

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA

SANTA ROSA

PROGRAMA ACADÉMICO DE EDUCACIÓN INICIAL



**ACTIVIDADES DE EXPRESION CORPORAL PARA
MEJORAR EL AUTOCONTROL EMOCIONAL DE
LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 5 AÑOS DE UNA
INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL DE PARURO –
2025**

Línea de Investigación:

ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

Trabajo de investigación para obtener el grado académico de Bachiller en
Educación

ZIDANELIA FERNANDEZ BACA PAUCAR

Asesor:

Dra. Milagros Vásquez Castillo

CUSCO-PERÚ

2025

Zidaneli Fernandez Baca

TRABAJO DE BACHILLERATO ZIDANELI

 Quick Submit

 Quick Submit

 Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Santa Rosa

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3300205247

Fecha de entrega

21 jul 2025, 7:42 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

21 jul 2025, 7:46 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

MODIFICADO-ZIDANELIA_1.docx

Tamaño de archivo

417.4 KB

42 Páginas

10.161 Palabras

61.086 Caracteres




15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 7%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

PRESENTACIÓN

Señor, Mg. Yuri Cáceres Marisca, Director General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Santa Rosa”-Cusco.

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad primordial la estructuración de un conjunto de praxis vinculadas a la expresión corporal, orientadas a catalizar el desarrollo del autocontrol emocional en infantes de cinco años pertenecientes al nivel inicial. Se ha constatado empíricamente que los menores evidencian serias dificultades al momento de exteriorizar con soltura sus estados afectivos, razón por la cual este estudio plantea la implementación de dinámicas expresivas corporales como estrategia pedagógica medular en el proceso formativo. Dicha herramienta metodológica se erige como un vehículo facilitador del despliegue de facultades superiores tales como el juicio crítico, la responsabilidad subjetiva, la interacción colaborativa, la resolución heurística de conflictos, así como el robustecimiento de la autoestima, la autorregulación emocional y la intuición, concebidas estas como dimensiones neurálgicas para la configuración integral de las competencias psicoafectivas en la primera infancia.

El trabajo de investigación que se presenta es “Actividades de expresión corporal para mejorar el autocontrol emocional de los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2024”, tuvo como propósito el realizar aportes significativos y soporte emocional en el nivel inicial, estas acciones son especialmente relevantes dadas las difíciles circunstancias que han enfrentado tanto los niños como sus familias.

Atte.

Zidanelia Fernández Baca Paucar.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	2
1. CAPITULO I – PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
1.1. Descripción del problema.....	6
1.2. Formulación del problema.....	7
1.2.1 Problema general	7
1.2.2 Problemas específicos.....	8
1.3. Objetivos de la Investigación	8
1.3.1 Objetivo general	8
1.3.2 Objetivos específicos.....	8
1.4. Justificación e importancia del estudio	9
1.4.1 Conveniencia:	10
1.4.2 Relevancia social	11
1.4.3 Utilidad práctica	11
1.4.4 Valor teórico	12
1.5. Delimitación de la investigación:.....	13
1.5.1. Delimitación espacial:.....	13
1.5.2. Delimitación temporal:	13
1.5.3. Delimitación social:	13
1.6. Limitaciones de la investigación	13
2. CAPITULO II –MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	14
2.1. Antecedentes de la investigación.	14
2.1.1. Antecedentes Internacionales:	14
2.1.2. Antecedente Nacional	16
2.2. Bases teórico-científicas.....	17
2.2.1. Actividades de expresión corporal:.....	17
2.2.2. Expresión corporal:.....	18
2.2.3. Movimiento corporal:	18

2.2.4.	El gesto:	19
2.2.5.	La postura:	19
2.2.6.	La mirada:	19
2.2.7.	La danza:	20
2.2.8.	La expresión dramática:	20
2.2.9.	Autocontrol emocional:	20
2.2.10.	Regulación emocional:.....	20
2.2.11.	Autoconciencia:	21
2.2.12.	Habilidades sociales:.....	22
2.2.13.	Motivación emocional:	22
2.3.	Definición de términos:.....	23
3.	CAPITULO III –MARCO METODOLÓGICO.....	25
3.1.	Hipótesis de la investigación.....	25
3.1.1.	Hipótesis general.....	25
3.1.2.	Hipótesis específicas	25
3.2.	Variables de la investigación.....	25
3.2.1.	Variable independiente:	25
3.2.2.	Variable dependiente:	26
3.2.3.	Operacionalización de variables	27
3.3.	Método de investigación	30
3.3.1.	Enfoque de investigación.....	30
3.3.2.	Tipo de investigación.....	30
3.3.3.	Alcances o nivel de investigación.....	31
3.3.4.	Diseño de investigación.	31
3.4.	Población y muestra del estudio.....	31
3.4.1.	Población.....	31
3.4.2.	Muestra.	32

3.5.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	33
3.5.1.	Técnica de recolección de datos	33
3.5.2.	Instrumento de recolección de datos.....	33
3.6.	Aspectos éticos	33
4.	CAPITULO IV: CONCLUSIONES RESPECTO A LAS BASES TEORICAS	35
	BIBLIOGRAFÍA.....	37
	ANEXOS.....	39
	Matriz de consistencia	39
	Cronograma de actividades	41

GRÁFICO DE TABLAS

Tabla1	Población.....	32
Tabla2	Muestra.....	¡Error! Marcador no definido.

1. CAPITULO I – PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del problema.

La relevancia de la manifestación corporal ha sido subrayada como un componente sustancial en la configuración del ser humano, particularmente en las etapas iniciales de su desarrollo ontogénico. Resulta incuestionable que esta modalidad expresiva, objeto de la presente indagación, mantiene una íntima correlación con la autorregulación afectiva, dado que ambas dimensiones implican una interacción compleja entre lo somático y lo emocional. En este sentido, la incorporación de prácticas de expresión corporal dentro del ámbito educativo ostenta una jerarquía formativa equiparable a la de disciplinas tradicionalmente privilegiadas como las ciencias exactas o las humanidades, pues exige del cuerpo docente una comprensión integral de su nexo con los procesos de gestión emocional. La utilización del cuerpo como vehículo simbólico potencia en la infancia el descubrimiento consciente del esquema corporal, posibilita la experimentación lúdica del movimiento, propicia el reconocimiento introspectivo de estados afectivos y facilita la construcción de una autopercepción saludable. Así, se cultiva la aceptación del propio cuerpo como instrumento legítimo de comunicación, se estimula la capacidad para interactuar empáticamente con otros cuerpos y se favorece el desarrollo de competencias expresivas que permitan exteriorizar la emocionalidad de forma genuina y significativa.

Stokoe (1974) señala que: "La expresión corporal es un medio de comunicación no verbal que favorece el autoconocimiento, la expresión de sentimientos y la integración grupal."

La adaptación de emociones se sustenta en la capacidad de ejercer dominio sobre las propias reacciones afectivas frente a circunstancias habituales, así como en el desarrollo de una conciencia introspectiva respecto al modo en que los individuos responden ante los sucesos cotidianos. Es menester recordar que, durante la etapa de la primera infancia, el ser humano despliega un amplio repertorio de manifestaciones a través del cuerpo, utilizando gestos y desplazamientos como medios primarios de comunicación simbólica. Estas expresiones corporales no solo permiten emitir significados, sino también permiten inferir el correlato emocional subyacente. De ello se desprende que el cuerpo actúa como un canal privilegiado para el aprendizaje de la autorregulación afectiva: en una primera instancia, posibilitando el reconocimiento

interno de las propias emociones, y en una segunda fase, permitiendo su externalización dirigida hacia el adulto mediador —en este caso, el docente—, quien ejerce un rol orientador en la adquisición de estrategias adaptativas para afrontar diversas contingencias del entorno.

Goleman (1995) "El autocontrol emocional es la habilidad de manejar impulsos y estados emocionales perturbadores, y de pensar antes de actuar."

El intercambio comunicativo entre los infantes favorece el desarrollo progresivo de sus formas de exteriorizar sentimientos, emociones y pensamiento, lo cual afianza su estabilidad durante la etapa preescolar. Asimismo, se promueve el dominio emocional mediante elementos como la empatía, la escucha activa y la consideración hacia los demás. El infante ha de aprender a regular sus emociones valiéndose del cuerpo, especialmente mediante el desplazamiento y la danza. Puede verbalizar que está alegre, aunque su expresión facial no lo evidencie, o afirmar estar feliz cuando su rostro denota tristeza. Con el tiempo, interioriza que la alegría implica sentirse contento y activo corporalmente.

Con todo lo expuesto anteriormente, frente a esta problemática se propone una alternativa de solución basado en acciones de representación kinésica donde los infantes mediante movimientos dirigidos o libres les permita mejorar el desarrollo de su autocontrol emocional. Mediante la propuesta innovadora de actividades de representación kinésica en el segundo nivel de I.E. como recurso fundamental para conseguir que los niños adquieran habilidades relacionadas con las emociones, debido a los múltiples beneficios, tanto físicos como psíquicos, que con lleva la práctica de la actividad física en el individuo.

1.2. Formulación del problema

Es la fase en la que se formaliza la concepción de la investigación, lo cual implica, de manera imprescindible, la delimitación precisa del campo de estudio. En esta etapa se definen con claridad los márgenes temáticos, espaciales y temporales dentro de los cuales se llevará a cabo el desarrollo del trabajo investigativo.

1.2.1 Problema general

¿Cómo la aplicación de las actividades de expresión corporal puede mejorar el autocontrol emocional de los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025?

1.2.2 Problemas específicos

1° ¿Cómo la aplicación de las actividades de expresión corporal puede mejorar la regulación emocional, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025?

2° ¿Cómo la aplicación de las actividades de expresión corporal puede mejorar la autoconciencia, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025?

3° ¿Cómo la aplicación de las actividades de expresión corporal puede mejorar las habilidades sociales, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1 Objetivo general

Evaluar si la aplicación de las actividades de expresión corporal puede mejorar el autocontrol emocional, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025

1.3.2 Objetivos específicos

1° Determinar si la aplicación las actividades de expresión corporal puede mejorar la regulación emocional, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025.

2° Determinar si la aplicación las actividades de expresión corporal puede mejorar la autoconciencia, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025.

3° Determinar si la aplicación las actividades de expresión corporal puede mejorar las habilidades sociales, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025

1.4. Justificación e importancia del estudio

Mejoraran el control emocional a través de una propuesta innovadora la cual se llama actividades de expresión corporal, siendo la investigación un aspecto para determinar cómo esta incide sobre la variable dependiente en los infantes de 5 años de una I.E.I. de Paruro - 2025. Las actividades de expresión corporal desempeñan un papel supremo en los infantes, estas actividades fomentan la liberación de energía, reducen el estrés y promueven el bienestar emocional. Además, al participar en juegos y actividades físicas, los niños desarrollan habilidades sociales, fortalecen la autoestima y mejoran la interacción con sus pares contribuyendo positivamente a su desarrollo emocional.

La manifestación del cuerpo como medio expresivo ha sido objeto de estudio en los campos psicológicos y pedagógicos, pues determina un componente verificable de la realidad objetiva, accesible únicamente mediante la observación indirecta de las conductas infantiles. Las instituciones educativas, sin embargo, concentran su esfuerzo en la instrucción intelectual como herramienta para el éxito futuro, descuidando notablemente la dimensión emocional del desarrollo humano. Sin una formación integral que abarque ambas esferas, resulta inviable que los menores alcancen una existencia plena y satisfactoria en todos sus aspectos. Aunque el modelo educativo vigente persigue el objetivo de instruir y formar, en múltiples sentidos se muestra anacrónico. En muchos casos, no favorece la configuración de sujetos solidarios, responsables ni emocionalmente realizados. Es imprescindible que el niño aprenda a reflexionar antes de actuar, a controlar tanto su ira como su júbilo, a identificar con claridad si experimenta alegría o vulnerabilidad emocional. Estos aprendizajes solo pueden consolidarse a través de una orientación psicológica adecuada desde la primera infancia. Tal preparación es lo que permitirá que desarrollen una disposición afectiva positiva y una mayor capacidad de adaptación ante los diversos desafíos que la vida plantea. Para alcanzar el éxito, resulta esencial una integración funcional entre motivación y emoción; de lo contrario, solo se fomentará la aparición de individuos frustrados, inestables e incapaces de adecuarse al entorno. Por esta razón, es imprescindible que las instituciones educativas otorguen mayor protagonismo a la educación emocional desde las primeras etapas del desarrollo, etapa decisiva para la comprensión del impacto afectivo y el conocimiento de los recursos terapéuticos disponibles.

Este tipo de fracaso académico suele estar vinculado a una clase de factores interrelacionados, tales como trastornos en el flujo de aprendizaje, presión evaluativa

excesiva, carencia de estímulos motivacionales, entre otros. Si tales problemáticas se enfrentan mediante una adecuada formación en competencias emocionales, se favorecerá en los estudiantes una aproximación distinta al acto de aprender, lo que permitirá mitigar riesgos como la depresión o el deterioro de la autoestima, elementos que con frecuencia coexisten con el bajo rendimiento escolar.

“En la actualidad, la formación emocional de la infancia se encuentra relegada al azar, lo que conlleva consecuencias imprevistas y, en muchos casos, desfavorables. Tal como se ha señalado previamente, una alternativa viable sería replantear profundamente la concepción del rol que las instituciones educativas deben asumir, orientándolas hacia una formación integral que armonice el cultivo de la razón con el desarrollo afectivo, es decir, educar simultáneamente la mente y el corazón en el contexto del aula.” Garcia, (2003)

La investigación en actividades de expresión corporal para progresar el auto control emocional en infantes será un pilar para una sociedad que prioriza el bienestar global de los pequeños. Al comprender cómo las vivencias físicas inciden en su salud emocional, se podrán crear programas educativos más integrales, propiciando entornos tanto escolares como comunitarios que fomenten un crecimiento equilibrado en habilidades motoras e inteligencia emocional.

1.4.1 Conveniencia:

Emprender una indagación académica sobre la adaptación de acciones de representación kinésica orientadas al fortalecimiento del autocontrol emocional en infantes de cinco años reviste una importancia trascendental, dada la multiplicidad de coeficientes que determinan en el desarrollo holístico de los menores en esta etapa formativa clave. Las competencias emocionales ostentan una relevancia equiparable a las dimensiones cognitivas y psicomotrices, pues condicionan la aptitud del niño para adquirir conocimientos, establecer vínculos sociales y enfrentar situaciones generadoras de tensión. Los hallazgos que emanen de esta investigación podrían constituirse en cimiento para la optimización y estructuración de programas pedagógicos y propuestas curriculares que integren de forma armónica la expresión corporal como medio facilitador del autocontrol afectivo. Paralelamente, los progenitores y tutores se beneficiarán de este estudio al acceder a lineamientos concretos para fomentar dicha competencia emocional desde el entorno doméstico, lo cual afianzará los lazos familiares y generará un clima

afectivo propicio para el florecimiento emocional de los infantes. La aplicación práctica de los resultados también podría propiciar la configuración de un entorno escolar más armónico y seguro, donde los niños se sientan emocionalmente respaldados, mitigando así fenómenos disruptivos como el acoso escolar y otras manifestaciones conductuales indeseables.

Los hallazgos de este estudio pueden proporcionar a los mentores recursos y estrategias específicas para incorporar en sus prácticas diarias. La formación continua basada en evidencia permitirá a los maestros abordar las necesidades emocionales de sus alumnos de manera más eficaz.

1.4.2 Relevancia social

La trascendencia social de abordar el estudio de las actividades de representación kinésica como contexto para potenciar el autocontrol emocional en infantes de cinco años reviste particular importancia, dado que en la primera infancia se cimentan los fundamentos del desarrollo afectivo y somático. Las prácticas corporales no solo favorecen el progreso de equidades finas y gruesas, así como de la coordinación psicomotriz, sino que también constituyen un medio idóneo para que el niño adquiera dominio sobre sus estados emocionales y optimice sus competencias interpersonales. La presente investigación reportará beneficios tangibles a la población preescolar, al igual que a sus núcleos familiares, docentes y especialistas en salud infantil. Asimismo, representa un insumo valioso para diseñadores de políticas educativas y arquitectos de programas de intervención temprana. Comprender la interdependencia entre las dinámicas motrices y el progreso de la IA en edades tempranas permitirá la elaboración de propuestas curriculares más eficaces, centradas en el bienestar emocional y el aprendizaje integral desde los primeros años. El impacto proyectado de este estudio en la calidad de la educación inicial es considerable, al facilitar la incorporación de estrategias corporales y emocionales en los programas escolares. Esta integración no solo permitirá detectar y atender a niños que requieran intervenciones puntuales, sino que también propiciará un desarrollo armónico e integral. En síntesis, la investigación de estas dimensiones es imperativa para generar beneficios individuales en los niños y contribuir a una sociedad más saludable, emocionalmente equilibrada y socialmente cohesionada.

1.4.3 Utilidad práctica

Fomentar el autocontrol emocional desde una edad temprana puede ayudar a reducir problemas sociales como el hostigamiento escolar y la violencia en las escuelas. Los niños que aprenden a gestionar sus emociones y a relacionarse positivamente con sus compañeros son menos propensos a comportamientos negativos, lo que mejora el ambiente escolar y disminuye la frecuencia de conflictos. Invertir en autocontrol emocional de los niños puede traer beneficios económicos a largo plazo. Los niños emocionalmente inteligentes suelen tener mejores resultados académicos y habilidades sociales, lo que les abre puertas a mejores oportunidades educativas y laborales en el futuro.

1.4.4 Valor teórico

La investigación concerniente a la incidencia de las acciones de representaciones kinésicas en el perfeccionamiento del autocontrol emocional en infantes de cinco años se erige como una empresa de notable valía epistemológica, susceptible de generar aportes significativos al corpus teórico del ámbito educativo y psicopedagógico. Esta indagación propicia una elucidación más compleja y refinada de las sinergias existentes entre la cinestesia expresiva y los procesos de autorregulación afectiva en la etapa formativa inicial. Explorar cómo el desenvolvimiento psicomotor influye en la facultad de reconocer, modular y canalizar emociones, así como comprender el efecto retroactivo de la dimensión emocional sobre la corporeidad, deviene en una empresa de honda trascendencia teórica. Los hallazgos que se desprendan de esta disertación podrían fungir como germen para la apertura de nuevas líneas investigativas de corte longitudinal y multidisciplinario, orientadas a dilucidar la evolución ontogenética de dichas competencias y su impacto en la constitución del sujeto integral. A su vez, esta investigación puede coadyuvar a la reformulación de modelos teóricos tradicionales, cuestionando postulados cristalizados o enriqueciendo constructos vigentes mediante la incorporación de nuevas perspectivas holísticas, que integren con solvencia los dominios somático, emocional y cognitivo del desarrollo humano.

La información depurada, estructurada y validada en esta clase de investigaciones constituye una fuente referencial de alto valor para académicos, investigadores y profesionales inmersos en el ámbito del desarrollo infantil. Los insumos empíricos y las conclusiones derivadas de este estudio pueden orientar la praxis pedagógica, fundamentar intervenciones de carácter clínico y nutrir el diseño de políticas públicas enfocadas en la optimización del bienestar físico, afectivo y psicosocial de la infancia. En síntesis, esta

indagación posee el potencial epistémico de producir saberes innovadores, estimular futuras líneas de investigación, enriquecer los marcos teóricos existentes y ofrecer un basamento riguroso para la comunidad científica que se ocupa de la niñez y de los procesos formativos desde una perspectiva psicopedagógica integral.

1.5. Delimitación de la investigación:

La presente indagación versa sobre la adaptación de acciones de representación corporal orientadas al fortalecimiento del autocontrol emocional en infantes de cinco años pertenecientes a una I.E.I. del distrito de Paruro, durante el año 2025, en cuyo desarrollo los niños y niñas asumirán un rol participativo y dinámico dentro del proceso formativo.

1.5.1. Delimitación espacial:

El estudio se desarrollará en una Institución Educativa Inicial de Paruro

1.5.2. Delimitación temporal:

Este estudio se desarrollará en el año académico 2025, en lo cual los infantes participaran de manera proactiva.

1.5.3. Delimitación social:

Se trabajará con los infantes de 5 años de una Institución Educativa de Paruro.

1.6. Limitaciones de la investigación

En el transcurso de una labor investigativa, es factible que emerjan ciertas restricciones que incidan en el desenvolvimiento del estudio. Estas limitaciones se configuran como variables exógenas a la voluntad del investigador, las cuales, en determinados momentos, entorpecen o condicionan el curso regular de la investigación. A continuación, se enuncian algunas de las más relevantes:

Dificultades al momento de acceder a los diferentes recursos en internet, por el poco nivel de conectividad y el uso masivo del mismo.

Una de las limitaciones es el tiempo disponible, ya que afecta la profundidad del análisis y desarrollo del proyecto, requiriendo un espacio más selectivo y eficiente, ya que estamos en actividades laborales del cierre de fin de año.

2. CAPITULO II –MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes de la investigación.

2.1.1. *Antecedentes Internacionales:*

Se distingue la disertación académica de Judit López Chávez (2021), titulada “La expresión corporal como herramienta para desarrollar la inteligencia emocional en las aulas de 5 años de Educación Infantil”, ejecutada en la Universidad de La Laguna – España. Su objetivo medular radicó en develar la correlación existente entre la cinésica expresiva y los procesos autorregulatorios del afecto en infantes que transitan por la educación inicial. La metodología adoptada ostenta un carácter dinámico, dialógico y heurístico, concebida para propiciar la expansión integral del sujeto infante. Este entramado didáctico se articula desde un paradigma holístico y sinérgico, estructurando las sesiones en tres instancias secuenciales: una congregación preliminar, una fase de interacción motriz y una clausura reflexiva. Se desprende de sus hallazgos que el abordaje temprano de la inteligencia emocional deviene imperativo, pues fomenta la introspección, la exteriorización regulada del universo afectivo y la resolución funcional de tensiones interpersonales. Asimismo, se reconoce en la expresión corporal un artefacto metodológico de elevada potencia, que dinamiza la madurez psicomotriz, reafirma la imagen corporal, potencia el trabajo colaborativo en microgrupos e incide en la adquisición sustancial de valores. En consecuencia, el niño deviene sujeto de acción, capaz de afrontar con autonomía las contingencias de su cotidianidad y de edificar interacciones profundas con su otredad inmediata.

Se puede citar a Justicia (2020), cuya tesis, titulada “Competencia emocional a través de la expresión corporal y la música”, fue aprobada por la Universitat de les Illes Balears, en España. El propósito central de dicho estudio consistió en realizar una revisión bibliográfica en torno a la competencia emocional, la expresión corporal y la música en el contexto de la Educación Infantil. La metodología adoptada presenta un enfoque activo y globalizador, adaptado al grado de madurez de cada niño, con el fin de propiciar aprendizajes funcionales y con significado. Entre las conclusiones, se destaca la relevancia de educar emocionalmente desde los primeros años de vida, dado que esta etapa es clave en la configuración de la identidad personal. El trabajo emocional a través del cuerpo resulta altamente eficaz, ya que permite al niño exteriorizar emociones

profundas como temores, deseos o inseguridades, siendo especialmente adecuado en Educación Infantil por su carácter lúdico y atractivo.

Como referencia internacional se encuentra el estudio de Adela Ruiz Lavilla (2019), desarrollado en la Universidad de Valladolid – España, bajo el título “La educación emocional a través de la expresión corporal en un entorno natural”. El objetivo principal de esta investigación fue evidenciar la relevancia de las emociones básicas en la etapa de Educación Infantil, destacando la necesidad de que estas sean objeto de aprendizaje y enseñanza, especialmente mediante la expresión corporal en contacto con la naturaleza. En esta línea, se resalta la comunicación no verbal como eje fundamental, siendo el cuerpo el vehículo primario para su desarrollo. El estudio aborda la educación emocional desde una perspectiva que combina el lenguaje corporal con el entorno natural, estableciendo sus fundamentos teóricos a través de una metodología centrada en la observación, proponiendo la expresión corporal como canal transmisor de emociones. Se plantea el entorno como recurso pedagógico para favorecer tanto el conocimiento del cuerpo como el desarrollo psíquico. Como conclusión, esta investigación reafirma que la expresión corporal constituye un componente esencial que debe integrarse desde los inicios del proceso educativo. Diversos autores profundizan en estas temáticas, aportando herramientas metodológicas útiles para interpretar y transmitir el sentido de la experiencia corporal.

Como referente internacional, se resalta la indagación llevada a cabo por Ámbar Emilia Morales Ahumada (2020), titulada “Autocontrol emocional y calidad de vida en niños de la Institución Educativa 053 Chachapoyas, 2024”. El propósito cardinal consistió en dilucidar la relación subyacente entre el autocontrol emocional y la calidad de vida en infantes de cuatro años pertenecientes a la mencionada institución. Para tal fin, se implementó una metodología de corte básico, bajo un diseño correlacional, con enfoque cuantitativo y carácter no experimental de naturaleza transversal. Se recurrió al empleo de métodos descriptivo y deductivo. Los resultados revelaron un panorama preocupante respecto al autocontrol emocional, evidenciando carencias significativas en el desenvolvimiento socioafectivo de los niños evaluados. En suma, si bien se advirtió cierta correspondencia entre ambas variables, dicha conexión careció del vigor y la robustez requeridas para alcanzar significancia estadística, lo que condujo al rechazo de la hipótesis alternativa ($p < 0.005$).

2.1.2. Antecedente Nacional

Se destaca la investigación ejecutada por Nicole María Vargas Matto y Vany Andrea Jaramillo Avendaño (2024), bajo el título “Expresión corporal en la regulación emocional de los niños de la I.E.I. N° 658 ‘Fe y Alegría’ – Huacho, durante el año escolar 2022”. La finalidad primordial del estudio consistió en examinar la correlación entre la expresión corporal y los procesos de autorregulación emocional en la población infantil de dicha institución. Se adoptó una metodología sustentada en un diseño no experimental, de corte transeccional o transversal. En los hallazgos finales se constató una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, en tanto que la expresión corporal se erige como un vehículo legítimo para la exteriorización de estados afectivos y la comunicación de emociones. Tal manifestación promueve un desarrollo humano integral, permitiendo al niño descubrir su unicidad a través de sus atributos singulares, el entorno contextual que lo rodea y su capacidad introspectiva, favoreciendo así una conexión genuina con su dimensión interna.

Como referente nacional, se expone la investigación desarrollada por Florecita Amada Alva Díaz (2024), bajo el título “Autocontrol emocional y calidad de vida en niños de la Institución Educativa 053 Chachapoyas, 2024”. El propósito esencial consistió en determinar la existencia de una correlación entre el autocontrol emocional y la calidad de vida en infantes de cuatro años pertenecientes a dicha entidad educativa. La metodología empleada se inscribió dentro del paradigma básico, con un nivel de análisis correlacional, enfoque cuantitativo y diseño no experimental de tipo transversal. Se hizo uso de procedimientos metodológicos de carácter descriptivo y deductivo. Los hallazgos pusieron de manifiesto una situación inquietante respecto al nivel de autocontrol emocional, revelando carencias significativas en el desarrollo socioafectivo de los evaluados. En síntesis, aunque se advirtió una incidencia parcial del autocontrol emocional sobre la calidad de vida, la relación no alcanzó los umbrales de robustez y significancia estadística requeridos, razón por la cual se procedió al rechazo de la hipótesis alternativa ($p < 0.005$).

A nivel nacional, sobresale la tesis de Briceño Moreano, Thalia Medalith (2024), titulada “Desarrollo de la expresión corporal en los niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N° 04 Nuestra Señora de Guadalupe, Abancay, 2022”. El objetivo

cardinal de dicha investigación fue determinar el grado de desarrollo de la expresión corporal en infantes de cinco años pertenecientes a la mencionada institución. El estudio se circunscribió dentro de un nivel descriptivo, de naturaleza básica, con enfoque cuantitativo y diseño metodológico no experimental de tipo transeccional. Los resultados evidenciaron que el 60,87% de los niños se ubican en un nivel de proceso respecto a la expresión corporal creativa, lo cual revela una manifestación intermedia de creatividad e imaginación, así como una producción esporádica de ideas originales. En virtud de ello, se concluyó que los educandos requieren orientación didáctica sistemática y acompañamiento formativo para alcanzar el nivel de logro esperado en dicha competencia expresiva.

En el contexto nacional, resulta oportuno destacar la investigación emprendida por León Salazar, Emilyn Noelia (2023), en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, bajo el título “Cantijuegos para promover el autocontrol emocional en niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 692 Pillco Marca”. El propósito cardinal de dicho estudio fue dilucidar la incidencia de los cantijuegos como recurso lúdico-didáctico en el robustecimiento del autocontrol emocional en los educandos de dicha institución. La investigación se inscribió dentro de un enfoque aplicado, con nivel explicativo, al indagar en las causas profundas que condicionan el limitado desarrollo de la autorregulación afectiva, prestando especial atención a la gestión de emociones como la ira, el temor y la aflicción. Se adoptó un diseño metodológico preexperimental, cuyos resultados revelaron que las puntuaciones obtenidas en el post test por el grupo experimental superaron de modo significativo las del pre test. En virtud de ello, se concluyó que la integración sistemática de cantijuegos en la praxis pedagógica influye de manera positiva y estadísticamente relevante en el afianzamiento del autocontrol emocional en los niños y niñas de la Institución Educativa Inicial N° 692, Pillco Marca, durante el año lectivo 2023.

2.2. Bases teórico-científicas

2.2.1. Actividades de expresión corporal:

Las actividades de expresión corporal configuran una praxis semiótico-kinética de raigambre lúdico-arquetipal, donde la corporeidad deviene vector epistémico y el movimiento, una morfosintaxis expresiva del pathos interior. A través de esta dinámica, el infante articula disposiciones psicomotrices, afectivo-volitivas, sociointeractivas y gnoseológicas, posibilitando la emergencia de su universo interno mediante cinéticas

emblemáticas, modulaciones posturales intencionadas, trayectorias espaciales connotativas y figuraciones simbólicas de elevada densidad semántica.

Las actividades de expresión corporal constituyen experiencias pedagógicas que utilizan el cuerpo y el movimiento como medio para expresar emociones, comunicarse sin palabras, fomentar la creatividad y favorecer el desarrollo emocional, social y motriz de los niños. Estas actividades promueven el autoconocimiento, el control emocional y la interacción con los demás, siendo fundamentales en el desarrollo integral infantil, según Da Silva & Calvo Tuleski, (2014)

2.2.2. *Expresión corporal:*

La expresión corporal constituye una disciplina que brinda al ser humano la facultad de exteriorizar, de forma creativa, sus emociones, estados anímicos, sensaciones, conocimientos y sentimientos, todos ellos vinculados con su dimensión subjetiva. Facilita la manifestación espontánea mediante el reconocimiento del propio cuerpo, ya sea en contextos individuales o colectivos, considerando las percepciones captadas por los sentidos y su interacción con el espacio y el tiempo. Asimismo, contribuye significativamente al fortalecimiento de la autoestima personal.

La expresión corporal promueve el desarrollo equilibrado del individuo a través de estímulos de naturaleza biológica, cognitiva y socioemocional, facilitando tanto la creatividad como la capacidad de sensibilización. Este proceso permite que la persona interactúe consigo misma, con su entorno social, con otros seres vivos y con los objetos que la rodean. Al generar múltiples beneficios, se consolida como un recurso fundamental para el desarrollo integral del ser humano. Quesada, (2011)

Desde una perspectiva pedagógica y educativa, la expresión corporal se concibe como la exteriorización del propio cuerpo, mediante la cual el individuo revela su ser en el presente, así como su modo particular de vincularse con los demás y con el entorno que lo rodea. Santiago, (2006).

2.2.3. *Movimiento corporal:*

Podemos decir que el movimiento corporal es una manifestación voluntaria o espontánea del cuerpo humano, que cumple funciones expresivas, comunicativas, motrices y cognitivas, y está influido tanto por aspectos biológicos como psicosociales.

(Pikler, s.f.) pediatra húngara, enfatiza la importancia del desarrollo motor autónomo en la infancia. Su enfoque destaca la libertad de movimiento y el aprendizaje activo, permitiendo que los niños exploren su entorno a su propio ritmo, lo que se considera fundamental para un desarrollo motor saludable y una conexión emocional sólida.

"El movimiento es la base de la construcción de la conciencia del cuerpo y del desarrollo de la inteligencia, siendo al mismo tiempo motor, afectivo y cognitivo" Wallon, (2000).

2.2.4. El gesto:

Se trata de la manifestación física del individuo, cuya intensidad, relevancia y sentido pueden fluctuar, permitiéndole exteriorizar emociones, anhelos y estados afectivos de diversa naturaleza.

Según Ekman, (2016) "El gesto es una forma visible de la expresión emocional, que acompaña o sustituye el lenguaje verbal, y forma parte de la comunicación no verbal del ser humano"

Mayoral González, (2009), dice que el gesto no es solo un movimiento funcional; es un acto motor intencionado, que refleja una vivencia, una emoción o una necesidad del sujeto.

2.2.5. La postura:

Es la sensación de bienestar corporal vinculada a un sistema de coordenadas determinado. Se trata de una cualidad inherente al ser humano que permite construir una representación única de su individualidad y particularidad.

"La postura es una manifestación externa del control motor, que refleja tanto la capacidad biomecánica como la emocional y relacional del individuo" Perez, (2016).

2.2.6. La mirada:

Posee una elevada capacidad expresiva y constituye un medio de comunicación altamente eficaz, ya que refleja con precisión el estado emocional del sujeto en un instante determinado. A través del sentido de la vista, el mensaje verbal se amplifica y permanece activo en la interacción comunicativa.

"La mirada es parte esencial del movimiento expresivo, guía la dirección, intensifica la intención y completa el gesto como medio de comunicación emocional" Rudolf, (2020)

2.2.7. La danza:

Ruso, (1997), La danza puede entenderse como una emergencia corporal integral, en la cual convergen todos los elementos que componen el flujo expresivo del ser humano (p. 62). Aunque su origen exacto no está completamente definido, se reconoce que las culturas primitivas ya recurrían a esta forma de expresión como medio simbólico de comunicación. A través del movimiento, las expresiones faciales y la configuración espacial de los cuerpos, los pueblos ancestrales articulaban mensajes vinculados a realidades como la guerra, la religión o el género, utilizando la danza como canal ritual y representativo.

2.2.8. La expresión dramática:

Es una actividad que se expresa de forma compleja, articulándose como manifestación comunitaria, como proceso creativo y como experiencia formativa.

"Es una actividad en la que intervienen cuerpo, emoción y pensamiento, que permite representar situaciones reales o imaginarias, facilitando la comunicación y el autoconocimiento" Garcia, (2013).

2.2.9. Autocontrol emocional:

El autocontrol emocional consiste en la habilidad de una persona para reconocer, manejar y equilibrar sus emociones de forma consciente y apropiada, particularmente en momentos de estrés, enojo o dificultad. Esta capacidad permite responder de manera reflexiva y controlada, evitando reacciones impulsivas.

El autocontrol emocional es una competencia clave dentro del desarrollo emocional que permite a las personas, especialmente a los niños, reconocer y regular sus emociones de forma consciente. Esta habilidad les ayuda a responder de manera reflexiva ante situaciones adversas, a controlar impulsos y a mantener relaciones sociales más saludables, según Daniel, (1995)

2.2.10. Regulación emocional:

Gutiérrez & Martínez, (2013), Se afirmó que la regulación emocional constituye la facultad de alcanzar autonomía dentro del plano afectivo. En términos prácticos, implica poseer conciencia sobre la propia conducta y actuar con discernimiento ante contextos complejos, manteniendo la disposición de generar acciones positivas. Sin embargo, conservar el dominio emocional puede resultar desafiante, especialmente cuando predomina la indiferencia, ya que dicha actitud tiende a agravar la situación en lugar de favorecer su resolución.

Bisquerra, (2003), La regulación emocional se define como el conjunto de habilidades destinadas a mantener un equilibrio interno frente a las emociones, independientemente de su naturaleza, evitando que estas dominen o desborden al individuo. En primer término, se aborda el manejo de emociones negativas —como la ira—, las cuales suelen desencadenar respuestas perjudiciales para la salud. Según los especialistas, este proceso implica conductas orientadas a preservar la estabilidad emocional y ejercer control ante distintos estímulos del entorno.

Cuando la regulación emocional empieza a consolidarse durante la primera infancia, el ser humano adquiere la capacidad de transitar sus vivencias cotidianas considerando tanto sus propios estados afectivos como los de quienes lo rodean. Para delimitar adecuadamente el contenido de esta facultad, resulta pertinente, en primer lugar, aludir brevemente al significado de las emociones.

2.2.11. Autoconciencia:

La autoconciencia (o conciencia de uno mismo) es la capacidad que tiene una persona para reconocerse a sí misma como un individuo separado de los demás, con pensamientos, emociones, comportamientos, y existencia propia. Es un nivel avanzado de la conciencia que permite reflexionar sobre uno mismo y autorregularse.

Goleman, (1965), conocido por su trabajo en inteligencia emocional, destaca la importancia de la autoconciencia en este contexto. Goleman explora cómo la autoconciencia emocional, que implica entender y reconocer nuestras propias emociones, es fundamental para el desarrollo de habilidades emocionales saludables y relaciones efectivas. Goleman argumenta que la autoconciencia es el primer paso hacia la gestión emocional y la toma de decisiones consciente.

"La autoconciencia se forma a través del lenguaje interiorizado y de la interacción social, siendo clave para el desarrollo de funciones superiores del pensamiento" Vygotsky, (1978).

2.2.12. Habilidades sociales:

Las habilidades sociales constituyen un repertorio de conductas adquiridas mediante procesos de aprendizaje, que facultan al individuo para interactuar de manera funcional y pertinente en contextos interpersonales, manifestar pensamientos, emociones y necesidades, observar normas de convivencia y abordar conflictos con asertividad y empatía. La relación dialéctica entre el sujeto y su entorno se ve modulada por estos procesos, los cuales posibilitan la adquisición de competencias sociales eficaces. Esta perspectiva teórica subraya el papel crucial del aprendizaje en la conformación del desempeño social, aunque requiere ser ampliada mediante la consideración de variables biológicas, tales como la configuración temperamental ya sea de tipo inhibido o desinhibido. Desde el enfoque de la Psicología Social, se otorga especial énfasis a elementos como la percepción interpersonal, la atracción social y la dinámica comunicacional. Por otro lado, la Terapia Conductual ha desarrollado estrategias específicas para fomentar la competencia social, entre las que destacan el role-playing, los ensayos conductuales, el reforzamiento positivo y el moldeamiento gradual de conductas adaptativas. En esta línea, Goldstein (1985) sostiene que "las habilidades sociales comprenden la capacidad de iniciar y sostener vínculos, resolver disputas, comunicar deseos y necesidades, y conducirse conforme a los códigos de aceptación social"

2.2.13. Motivación emocional:

La motivación emocional se refiere al impulso o fuerza que surge de las emociones para guiar y dirigir el comportamiento de una persona. En este contexto, las emociones desempeñan un papel fundamental en motivar a alguien hacia ciertas acciones, metas o respuestas. La motivación emocional puede influir en diversos aspectos de la vida, desde las decisiones cotidianas hasta la búsqueda de objetivos a largo plazo. Abraham Maslow citado por Pérez, (2020) en el contexto de la infancia, podríamos interpretar que la satisfacción de las necesidades emocionales fundamentales, como la seguridad afectiva y la conexión emocional con los cuidadores, establece las bases para el desarrollo saludable y la motivación emocional a lo largo de la vida.

"La motivación emocional es una de las competencias de la inteligencia emocional, e impulsa al individuo a lograr metas personales a pesar de los obstáculos, mediante la automotivación y el control de la emoción" Daniel Goleman, (1995).

2.3. Definición de términos:

Autoestima: Constituye una dimensión intrínseca de la personalidad que hace referencia a la capacidad cognitivo-afectiva del sujeto para decodificar, interpretar y modular los contenidos emocionales, tanto de naturaleza interna como externa. Esta facultad reviste un carácter determinante en los mecanismos de deliberación racional y en la ejecución de juicios orientados hacia decisiones pertinentes y ajustadas al contexto. Goleman D. (2017)

Céfalo caudal: se refiere a los movimientos que sigue el eje longitudinal del cuerpo desde la cabeza hasta el coxis. **Destrezas:** Las destrezas son las habilidades que adquirimos al practicar y experimentar, permitiéndonos hacer cosas específicas de manera competente y eficaz en diferentes áreas.

El gesto: Es la expresión física del individuo, cuya intensidad, relevancia y sentido pueden fluctuar, permitiéndole exteriorizar emociones, deseos y estados afectivos. Dichas manifestaciones corporales pueden originarse tanto de manera involuntaria como producto de una decisión consciente.

Emociones: Son reacciones automáticas y rápidas a estímulos internos o externos que pueden influir en nuestros pensamientos, acciones y experiencias subjetivas. Goleman, (2017) popularizó la idea de la inteligencia emocional, resaltando la importancia de la conciencia y gestión emocional para el éxito personal y social.

Habilidades: Vygotsky L, (2024), Es la facultad de diferenciar entre los propios pensamientos y los de los demás, lo que implica un grado avanzado de autoconciencia y comprensión social. Las funciones mentales básicas involucradas en este proceso incluyen la atención, la sensación, la percepción y la memoria. Mediante la interacción constante con el entorno sociocultural, estas capacidades elementales evolucionan hacia formas más complejas y eficaces de procesamiento cognitivo, conocidas como funciones mentales superiores.

Interacción sensorial: Se refiere a cómo nuestros sentidos, como la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto, trabajan juntos para percibir y comprender el mundo que nos

rodea. Es la forma en que recibimos información a través de estos sentidos, los combinamos y los utilizamos para entender y experimentar nuestro entorno de manera completa.

Juego: En 1978, Brian Sutton-Smith exploró el juego como una actividad multifacética que involucra fantasía, competencia y desafío, resaltando su importancia en el desarrollo infantil y la adaptación social.

Motivación: Es la combinación de factores tanto materiales como psicológicos que permiten al individuo satisfacer sus necesidades fundamentales, generando una respuesta conductual favorable que contribuye a alcanzar con mayor eficacia los objetivos establecidos por una organización. Robbins, (1999)

Movimiento: es el cambio de posición de un cuerpo en el espacio con respecto al tiempo. En el ámbito educativo y psicomotor, el movimiento es una manifestación del cuerpo que permite interactuar con el entorno, desarrollar habilidades motrices y expresar ideas, emociones y pensamientos.

“El movimiento no es solo desplazarse de un lugar a otro; es una forma de expresión, una manera de decir lo que no se puede con palabras.” Fux, (1990).

Psicomotricidad: En el ámbito de la psicomotricidad, se reconoce esta disciplina como una labor profesional orientada al fortalecimiento de las competencias sensoriales, motoras, afectivas y cognitivas. Mediante esta práctica dinámica, numerosos infantes logran liberarse de las tensiones impuestas por el entorno social, canalizar sus emociones, explorar el mundo a través del cuerpo y estimular el desarrollo integral de su inteligencia.

Socioafectivo: La exteriorización de la socio-culturalidad o dimensión socio-emocional se halla profundamente entrelazada con la aptitud de los infantes para identificar, descifrar y empatizar con los estados afectivos de los otros, al mismo tiempo que desarrollan mecanismos de autorregulación emocional orientados a optimizar sus destrezas, afianzar sus capacidades y subsanar eventuales limitaciones. Afecciones como la serenidad, la quietud, la autoconfianza y la sensación de resguardo configuran atributos fundamentales que delinean el trayecto evolutivo de la emocionalidad durante la infancia.

3. CAPITULO III –MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis de la investigación

3.1.1. Hipótesis general

La aplicación de las actividades de expresión corporal mejora el autocontrol emocional en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro - 2025.

3.1.2. Hipótesis específicas

1º La aplicación de actividades de expresión corporal mejora el autocontrol emocional en su dimensión la autorregulación emocional, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro - 2025.

2º La aplicación de actividades de expresión corporal mejora el autocontrol emocional en su dimensión la autoconciencia, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro - 2025.

3º La aplicación de actividades de expresión corporal mejora el autocontrol emocional en su dimensión habilidades sociales, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro - 2025.

3.2. Variables de la investigación.

La variable, “Son características, atributos o propiedades de un hecho o fenómeno que tiende a variar y que es susceptible de ser medida y evaluada” Sampieri, (2006).

3.2.1. Variable independiente:

Se denomina variable independiente porque es la que controla una investigación con el fin de ver que efecto tiene

Actividades de expresión corporal: Las actividades de expresión corporal constituyen experiencias pedagógicas que utilizan el cuerpo y el movimiento como medio para expresar emociones, comunicarse sin palabras, fomentar la creatividad y favorecer el desarrollo emocional, social y motriz de los niños. Estas actividades promueven el autoconocimiento, el control emocional y la interacción con los demás, siendo fundamentales en el desarrollo integral infantil, según Blázquez, (2006), Fux, (1990) y Le Boulch (1979).

3.2.2. *Variable dependiente:*

Se denomina variable dependiente porque es la que investiga observa y mide.

Autocontrol emocional: El autocontrol emocional es una competencia clave dentro del desarrollo emocional que permite a las personas, especialmente a los niños, reconocer y regular sus emociones de forma consciente. Esta habilidad les ayuda a responder de manera reflexiva ante situaciones adversas, a controlar impulsos y a mantener relaciones sociales más saludables, según Goleman (1995) y Bisquerra (2000).

Tabla1: Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
<p>Variable independiente:</p> <p>Actividades de expresión corporal.</p>	<p>Las actividades de expresión corporal constituyen experiencias pedagógicas que utilizan el cuerpo y el movimiento como medio para expresar emociones, comunicarse sin palabras, fomentar la creatividad y favorecer el desarrollo emocional, social y motriz de los niños. Estas actividades promueven el autoconocimiento, el control emocional y la interacción con los demás, siendo fundamentales en el desarrollo integral infantil, según (Blázquez 2006), (Fux 1990) y Le Boulch (1979).</p>	<p>Se refiere a la participación en ejercicios o dinámicas dirigidas, planificadas por el docente, que involucran el cuerpo como medio de expresión. Se aplicará una guía de observación estructurada durante las sesiones.</p>	<p>El gesto: Es la exteriorización somática del individuo, la cual fluctúa en intensidad, trascendencia y simbolismo, constituyéndose en un vehículo a través del cual se proyectan sus estados afectivos, anhelos y pulsiones internas. Tales manifestaciones pueden emerger de manera espontánea o responder a una intencionalidad deliberada.</p> <p>corporal: Engloba todas las acciones físicas del cuerpo, como gestos, posturas y desplazamientos, que sirven para comunicar, expresar emociones o llevar a cabo distintas actividades físicas.</p> <p>Expresión dramática: Es una actividad en la que intervienen cuerpo, emoción y pensamiento, que permite representar</p>	<p>¿Muestra autonomía en sus movimientos?</p> <p>¿Representa su cuerpo a su manera, menciona características propias?</p> <p>¿Realiza acciones y movimientos de coordinación óculo-manual y óculo-podal que requieren mayor precisión?</p> <p>¿Hay una sincronización efectiva entre diferentes partes del cuerpo para llevar a cabo una acción?</p> <p>¿Manifiesta sus emociones y sentimientos a través de su cuerpo, el gesto y el movimiento como recursos expresivos que le permiten comunicar y relacionarse con los demás?</p>

			situaciones reales o imaginarias, facilitando la comunicación y el autoconocimiento.	
Variable dependiente:	El autocontrol emocional es una competencia clave dentro del desarrollo emocional que permite a las personas, especialmente a los niños, reconocer y regular sus emociones de forma consciente. Esta habilidad les ayuda a responder de manera reflexiva ante situaciones adversas, a controlar impulsos y a mantener relaciones sociales más saludables, según Goleman (1995) y Bisquerra (2000).	El autocontrol emocional, como variable independiente, será evaluado a través de un cuestionario con escala tipo Likert, diseñado en función de sus dimensiones principales. Este instrumento será aplicado a estudiantes de nivel inicial, con el fin de identificar su capacidad para regular emociones en contextos escolares.	Regulación emocional: Es la capacidad que tiene una persona para gestionar, controlar, modificar o mantener sus emociones de manera adecuada, según las demandas su entorno. Autoconciencia: Es capaz de nombrar y reconocer sus emociones, fortalezas y desafíos, así como le gusta o no le gusta. Habilidades sociales: Son capacidades que permiten interactuar, comunicarse y relacionarse efectivamente con otras personas en diferentes contextos sociales,	¿Se irrita con facilidad? ¿Tiene cambios de estado de ánimo permanentemente? ¿Se le observa nervioso con personas que recién conoce? ¿Muestra seguridad de sí mismo? ¿Busca la compañía de un adulto en situaciones en las que lo necesita para sentirse seguro? ¿Tomo iniciativa para realizar acciones de cuidado personal? ¿Demuestra afecto hacia sus demás compañeros?

manifestando empatía,
asertividad y resolución
de conflictos.

¿Protege a sus
compañeros frente a hechos
que puedan ocasionar daño?

¿Muestra confianza
hacia sus compañeros?

3.3. Método de investigación

La presente indagación adopta una orientación metodológica de corte descriptivo, en tanto que mediante el análisis de los datos empíricos recabados se busca corroborar o refutar las hipótesis planteadas, a partir de un proceso inferencial de naturaleza deductiva, sustentado en un corpus teórico previamente sistematizado y aplicado sobre una muestra conformada por infantes de cinco años pertenecientes al aula azul de la Institución Educativa Inicial N° 31 Niño Jesús de Praga, ubicada en la jurisdicción de Paruro. Según lo planteado por Sampieri y Fernández Collado (2006), el método descriptivo constituye uno de los pilares estructurales del método científico, delineado por una secuencia cíclica de inducción–deducción–inducción, que facilita la elaboración de hipótesis y su ulterior verificación empírica. Este modelo epistemológico contempla, como fase inicial e indispensable, la observación rigurosa del fenómeno objeto de estudio.

3.3.1. Enfoque de investigación

Este enfoque se enmarca dentro del paradigma cuantitativo, ya que tiene como finalidad medir variables, identificar regularidades, establecer relaciones de causalidad y generalizar los hallazgos a partir de muestras representativas de una población mayor. Su propósito principal es la verificación de las hipótesis planteadas, permitiendo obtener resultados de carácter estadístico que contribuyen a determinar patrones de conducta o comportamientos ante situaciones específicas.

Según, Hernandez (2014) El enfoque cuantitativo se fundamenta en la recopilación sistemática de datos con el propósito de verificar hipótesis previamente formuladas, mediante procedimientos de medición estadística. Este enfoque permite establecer patrones y regularidades, contribuyendo así a la formulación de lineamientos predictivos y explicativos del comportamiento observado.

3.3.2. Tipo de investigación

Este estudio de investigación es aplicado ya que tiene como objetivo recopilar información para ampliar y mejorar el conocimiento existente sobre un tema específico. Además, busca proporcionar evidencia concreta y resultados que puedan ser aplicados por la entidad o área analizada. Es decir, su finalidad es

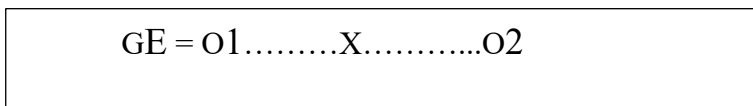
contribuir a la comprensión y mejora de información ya existente y ofrecer resultados prácticos para la entidad involucrada.

3.3.3. Alcances o nivel de investigación.

El nivel de la investigación es de estudio explicativo porque busca ir más allá de describir lo que sucede, se enfoca en entender por qué sucede. Busca descubrir las causas y relaciones que explican un fenómeno o situación, profundizando en las razones detrás de los eventos observados para ofrecer explicaciones más completas y detalladas.

3.3.4. Diseño de investigación.

La investigación ha de utilizar un diseño Experimental del sub tipo pre experimental que permitirá determinar un plan de trabajo en el que se pretende estudiar los tratamientos o los procesos de cambio, donde aplicaremos un pre test y un post test para observar si hubo o no mejoras después de haber aplicado nuestra propuesta.



Leyenda

GE= Grupo experimental

O1= Observación (Aplicación pre test)

O2 = Observación (Aplicación pos test)

X= Aplicación de la Variable independiente

3.4. Población y muestra del estudio.

3.4.1. Población.

Una población constituye el conglomerado íntegro de elementos objeto de análisis, respecto de los cuales se busca derivar inferencias o conclusiones fundadas. Levin & Rubin, (1996).

La población está conformada por 19 estudiantes entre niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°31 Niño Jesús de Praga – Paruro, tal como se detalla en la siguiente tabla.

Tabla2: *Población*

GRADO DE ESTUDIOS	SECCIÓN	VARONES	MUJERES	TOTAL
5 años	Azul	10	9	19

3.4.2. Muestra.

Según lo expuesto por Sampieri y Fernández Collado (2006), la muestra se concibe, en términos fundamentales, como una fracción representativa de la población, esto es, un subconjunto cuyos integrantes comparten las características esenciales previamente delimitadas en el universo de estudio.

El tipo de muestreo de la presente investigación se determinará mediante muestreo por conveniencia de tipo no probabilístico, porque los participantes o elementos del estudio no se eligen al azar de toda una población. Esto significa que la selección no se basa en probabilidades estadísticas equitativas para todos, sino que se realiza usando métodos específicos, como selección por criterios particulares, conveniencia o decisión del investigador.

Conforme a lo señalado por Sampieri, el muestreo por conveniencia constituye una modalidad de muestreo no probabilístico, en la cual los elementos de la población son seleccionados exclusivamente en función de su accesibilidad inmediata y disponibilidad práctica para el investigador, sin recurrir a criterios aleatorios ni a estructuras de selección estadísticamente representativas.

Dado que la población es menor a 100 unidades se trabajará con el total. La muestra de estudio estará conformada por 19 estudiantes entre niños y niñas; siendo el total que corresponde a la edad de 5 años del aula Azul de la Institución Educativa Inicial N° 31 Niño Jesús de Praga - Paruro 2025, detallado en la siguiente tabla:

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Técnica de recolección de datos

a. La observación: Se empleará la técnica de observación, entendida como un procedimiento investigativo que consiste en registrar de manera sistemática comportamientos, fenómenos, hechos, objetos, acciones o situaciones con el propósito de recolectar información pertinente para el desarrollo del estudio. Esta técnica puede aplicarse en contextos naturales, permitiendo observar las conductas tal como se presentan en su entorno habitual, o mediante situaciones diseñadas experimentalmente para provocar y analizar determinadas reacciones. En el presente caso, se optará por esta última modalidad.

b. Documental: El instrumento de esta investigación es el cuestionario que empleara una escala de tipo Likert, que ofrece ventajas como la posibilidad de alcanzar a un mayor número de personas. Para medir la variable dependiente.

3.5.2. Instrumento de recolección de datos

El instrumento seleccionado para esta investigación será la lista de cotejo mediante el test de autocontrol emocional, concebido como un recurso evaluativo que permite cuantificar distintas dimensiones del comportamiento afectivo. Su aplicación posibilita identificar tanto las fortalezas como las debilidades de un sujeto en dicha esfera, lo cual reviste particular relevancia al ofrecer datos empíricos en un ámbito donde predomina la subjetividad. De este modo, el instrumento proporciona una aproximación objetiva, rigurosa y fundamentada que facilita la construcción de un perfil psicológico más certero y distante de apreciaciones intuitivas respecto a la configuración de la personalidad del individuo evaluado.

3.6. Aspectos éticos

a. Población sujeta a la investigación: En el desarrollo investigativo se salvaguarda la dignidad y la reputación de los sujetos involucrados, previniendo toda vulneración a sus prerrogativas individuales.

b. Consentimiento informado: De igual modo, se honra la autonomía de los participantes que sean encuestados o entrevistados, previa exposición de los fines académicos que persigue la presente investigación.

c. Uso de datos personales: Los datos de los participantes son guardados de manera estricta y confidencial.

d. Respeto a la autoría de los textos y artículos consultados: Conforme a lo estipulado por los principios deontológicos y el reglamento institucional de la E.E.S.P.P. Santa Rosa, las referencias documentales empleadas y debidamente citadas se ajustarán rigurosamente a los lineamientos normativos establecidos por el estilo de citación APA.

4. CAPITULO IV: CONCLUSIONES RESPECTO A LAS BASES TEORICAS

Primero Se infiere, por ende, que las dinámicas de expresión corporal desempeñan un rol axial en el fortalecimiento del autocontrol emocional en infantes de cinco años. A través de manifestaciones motrices como el juego simbólico, la danza, la dramatización y otras formas de desplazamiento corporal, los niños logran no solo identificar y modular sus emociones, sino también ampliar su autoconciencia afectiva. Estas prácticas, además, estimulan la empatía y fomentan competencias interpersonales, al generar contextos de interacción grupal en los que aprenden a reconocer y valorar las emociones ajenas. La coordinación psicomotriz, por su parte, se vincula estrechamente con la capacidad de autorregulación, al propiciar en los menores el manejo de la frustración y el cultivo de la paciencia. En síntesis, las actividades de expresión corporal resultan fundamentales no solo para el desarrollo somático, sino también para la configuración emocional y social del infante, erigiéndose como cimiento imprescindible del bienestar integral en la infancia.

Segundo, Se concluye que el autocontrol emocional en infantes de cinco años constituye un pilar esencial en su desarrollo integral. Durante esta etapa crítica del crecimiento, los niños comienzan a adquirir conciencia de sus estados afectivos y a regular sus reacciones emocionales, lo que contribuye significativamente al fortalecimiento de su autoconocimiento. Esta competencia favorece, además, la interacción armónica con sus congéneres, estimulando destrezas socioemocionales fundamentales como la empatía, la colaboración y la comunicación asertiva. Una adecuada gestión emocional les permite afrontar con mayor eficacia situaciones adversas, mitigando el impacto del estrés y la frustración, al tiempo que consolida su capacidad resiliente. Este desarrollo emocional temprano se revela determinante no solo para su bienestar presente, sino también para su futura estabilidad psicológica, sus vínculos interpersonales y su rendimiento académico. En definitiva, el dominio del autocontrol emocional deviene en una facultad imprescindible para el desenvolvimiento personal y social del niño, al propiciar una regulación adecuada de sus emociones, una resolución pacífica de conflictos, relaciones interpersonales saludables, así como un entorno

escolar más propicio para el aprendizaje, la autoestima fortalecida y una toma de decisiones más reflexiva y constructiva.

BIBLIOGRAFÍA.

- Bisquerra, A. R. (2003). EDUCACIÓN EMOCIONAL Y COMPETENCIAS. *Revista de Investigación Educativa*, 37.
- Collado, R. H. (2006). El papel de las variables en la investigación científica. *Revista Docencia Universitaria*.
- Da Silva, R., & Calvo Tuleski, S. (2014). La actividad infantil y el desarrollo. *Revista Intercontinental de Psicología y Educacion* , 23.
- Daniel, G. (1995). Inteligencia Emocional. *a inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra*, 46.
- Ekman, P. (2016). El rostro de las 7 emociones. *Edpyn*.
- Fux, M. (1990). *google*. Obtenido de <https://studio.rebaila.com/maria-fux-creadora-de-la-danzaterapia/>
- Garcia, M. V. (2003). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL: CONCEPTOS FUNDAMENTALES. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 22.
- Goldstein, A. P. (1985). HABILIDADES SOCIALES Y AUTOCONCEPTO. *El entrenamiento en habilidades sociales*. , 57.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Le libros.
- Goleman, D. (2019). Autoconciencia. En *Reseña del libro "Autoconciencia"* (pág. 192). California: Reverte Management.
- Grcia, L. R. (2013). La expresión dramática:. *Universidad Internacional de la Rioja - educacion*, 64.
- Gutiérrez, R. M., & Martínez, A. M. (2013). LA REGULACIÓN EMOCIONAL: PRECISIONES Y AVANCES CONCEPTUALES DESDE LA. *Psicologia USP*, vol. 24, 17.
- Hernandez, S. R. (2014). Metodología de la Investigacion. *booksmedicos.org*, 632.

- Mayoral González, Á. J. (2009). La cientificación de la práctica de la Educación Física. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del*, 05.
- Perez, L. M. (2016). Las Habilidades Motrices Básicas en Educación. *Dialnet*.
- Pikler, E. (s.f.). *google*. Obtenido de <https://www.cesuma.mx/blog/etapas-del-desarrollo-motor-humano-segun-pikler.html#:~:text=Pikler%20enfatisa%20la%20importancia%20de,exploren%20a%20su%20propio%20ritmo>.
- Quesada, C. A. (2011). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista - Educacion*, 10.
- Rudolf, v. L. (2020). *El dominio del movimiento*. Fundamentos, Editorial.
- Ruso, H. M. (1997). *La Danza en las dimensiones del Ser Humano*. Barcelona: Barcelona- Inde.
- Sampieri, F. C. (2006). El papel de las variables en la investigación científica. *Revista Docencia Universitaria*.
- Santiago, P. (2006). EL VALOR DE LA EMOCIÓN EN EXPRESIÓN CORPORAL DESDE LAS DIFERENTES ORIENTACIONES. *La revista científica de actividad física y deporte*, 10.
- Stokoe, P. (1974). Vida, obra y presencia en el tercer perfeccionamiento del sistema nacional de educación en cuba.
- Vygotsky, C. (1978). Enfoque sociocultural. *Educere*.
- Vygotsky, L. (25 de 11 de 2024). *google*. Obtenido de <https://observatorio.tec.mx/lev-vygotsky/>
- Wallon, H. (2000). PSICOLOGÍA Y PSICOPATOLOGÍA CIENCIA BÁSICA DE LA CLÍNICA MENTAL. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.

ANEXOS

Tabla 3: Matriz de consistencia

PROBLEMA DE ESTUDIO	OBJETIVOS DE ESTUDIO	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>Problema General: ¿Cómo la aplicación de las actividades de expresión corporal puede mejorar el autocontrol emocional de los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025?</p> <p>Problemas específicos: ¿Cómo la aplicación de las actividades de expresión corporal puede mejorar la regulación emocional, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025?</p> <p>¿Cómo la aplicación de las actividades de expresión corporal puede mejorar la autoconciencia, en los niños y niñas de 5</p>	<p>Objetivo General: Evaluar si la aplicación de las actividades de expresión corporal puede mejorar el autocontrol emocional, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025</p> <p>Objetivos Específicos: Determinar si la aplicación las actividades de expresión corporal puede mejorar la regulación emocional, en los niños y niñas de 5 años de una</p>	<p>Hipótesis General: La aplicación de las actividades de expresión corporal mejora el autocontrol emocional en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro - 2025.</p> <p>Hipótesis Específicas: La aplicación de actividades de expresión corporal mejora el autocontrol emocional en su dimensión la autorregulación emocional, en los niños y niñas de 5 años de una</p>	<p>Variable independiente: Actividades de expresión corporal. Definición: Las actividades de expresión corporal comprenden una serie de propuestas dinámicas, recreativas y creativas en las que el cuerpo y el movimiento se convierten en herramientas fundamentales para expresar y comunicar</p>	<p>Enfoque: Cuantitativo Tipo: Experimental Nivel: Explicativo Diseño: pre experimental Población: I.E.I N° 31 Niño Jesús de Praga – Paruro Muestra: niños y niñas de 5 años del aula Azul Técnica: observación Instrumento: Ficha de observación Escala valorativa Metodología para el análisis de datos: Mediante la estadística descriptiva (frecuencia y</p>

<p>años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025?</p>	<p>Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025</p>	<p>Institución Educativa Inicial de Paruro - 2025.</p>	<p>ideas, emociones y porcentajes) y la estadística inferencial aplicando el paquete.</p>
<p>¿Cómo la aplicación de las actividades de expresión corporal puede mejorar las habilidades sociales, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025?</p>	<p>Determinar si la aplicación las actividades de expresión corporal puede mejorar la autoconciencia, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025</p>	<p>La aplicación de actividades de expresión corporal mejora el autocontrol emocional en su dimensión la autoconciencia, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro - 2025.</p>	<p>Dimensiones: Gesto Movimiento corporal Expresión dramática</p> <p>Variable dependiente: Autocontrol emocional Definición: Consiste en la habilidad de una persona para reconocer, manejar y equilibrar sus emociones de forma consciente y apropiada, particularmente en momentos de estrés, enojo o dificultad. Esta capacidad permite responder de manera reflexiva y controlada, evitando reacciones impulsivas.</p> <p>Dimensiones: Regulación emocional Autoconciencia Habilidades sociales</p>
<p>Determinar si la aplicación las actividades de expresión corporal puede mejorar las habilidades sociales, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro – 2025.</p>	<p>La aplicación de actividades de expresión corporal mejora el autocontrol emocional en su dimensión habilidades sociales, en los niños y niñas de 5 años de una Institución Educativa Inicial de Paruro - 2025.</p>		

AUTOR: Fernández Baca Paucar Zidanelia

Tabla 4: Cronograma de actividades

Tiempo	Julio 2025	Agosto 2025	Setiembre 2025	Octubre 2025
Actividad				
Identificación del problema.	X			
Formulación del plan de investigación.	X			
Ejecución del proyecto	X	X		
Investigación bibliográfica		X		
Sistematización y recolección de datos		X		
Desarrollo del capítulo I		X	X	
Planteamiento del problema		X		
Desarrollo del capítulo II		X	X	
Marco teórico		X	X	
Desarrollo de capítulo III		X	X	
Desarrollo del capítulo IV			X	
Presentación del trabajo de investigación				X

