿Cómo te sentiste? ¿Por qué?</p> <p>Para el segundo participante: Tendrá que aplaudir por 30 segundos, usar la voz y cuerpo lo que más pueda para hacer reír al público. Las preguntas que luego se realizarán son las siguientes: ¿Cómo te sentiste? ¿Por qué?</p> <p>Para los espectadores: Tendrán que observar detenidamente los movimientos y gestos corporales como también las actitudes y comportamiento de sus compañeros ante el rol y situación que les tocó. Las preguntas que se realizarán son las siguientes: ¿Quién lo hizo mejor? ¿Cómo se sintió el primer participante y el segundo? ¿Qué actitudes y comportamiento tuvieron los</p>	Manta	10 min

	participantes? ¿Fue correcta o no? ¿Por qué? ¿Qué opinan sobre la indicación del concurso?		
Actividad central	<p><b>Actividad 1: “Juego con mi cuerpo”</b></p> <p>Los estudiantes saldrán a realizar los movimientos de acuerdo a la situación que realiza la docente. Esto se realiza (3 veces) con la siguiente música: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=thk2Va3h-4k">https://www.youtube.com/watch?v=thk2Va3h-4k</a>.</p> <p>Reflexión: De acuerdo a sus filas conversen sobre lo siguiente ¿Qué imagen realicé con mi cuerpo?</p> <p><b>Actividad 2: “Charada de imágenes”</b></p> <p>- En grupos, los estudiantes dramatizan una situación conflictiva escolar sin usar su voz, la cual estará enfocada en tres imágenes y se realiza las siguientes preguntas: ¿Qué historia me quiso contar? ¿Cuál fue la causa de la situación? ¿Cómo se sintieron los personajes? ¿Qué consecuencia tuvo? ¿Si tuviera que cambiar el final, qué cambios harías? ¿Por qué?</p> <p>La situación conflictiva es la siguiente:</p> <p>Grupo 1: Juan desaprueba el examen y su mamá le pega.  Grupo 2: El accidente de Pedro y la actitud de Juana.  Grupo 4: La fiesta sorpresa para Ana  Grupo 5: La broma pesada de María.</p> <p><b>Análisis e interpretación:</b> Los estudiantes analizan sobre los sentimientos y emociones de los personajes de la historia. Además, analizan sobre las diversas respuestas que sus compañeros comentan en base a cada situación.</p>	Radio	25 min
Reflexión	<p><b>Evalúa la meta cognición:</b> Se invita a la reflexión 3-2-1 a los estudiantes en un círculo de trabajo.</p> <p><b>Tres</b> cosas que aprendí</p> <p><b>Dos</b> cosas que me gustaría seguir profundizando.</p> <p><b>Una</b> cosa que puedo implementar inmediatamente en mi vida.</p> <p><b>Transferencia de lo aprendido:</b></p> <p>*Se identifica la reacción más adecuada tanto para todos los estudiantes que son parte de la situación. Terminado ello, se puede realizar más situaciones problemáticas y generar reflexión.</p>	pelota de trapo	10 min

<b>SESIÓN 5: “Me pongo en tu lugar”</b>			
<p><b>OBJETIVO:</b> Los estudiantes desarrollan la empatía por medio de la actividad del baile y la dramatización.</p> <p><b>VALORES:</b> trabajo en equipo y escucha activa</p>			
<b>MOMENTOS</b>	<b>SECUENCIA DIDÁCTICA</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>TIEMPO</b>
Sensibilización	<p>Se recuerda los acuerdos de convivencia.</p> <p><b>Motivación:</b> Los estudiantes se colocan en parejas para realizar un baile llamado tiempo de vals: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Nr4g3GWEOLw">https://www.youtube.com/watch?v=Nr4g3GWEOLw</a>. Habrá cambios de pareja de acuerdo al tiempo disponible. La indicación de la dinámica es que escuchen su cuerpo y el de su compañero para que puedan hacerlo de manera coordinada. Asimismo, se buscará que los estudiantes realicen lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hacer preguntas si en caso lo requieran</li> <li>- Interpretar los movimientos no verbales</li> <li>- Mirar a la cara de su compañero</li> </ul> <p>Se comenta de la actividad a su compañero por medio de la siguiente pregunta ¿Qué necesitas para realizar los pasos coordinados con tu compañero y al ritmo de la música? ¿Te sentiste en confianza? ¿Por qué?</p> <p>Comunica el propósito de la sesión: Entender los pensamientos, emociones y sentimientos de los otros a través de un baile y dramatización.</p>	Música Radio	10 min
Actividad central	<p><b>Actividad “Me pongo en el lugar del otro”</b></p> <p>La clase se divide en dos grupos. El primer grupo serán las personas que tendrán un problema en su vida y para que sus demás compañeros sepan tendrán el reto de actuar sin decir una palabra de acuerdo a la situación que le toque. Mientras que el siguiente grupo serán los que darán soluciones al problema que padece su compañero. En este sentido, ellos tendrán que buscar a la persona que necesita la solución que ella tiene y representarlo con su cuerpo y gestos.</p> <p>Grupo A: La lista de problemas serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Me cansé de tanto estudiar</li> </ul>	Cuerpo	25 min

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Me caí y no puedo levantarme</li> <li>▪ Te regalan lo que siempre deseaste</li> <li>▪ No he comido por un día</li> <li>▪ Se perdió mi monedero</li> <li>▪ Un familiar mío fallece</li> <li>▪ No sé dónde estoy</li> <li>▪ Me siento en la esquina enojado porque discutí con mi compañero</li> <li>▪ Siento felicidad porque aprobé el examen</li> <li>▪ Pierde su lapicero para escribir en su cuaderno</li> <li>▪ Me levanté demasiado temprano para ir a la escuela y sigo con sueño</li> <li>▪ Estoy en la calle. No sé cómo volver a casa y tengo miedo.</li> <li>▪ Rompí el jarrón de mamá. ¿Qué hago? Me va a regañar</li> <li>▪ Estoy varado en una isla. Necesito una ayuda</li> <li>▪ Está oscuro, no veo nada</li> <li>▪ No tengo sentimientos</li> </ul> <p>Grupo B: Lista de objetos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Plato de comida</li> <li>▪ Festejo con mi compañero</li> <li>▪ Lapicero</li> <li>▪ Goma de pegar</li> <li>▪ Un abrazo</li> <li>▪ Busco el monedero</li> <li>▪ Ayudo a levantarse</li> <li>▪ Café</li> <li>▪ Una manta</li> <li>▪ Píldora anti enojo</li> <li>▪ Píldora de anti tristeza</li> <li>▪ Teléfono</li> <li>▪ Bote salvavidas</li> <li>▪ Lámpara</li> <li>▪ Mapa</li> <li>▪ Corazón</li> </ul> <p>Los estudiantes analizan e interpretan la actividad con todo el grupo sobre la actividad central: ¿Qué situaciones de conflicto había en el juego? ¿Qué hiciste para solucionar el problema? ¿Crees que fue la correcta o no? ¿Por qué? ¿Pudiste entender las emociones y las acciones del compañero que necesitaba ayuda? ¿Cuál fue la mejor manera de actuar? ¿Qué otra solución podrías dar?</p>		
Reflexión	<p><b><u>Evalúa la metacognición:</u></b> Por medio de un círculo de trabajo, se invita a la reflexión a los estudiantes. Las preguntas guías son las siguientes:</p> <p>- ¿Qué tal les pareció la actividad? ¿Por qué?</p>		



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué hemos aprendido hoy?</li> <li>- Dime una palabra que se llevan el día de hoy.</li> </ul> <p>Integración de la actividad: “Es importante el valor de la empatía en nuestra vida, ya que nos permite captar y entender lo que piensa y siente una persona ante una situación que se les haya presentado”.</p>	Pelota de trapo	10 min
Reflexión	<p><b><u>Evalúa la metacognición:</u></b> Por medio de un círculo de trabajo, se invita a la reflexión a los estudiantes. Las preguntas guías son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué es importante saber autorregular nuestras emociones? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Esta clase les ayudó a mejorar su convivencia?</li> <li>- Dime una palabra que se llevan el día de hoy.</li> </ul> <p>Integración de la actividad: “La autorregulación de emociones es una habilidad que van consiguiendo poco a poco para controlar su comportamiento en diferentes situaciones.</p>	Pelota de trapo	10 min

### SESIÓN 6: Me pongo en tu lugar 2

**OBJETIVO:** Los estudiantes comprenden sus ideas, emociones pensamientos y la de sus compañeros por medio de actividades lúdicas. Valor: Reflexionan sobre la escucha activa.

**VALORES:** empatía y justicia

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	RECURSOS	TIEMPO
Sensibilización	<p>Se recuerda los acuerdos de convivencia.</p> <p><b>Motivación:</b> Los estudiantes forman un círculo para comentar sobre lo que se realizó el día anterior. Asimismo, se recalca sobre cómo se sintieron y qué actividades se puede plantear para llegar al propósito.</p> <p><b>Comunica el propósito de la sesión:</b> Comprender sus estados emocionales y la de sus compañeros por medio de actividades lúdicas.</p>	manta	10 min
Actividad central	<p><b><u>Actividad 1: “Batalla inesperada”</u></b></p> <p>Los estudiantes se forman en dos grupos con la finalidad de tener una batalla. Un grupo tendrá la posibilidad de utilizar papel para tirar al oponente. El requisito es solo utilizar papel y respetar el espacio de cada grupo.</p>	Papel	25 min

	<p>Mientras que el rol del equipo oponente es buscar la forma de que no le caiga el papel. Para ello, deben construir un refugio para protegerse. La actividad cuando se termina de tirar el papel.</p> <p>Se realiza las siguientes preguntas: ¿Te sentiste bien estando en el grupo asignado? ¿Por qué? ¿En qué grupo te hubiera gustado estar? ¿Por qué? ¿Qué grupo actuó de la mejor manera posible?</p> <p>Esta actividad tiene como finalidad comprender que pasamos por diversas situaciones y a veces, no necesariamente son agradables. Para ello, debo estar preparado ante las adversidades y actuar de la mejor manera posible.</p>	Objetos de la vida cotidiana	
Reflexión	<p><b>Evalúa la metacognición:</b> Por medio de un círculo de trabajo, se invita a la reflexión a los estudiantes. Las preguntas guías son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué tal les pareció la actividad? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Qué hemos aprendido hoy?</li> <li>- ¿Te fue difícil expresar lo que sientes?</li> </ul> <p><b>Integración de la actividad:</b> “Entender que el valor de la empatía no solo es escuchar las ideas de nuestros compañeros sino también es escuchar sus emociones y sentimientos a fin de actuar de la mejor manera posible.</p>	pelota de trapo	10 min

### SESIÓN 7: “Me autorregulo 1”

**OBJETIVO:** Los estudiantes reconocen la autorregulación para convivir de manera armoniosa con el prójimo.

**VALORES:** Reflexionan sobre la escucha activa y respeto.

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	RECURSOS	TIEMPO
Sensibilización	<p>Se recuerda los acuerdos de convivencia.</p> <p><b>Motivación:</b> Se entrega un papelógrafo blanco para que los estudiantes escriban una sola palabra o dibujar que se le viene a la mente cuando escucha “la autorregulación de emociones”.</p> <p>Preguntas guías: ¿Por qué es importante regular nuestras emociones? ¿Cómo podemos hacerlo?</p> <p><b>Comunica el propósito de la sesión:</b> Aprender a manejar los impulsos y emociones</p>	Música Radio	10 min

	negativas por medio de un juego sensorial y la técnica de lluvia de ideas.		
Actividad central	<p><b>Actividad Ciegos”:</b></p> <p>Ello consiste en adivinar que están escuchando por medio de la música. Solo podrán responder las personas que son tocadas en cualquier parte de su cuerpo, para ello deben escuchar y estar en sintonía con su cuerpo.</p> <p>Los estudiantes analizan e interpretan la actividad con todo el grupo sobre la actividad central: ¿Cómo se sintieron? ¿Creen que es una buena forma para regular emociones? ¿Qué otra solución podrías ofrecer?</p>	Frazada Cuerpo Radio	25 min
Reflexión	<p><b>Evalúa la metacognición:</b> Por medio de un círculo de trabajo, se invita a la reflexión a los estudiantes. Las preguntas guías son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué es importante saber autorregular nuestras emociones? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Esta clase les ayudó a mejorar su convivencia?</li> <li>- Dime una palabra que se llevan el día de hoy.</li> </ul> <p>Integración de la actividad: “La autorregulación de emociones es una habilidad que van consiguiendo poco a poco para controlar su comportamiento en diferentes situaciones.</p>	Pelota de trapo	10 min

### SESIÓN 8: Me autorregulo 2

**OBJETIVO:** Los estudiantes manejen sus impulsos y emociones negativas por medio de un juego sensorial y técnica de lluvia de ideas.

**Valor:** Reflexionan sobre el cuidado del cuerpo, escucha activa y respeto.

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA	RECURSOS	TIEMPO
Sensibilización	<p><b>Motivación:</b> Se realiza un recojo de saberes previos en base a la clase anterior y su importancia en nuestra vida diaria.</p> <p>Se guía a través de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué es importante regular nuestras emociones?</li> </ul>	manta	10 min

	- ¿De qué manera puedo regular mis emociones?		
Actividad central	<p><b>Actividad “Relajación”</b></p> <p>De manera individual, cada estudiante se acuesta en el suelo en la posición más cómoda posible y cierra los ojos para que se realice la dinámica de juego. La docente mencionará que es momento de hacer silencio y pensar en cómo se encuentra su cuerpo. Cuando la docente indique una señal, los estudiantes de manera lenta tendrán que cambiar de posición. Para ello, se utiliza la siguiente música: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iG12YuC9GA8">https://www.youtube.com/watch?v=iG12YuC9GA8</a></p> <p>Las preguntas guías son: ¿Cómo se siente mi cuerpo cuando me coloco en esa posición? ¿Y cómo te sientes cuando cambias de posición? ¿Cómo me siento cuando escucho la música?</p> <p><b>Actividad “Vasos regulados”:</b></p> <p>Se realiza dos grupos y cuando toque el pito, cada grupo tendrá que pasar el agua a su compañero con un vaso y así sucesivamente hasta llenar la jarra que se encuentra en la última fila. Grupo que logre llenar la jarra y seguir indicaciones, es el ganador.</p> <p>Los estudiantes analizan e interpretan la actividad con todo el grupo sobre la actividad central: ¿Qué grupo realizó las indicaciones de forma adecuada? ¿Cómo se sintieron con su grupo? ¿Creen que es una buena forma para regular emociones? ¿Qué otra solución podrías ofrecer?</p>	Dos Vasos Jarro con agua Radio	25 min
Reflexión	<p><b>Evalúa la metacognición:</b> Por medio de un círculo de trabajo, los estudiantes responderán las siguientes preguntas: .</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Les gustó la actividad? ¿Por qué?</li> <li>- ¿Qué hemos aprendido hoy?</li> <li>-</li> </ul> <p><b>Integración de la actividad:</b> “La autorregulación requiere de esfuerzo y entrenamiento por ello debemos de buscar estrategias que nos permita estar en armonía con los demás”.</p>	Pelota de trapo	10 min

## Anexo 7: Matriz de la consistencia

TEMA: La danza creativa como estrategia docente para autorregular emociones en estudiantes de quinto grado de primaria en una IE pública

MATRIZ DE CONSISTENCIA						
PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVO ESPECÍFICO	CATEGORÍA	SUBCATEGORIAS	TÉCNICA	INSTRUMENTO
¿De qué manera incide la danza creativa como estrategia docente en la autorregulación de emociones en los estudiantes de primaria de una IE pública?	Analizar el proceso de autorregulación de emociones en los estudiantes de primaria mediante la aplicación de la danza creativa como estrategia docente en el quinto grado de primaria de una IE pública.	Describir las percepciones de los estudiantes sobre la danza creativa como estrategia docente para la autorregulación de emociones.	Danza creativa como estrategia docente	Aproximación conceptual de la danza creativa Elementos básicos de la danza creativa Instrumentos claves de la danza creativa La danza creativa como estrategia docente Estilo de enseñanza del docente en la aplicación de la danza creativa	Observación participante Grupo focal	Guía de análisis documental Guía de grupo focal
		Describir los niveles en el proceso de autorregulación emocional en los estudiantes mediante la aplicación de la danza creativa como estrategia del docente	Autorregulación emocional a través de la danza creativa	¿Qué son las emociones? Concepto. funciones. tipos. características. ¿Cómo se desarrolla la autorregulación de las emociones en el nivel de primaria? Pautas metodológicas de la danza creativa en las emociones Competencias del docente en el desarrollo emocional a través de la danza Efectos de la danza creativa en la autorregulación emocional	Observación participante Grupo focal	Guía de análisis documental Guía de grupo focal



## Anexo 8: Matriz de triangulación categoría 1

MATRIZ DE TRIANGULACIÓN – CATEGORÍA 1				
Objetivo 1: Describir las percepciones de los estudiantes sobre la danza creativa como estrategia docente para la autorregulación de emociones				
Categorías	Subcategorías	Instrumento 1	Instrumento 2	MARCO TEÓRICO
		Grupo focal	Guía de observación	
Danza creativa	Danza como estrategia docente	¿Qué es para ti danza creativa? Explica con tus propias palabras ¿Te gusta? ¿Por qué? (DE_GF_A1)	-	
	Aplicación de la danza creativa como estrategia	¿Cómo te sentiste con las actividades de movimiento que realizabas? ¿Por qué? (AD_GF_A1.1) ¿Te resultó fácil crear o seguir movimientos? ¿Por qué? (AD_GF_A1.2) ¿Te gustaría que se enseñe en las escuelas? ¿Por qué? (AD_GF_A1.3)		
	Estilo de enseñanza del docente en la danza creativa	¿Consideras que en las sesiones de danza pudiste proponer juegos de acuerdo a la clase? ¿Por qué? (ED_GF_A1.1) ¿Te sientes a gusto con las actitudes de la profesora de danza? (ED_GF_A1.2) ¿Cómo te gustaría que sea el maestro en las actividades de juego y recreación? (ED_GF_A1.3)		

## Anexo 9: Matriz de triangulación categoría 2

MATRIZ DE TRIANGULACIÓN - CATEGORÍA 2				
Objetivo 2: Describir los niveles en el proceso de autorregulación emocional en los estudiantes mediante la aplicación de la danza creativa como estrategia del docente.				
Categorías	Subcategorías	Instrumento 1	Instrumento 2	Marco teórico
		Guía de observación	Grupo focal	
Autorregulación de emociones	Conciencia emocional	<p>En la mayoría de los momentos de clase ¿Qué tipo de emoción muestra en su rostro cuando realiza actividades de danza creativa?</p>	<p>¿Cómo te has sentido expresando tu emoción con tu cuerpo? ¿Cómo actuaste ante esa emoción? (CE_GF_A1.1)</p> <p>¿Cómo percibe tu cuerpo las emociones? ¿Tienes frío o calor? ¿El ritmo de tu corazón se acelera o es la misma? (CE_GF_A1.2)</p> <p>¿Qué emociones te hacen sentir agradables y desagradables? ¿Cómo te das cuenta ello? (CE_GF_A1.3)</p>	
	Expresión emocional	<p>¿Le cuesta expresar sus ideas y/o emociones sobre las actividades concretas?</p> <p>¿Cómo se comunica con sus compañeros de aula?</p> <p>Frases empleadas por el estudiante cuando realiza las actividades planificadas</p>	<p>¿Te es difícil expresar lo que sientes cuando realizas un movimiento? ¿Por qué? (CE_GF_A1.1)</p> <p>¿Crees que solo existe una forma de expresar una misma emoción? (CE_GF_A1.3)</p> <p>¿Cómo expresan sus emociones tus compañeros? ¿Es la misma que la tuya? (CE_GF_A1.3)</p>	

			¿Crees que es correcto actuar de esa manera? ¿Por qué? (CE_GF_A1.4)	
	Regulación emocional	<p>Comportamiento del estudiante cuando realiza las actividades planificadas: expresión corporal y gestos.</p> <p>¿Le cuesta seguir las actividades lúdicas de la sesión de clase?</p> <p>¿Le es fácil trabajar en equipo?</p> <p>¿Espera su turno para sacar y guardar sus materiales de estudio?</p> <p>¿Respeto el espacio de trabajo de sus compañeros?</p>	<p>¿Pudiste calmar tus emociones en los juegos o retos que se hacían en la clase? ¿Qué cambios has notado en ti? (RE_GF_A1.1)</p> <p>¿De qué otra forma puedes regular tus emociones? (RE_GF_A1.2)</p>	
EFFECTOS DE LA DANZA CREATIVA EN LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL		<p>En toda la sesión, ¿Espera su turno de participación cuando quiere dar una opinión?</p> <p>¿Resuelve con facilidad sus retos o conflictos individuales en las actividades de movimiento y juego?</p> <p>¿Escucha de manera activa las opiniones y/o comentarios de la maestra y compañeros?</p> <p>¿Interrumpe en las actividades que realizan sus demás compañeros?</p>	<p>¿Danzar de manera creativa te proporciona algún beneficio personal? (ED_GF_A2.1)</p> <p>¿Cuáles son los materiales que te gustó utilizar en danza creativa? ¿En qué te ayudaron? (ED_GF_A2.2)</p>	