



FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

VALLADOLID

**CONCIENCIACIÓN, GESTIÓN Y
TRANSFORMACIÓN DE LAS
EMOCIONES EN ALUMNOS DE
EDUCACIÓN PRIMARIA A
TRAVÉS DEL ÁREA DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR: Laura Rodríguez Tejerina

TUTOR: Pablo del Val Martín

Valladolid, julio 2022



RESUMEN

El propósito principal que persigue este trabajo es concienciar al alumnado de Educación Primaria de un colegio de especial dificultad, de la importancia de expresar y gestionar sus emociones. Para ello, y siguiendo la línea principal de actuación del centro, se ha diseñado un proyecto a través del cual se trabajan las emociones en el área de Educación Física. Se pretende también, ayudar a la identificación de dichas emociones y a su transformación durante las distintas sesiones que se han llevado a cabo. En el desarrollo del proyecto se han ido recogiendo diferentes tipos de resultados que, tras analizarlos, dejan ver que se cumplen los objetivos establecidos con anterioridad.

Palabras clave: emociones, Educación Física, Educación Primaria.

ABSTRACT

The main purpose of this work is to make Primary Education students at a school with special difficulties aware of the importance of expressing and managing their emotions. To do this, and following the center's main line of action, a project has been designed through which emotions are worked on in the area of Physical Education. It is also intended to help identify these emotions and their transformation during the different sessions that have been carried out. In the development of the project, different types of results have been collected that, after analyzing them, show that the previously established objectives are met.

Key words: emotions, Physical Education, Primary Education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. JUSTIFICACIÓN.....	2
RELACIÓN DE MI TFG CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO	5
3. OBJETIVOS	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	8
5.1 La Educación Física y su relación con las emociones.....	8
5.2. Las emociones en el currículo de Educación Física.....	12
5. METODOLOGÍA	15
5.1. Enfoque y tipo de Investigación.....	15
5.2. Muestra.....	15
5.3. Instrumentos de recolección de datos.....	15
6. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	16
7. RESULTADOS.....	22
PRIMEROS RESULTADOS.....	23
SEGUNDOS RESULTADOS.....	29
TERCEROS RESULTADOS	30
CUARTO RESULTADO.....	33
8. CONCLUSIONES	35
9. BIBLIOGRAFÍA.....	38
10. ANEXOS.....	43

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado consiste en un estudio para analizar las emociones que experimentan los alumnos de Educación Primaria en el área de Educación Física. Para ello, he realizado un proyecto en el cual trabajo la concienciación, la gestión de ellas durante las clases. Además, siguiendo uno de mis objetivos, pretendo transformar las emociones negativas que experimenten mis alumnos, en emociones positivas, para así conseguir y llegar a crear un ambiente en el que todos se sientan cómodos.

A pesar de que el trabajo de las emociones no es un contenido específico del área de Educación Física, considero que es algo realmente importante y esencial para todos los alumnos de los diferentes cursos, ya que vienen con mochilas de sentimientos que, seguramente, muchas veces, ni ellos entiendan. Por ello, en mi proyecto, he pretendido ayudar a niños de entre 6 y 12 años a reconocer sus emociones, para luego aprender a gestionarlas poco a poco.

Este trabajo consta de diferentes apartados, a través de los cuales se va concretando mi proyecto. Para empezar, se puede ver una justificación, en la que empiezo hablando de la salud y las emociones, para pasar después a tratar la salud emocional, principalmente en el área de Educación Física.

A continuación, se encuentra la relación de mi TFG con las competencias del título, y los objetivos generales y específicos que engloban mi trabajo.

Tras esto, tenemos la fundamentación teórica, en la cual, a través de artículos y libros de diferentes autores, he ido construyendo la idea principal de mi trabajo, centrándome en el papel de las emociones en el área de Educación Física y en su presencia en el currículo. Algunos autores en los que me he apoyado son Pellicer (2015), Sáez de Ocáriz (2011), Lamas (2002), y Lagardera (1999).

El siguiente apartado incluye toda mi intervención didáctica, empezando por la metodología que he usado y describiendo después mis acciones en el centro. Después, se pueden ver los resultados que he obtenido a lo largo del proyecto, los cuales he representado a través de diferentes gráficos, de manera que se pueda ver todo de la manera más fácil y rápida posible.

Finalmente, expongo las conclusiones de mi proyecto, comparando mis resultados con los objetivos que, antes de empezar a desarrollar mi intervención en el aula, me propuse.

Acaba mi trabajo con el apartado de bibliografía, en el que se encuentran todas las referencias que me han ayudado a la hora de realizar mi Trabajo de Fin de Grado.

2. JUSTIFICACIÓN

Según la Real Academia Española, 2021, la salud es “estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”. Además, otra definición establecida por la Organización Mundial de la Salud en 1946 dice que la salud es “un estado completo de bienestar, físico, mental y social”. Cuando hablamos de salud, lo primero que se nos viene a la mente es la salud física, pues es la aparentemente más importante. En cambio, el concepto salud es mucho más amplio, abarcando diferentes áreas de la vida de las personas.

Existen diferentes tipos de salud (Pellicer, 2015), siendo estos:

- Salud física.
- Salud mental.
- Salud social.
- Salud interior.
- Salud emocional.

Este proyecto, el cual constituye mi Trabajo de Fin de Grado, va a tratar concretamente uno de estos tipos de salud, siendo este la salud emocional. Según la Real Academia Española, emoción es “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.” Sumándose a esto, Según la OMS, la salud o el bienestar emocional es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad”.

Desde 1990, las emociones han cambiado su significado en el aula. Antes, se buscaba reprimirlas, mientras que ahora se conciben como una parte esencial en el funcionamiento y desarrollo de las personas, por las cuales somos capaces de adaptarnos a los diferentes entornos a lo largo de nuestra vida, y, en consecuencia, crear la capacidad de gestionar los estados anímicos y autorregularse. Esto se trabaja esencialmente con niños o con jóvenes, puesto que las primeras etapas de la vida son las más importantes para la formación de las personas, y problemas en edades tempranas pueden generar problemas futuros.

Dentro de la Educación Primaria hay una serie de contenidos, criterios y estándares de aprendizaje, además de unas competencias clave, de modo que, cuando nuestros alumnos acaben esta etapa, se busca que sean personas desarrolladas integralmente.

A pesar de ello, en ninguno de estos contenidos obligatorios, se incluye la salud mental de los alumnos, lo cual es de vital importancia para la evolución de nuestro alumnado de una manera completa. Como bien dijo la Organización Mundial de la Salud, 1984, hay una escasa presencia de la salud en las competencias clave del sistema educativo, lo cual dificulta la adquisición de las competencias necesarias para la gestión individual y colectiva de la salud, siendo esto realmente importante para la mejora de la calidad de vida y el desarrollo integral del alumnado.

Según Tamara Ambrona, Belén López-Pérez y María Márquez-González, 2012, el sistema educativo es una de las instituciones sociales en la que las personas desarrollan sus habilidades sociales y personales suficientes como para establecer relaciones con sus iguales y afrontar las dificultades que les surjan a lo largo de su vida. Por ello, va a tener un papel fundamental en el desarrollo emocional debido a las relaciones entre el profesor y el alumno.

La educación emocional en el sistema educativo ha ido cambiando a lo largo de la historia. En la LOGSE, se trata el desarrollo afectivo en la etapa de educación infantil, mientras que en la LOE, esto pasa a ser un contenido transversal para la educación primaria.

¿Qué puedo aportar desde el área de Educación Física al desarrollo emocional del alumnado?

En mi colegio de prácticas, el CEIP José Zorrilla, hay muchos proyectos que trabajan la salud emocional en muchas áreas distintas, pero entre ellas no se encuentra la Educación Física. En esta asignatura hay muchos enfrentamientos, los alumnos se mueven, son libres, hay competición... de esta manera, expresan sus emociones, pero muchas veces no son capaces de regularlas y controlarlas, por lo que podría ser conveniente mi intervención en esta área, para observar y ayudar a los alumnos en su desarrollo emocional.

Gracias a mi periodo de prácticas he podido entender y ser consciente desde el primer día de la gran importancia y la necesidad del trabajo de la vida interior de los alumnos, de sus emociones y de sus sentimientos, ya que, muchos de ellos pueden tener grandes problemas familiares o personales. Nosotros, como profesores, debemos ser referentes, pero también enseñarles que somos personas en las que pueden confiar y con las que pueden hablar de cualquier cosa que les atormente o les afecte de algún modo u otro. Además, mi centro es creador e impulsor de un proyecto llamado “Emociónate”, el cual engloba muchas distintas actividades o cauces en los que trabajar con los alumnos este tipo de situaciones.

La asignatura de Educación Física tiene una implicación muy directa con los elementos que componen la inteligencia emocional, ya que la empatía, el control de las emociones, la automotivación y las habilidades sociales son elementos que necesariamente van a existir dentro de la práctica deportiva, ya sea a nivel competitivo o a nivel educativo. (Espada, 2012).

¿Cómo influye la Educación Física en la gestión de las emociones del alumnado de Educación Primaria?

RELACIÓN DE MI TFG CON LAS COMPETENCIAS DEL TÍTULO

La Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro de Educación Primaria, especifica las competencias que deben ser alcanzadas al finalizar el plan de estudios de la titulación de Grado de Educación Primaria.

En este documento podemos ver 12 diferentes competencias, las cuales hemos ido trabajando a lo largo de la carrera, pero entre ellas destaco las siguientes, puesto que son las que se desarrollan en mi Trabajo de Fin de Grado.

Para empezar, las primeras competencias que aquí trabajo son las siguientes, ya que, a la hora de realizar mi proyecto, he tenido que analizar el currículo, conociendo sus contenidos, criterios y estándares de aprendizaje. Además, he estado siempre en contacto con los otros profesores y tutores de los diferentes cursos del centro, de manera que he ido recogiendo información de los alumnos.

- Conocer las áreas curriculares de la Educación Primaria, la relación interdisciplinar entre ellas, los criterios de evaluación y el cuerpo de conocimientos didácticos en torno a los procedimientos de enseñanza y aprendizaje respectivos.
- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.

Gracias al trabajo de las siguientes competencias, el objetivo principal de mi Trabajo de Fin de Grado y mi proyecto se han podido realizar correctamente.

- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

Por último, y teniendo en cuenta que uno de mis resultados fue tomado a través de ordenadores, lo cual introduce en mi proyecto las nuevas tecnologías, en mi TFG se desarrolla la siguiente competencia.

- Conocer y aplicar en las aulas las tecnologías de la información y de la comunicación. Discernir selectivamente la información audiovisual que contribuya a los aprendizajes, a la formación cívica y a la riqueza cultural.

3. OBJETIVOS

Tal y como indica el título de este trabajo, la meta principal que busco alcanzar con mi proyecto es concienciar a los alumnos de la importancia de conocer sus emociones, además de aprender a gestionar dichas emociones, y transformar las emociones negativas en positivas a través del área de Educación Física. Todo esto lo iré desarrollando y explicando a lo largo de este trabajo, en los diferentes apartados que constan.

A pesar de la escasa importancia que se da a las emociones en el currículo de Educación Física, se pueden encontrar algunos contenidos, criterios y estándares en los que se menciona, basándome en ellos para la realización de mi trabajo.

Para esto, he diseñado diferentes objetivos, los cuales se dividen en un objetivo general y dos objetivos específicos. De esta forma, se podrá distinguir de manera clara el fin de este proyecto y reflexiones y consideraciones que ayudan a la consecución de la meta final de este TFG.

OBJETIVO GENERAL

- Concienciar a los alumnos de Educación Primaria de la importancia de expresar y gestionar sus emociones.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conseguir que los alumnos identifiquen y muestren sus emociones en el cuadro de las emociones.
- Transformar las emociones negativas en positivas a través del área de Educación Física.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

5.1 La Educación Física y su relación con las emociones.

Durante la historia y en la sociedad occidental, se ha considerado que el desarrollo intelectual era lo único necesario para conseguir un buen rendimiento académico, dejando de lado la educación de las emociones y centrándose únicamente en aspectos cognitivos (Oros, Manucci y Richard, 2011). Para conseguir la educación y el desarrollo integral que se necesita actualmente, la escuela debe capacitar a los alumnos para el mundo laboral, pero también para la participación en la vida social. Para ello, la salud mental cobra especial relevancia y es esencial para lograr ese objetivo (Lamas, 2002).

Actualmente las cosas han cambiado, y la escuela ahora responde a los pilares “aprender a conocer”, “aprender a hacer”, “aprender a vivir juntos” y “aprender a ser” (Delors, 1996). Para ello, se renuevan los contenidos a trabajar que, además de incluir los teóricos y técnicos, necesarios para adaptarse a nuestra sociedad de hoy en día (Fernández Berrocal y Extrema Pacheco, 2005) también se incluye la diversidad cultural y social y el respeto hacia ella (Delors, 1996, Castro Santander, 2005). De esta forma, el peso de esa educación deja de recaer en las familias y pasa a ser parte de la escuela (Fernández Berrocal y Ruiz Aranda, 2008), ya que hay muchos niños que no viven buenas situaciones familiares y no reciben la estimulación emocional adecuada, convirtiéndose en inseguridades, descontrol emocional, malas conductas, enfrentamientos y soledad (Ison y Morelato, 2008).

La pobreza y la estabilidad psicológica de los padres son los factores de riesgo familiar que provocan estos comportamientos en los niños (Samaniego, 2010; Ministerio de Salud de la Nación y Unidades Académicas de Psicología de Universidades Nacionales, 2007). A través de la escuela, los maestros pueden contribuir al desarrollo y al entrenamiento afectivo y social de los alumnos, de manera que estos sean capaces de enfrentarse a las situaciones que les ocurran en su vida diaria (Oros y Richaud de Minzi, 2012).

Las emociones forman parte de nosotros desde el momento en el que nacemos. “Estamos vivos porque sentimos” (Pellicer, 2015). Diferentes estudios en las diferentes áreas de conocimiento a lo largo de la historia corroboran y confirman la importancia de estas en la salud de las personas, llegando incluso a la educación. El objetivo de la educación emocional es que los alumnos sean conscientes en todo momento de lo que sienten, de

manera que sepan controlar sus emociones en las distintas situaciones de su vida. Según Pellicer, 2015, todas las emociones nos ayudan a aprender, a cambiar y a evolucionar.

Para conseguir el desarrollo emocional y social de los alumnos y para poder educar para la resolución de conflictos, es necesario que los alumnos conozcan el objetivo y sean conscientes de lo que se va a realizar en cada clase, y buscando siempre que los niños tengan interés y se sientan atraídos por las actividades, suponiendo un desafío para ellos. De esta forma se consigue un aprendizaje significativo. (Sáez de Ocáriz, 2011).

Según Lagardera, 1999, la Educación Física, la cual conlleva actividad física, contribuye al aprendizaje del control y a la regulación de las emociones. Además de esto, se puede conseguir que los alumnos se interesen por el deporte, creando hábitos saludables. Para ello, es necesario cerciorarse de que la práctica que se está realizando es satisfactoria y motivadora para ellos (Moreno y Hellín, 2007).

La realización de cualquier tipo de acción motora hace que nuestro cuerpo experimente, aprenda, perciba y se emocione. Esto aumenta el nivel de serotonina y dopamina, los cuales afectan directamente a la estabilidad emocional (Bisquerra, 2018) y al bienestar psicológico (Sáenz-López, 2020). Según Lagardera (1999), “muchas son las emociones o sensaciones que se experimentan a través de las prácticas físicas”. Todos los movimientos, ya sea, por ejemplo, un salto o un giro, activa de manera unitaria todas las dimensiones de la personalidad de una persona, siendo estas la biológica, la cognitiva, la emocional y la social (Lagardera y Lavega, 2003). Además, es necesario ser conscientes de lo que estamos sintiendo en cada momento, y a través de la práctica y del trabajo, aprenderemos a reconocerlo (Bisquerra y Pérez, 2007; Bisquerra, 2018).

Para desarrollar las competencias emocionales es necesario llevar a cabo un trabajo de lo dicho anteriormente. “El desarrollo de estas competencias en el ámbito educativo es ahora mismo una necesidad social” (Bisquerra y Pérez, 2007; Bisquerra, 2018; Mestre y Fernández, 2007; Sáenz- López, 2020).

Según Pellicer, 2015:

“La asignatura de Educación Física constituye un terreno privilegiado para aprender a gestionar eficazmente las emociones en situaciones difíciles, percibidas como portadores de amenazas, desarrollando estrategias para hacerles

frente y poco a poco hacer que esas situaciones evolucionen, pasando de situaciones de amenaza a situaciones de éxito.” (p. 78).

Algo que siempre tiene que estar presente en una clase de Educación Física son retos (Sáez de Ocáriz et al., 2014), para hacer que los alumnos estén motivados en la sesión. Para ello, es posible que durante las actividades aparezcan conflictos. Dichos conflictos se crean cuando hay discrepancia o desacuerdos entre diferentes partes (Lederach, 1995, citado en Sáez de Ocáriz et al., 2014). Esto debe intentar ser solucionado por los propios alumnos, los cuales pueden que no se muestren muy participativos inicialmente, pero con la ayuda del profesor, como guía, podrán ir aprendiendo a resolver los problemas que surjan día tras día. Muchos alumnos tienen tendencias a conductas que crean estos conflictos, como impulsividad, ira, intolerancia, frustración y falta de empatía (Ramírez-Fernández, 2006).

Dentro de la Educación Física, debemos trabajar con juegos, ya que es un elemento que nos puede ayudar para trabajar desde dentro los conflictos surgidos, intentando llegar a la transformación social y emocional de cada uno de nuestros alumnos. El juego hace que se creen relaciones diferentes entre los alumnos, entre los distintos grupos, entre los alumnos y el espacio, y entre los alumnos y el profesor. Lo más importante en este tipo de actividades es que haya comunicación entre todos los elementos de la clase, de modo que se creen esas conexiones y pueda salir adelante la sesión. (Parlebas,2001).

En la EF y en el deporte en general, se establecen estereotipos de género, en el que generalmente la mujer es más débil, aunque también tierna y colaboradora. En cambio, el hombre se relaciona con el liderazgo, la agresividad o la agresividad. En cuanto a estabilidad emocional, siempre se ha relacionado a los hombres con el control y a las mujeres con la inestabilidad. Esto es algo que ha ido cambiando con el paso del tiempo y con la igualdad de género, a pesar de que actualmente, muchos de estos rasgos siguen vigentes. Según Durán y Costes, 2018, se ha demostrado que el género es determinante para llegar a disfrutar la actividad. Las mujeres llegan a un nivel de felicidad mayor que los hombres en las tareas cooperativas, mientras que estos, en las tareas competitivas, experimentan más emociones negativas.

Después de esto se podría pensar que en una clase de EF los niños o las niñas experimentan emociones distintas dependiendo de lo exigido en las actividades

propuestas (Gea et al., 2017). Hay juegos o deportes que están asociadas al género, como puede ser el fútbol o el baile. El objetivo de toda clase de Educación Física debería ser que no ocurriera esta diferenciación y que todos los alumnos experimentaran todo tipo de emociones.

Las emociones surgen debido a una función social, por lo que el trabajo de los docentes es valorar las emociones desde una perspectiva pedagógica, pues, si queremos que nuestros alumnos sean moralmente educados, hay que tener en cuenta muchas cosas, como la conducta, el carácter, sus valores y sus sentimientos (Gómez, 2007).

“Lo que sentimos depende de lo que pensamos” (Salmurri, 2015), por lo que el profesorado debe tener en cuenta la importancia de las emociones, para lo que es necesario entender el estado emocional del alumno.

Actualmente, en el siglo XXI, se debe transformar la forma de enseñar Educación Física, dejando de lado la reproducción de contenidos vacíos, para pasar a la relación del aprendizaje con los pensamientos y sentimientos del alumnado (González, 2009). Hay que evitar reducir las actividades y los objetivos a un enfoque mecanicista, ya que una educación integral tiene que basarse en la importancia de la dimensión emocional en la motricidad humana (Johnson, 2018). Para ello, es necesario atraer su atención a través de estímulos que generen en ellos motivación. Cuanto más placentera resulte la actividad, mejor se construye el aprendizaje (Mayorga, 2015).

La alegría, la diversión, la confianza y el entusiasmo, son emociones positivas que se pueden encontrar en una clase de Educación Física, y que ayudan al aprendizaje, a la percepción entretenida de la actividad, al beneficio corporal o a la posibilidad de socializar (Mujica, et al, 2016).

Por otro lado, en numerosos estudios se ha documentado la presencia del miedo o la vergüenza, ya fuera por el hecho de poder recibir un impacto muy fuerte con un balón en voleibol, causando dolor (Canales-Lacruz y Pina-Blanco, 2014), o el realizar una mala exhibición deportiva, pudiendo hacer el ridículo y generando una mala calificación a la hora de evaluar (Monforte y Pérez-Samaniego, 2017). Además, otro estudio señala la ansiedad atribuida a la insatisfacción corporal a la hora de realizar prácticas de natación, lo cual generó en el alumnado unos pensamientos negativos por verse “gordos” o estar lejos de los estereotipos estéticos sociales (Camacho-Miñano y Aragón, 2014).

Reconocer y tratar estas emociones a tiempo es realmente importante para el desarrollo de nuestro alumnado, ya que, emociones como el miedo, dificultan el aprendizaje. Nosotros, como docentes, tenemos que ser capaces de identificar esto a tiempo, para poder abordarlas y trabajarlas, de manera que consigamos una regulación emocional (López, 2016).

Profesorado y alumnado deben conocer cuáles son las emociones que se tienen que trabajar y que deben estar presentes en un aula para que se forme un clima de motivación. Además, es necesario saber desde qué emociones se aprende mejor, qué efectos provocan, y cómo despertarlas. “Será muy importante vivir emociones positivas y construir un buen capital de recuerdos en Educación Física” (Pellicer, 2015, p. 91).

“La adecuada gestión de las emociones es otro de los aprendizajes, *de y para* la vida a ofrecer al alumnado, para que sean personas sanas y felices” (Pellicer, 2015, p. 32). Este control de las emociones tiene una doble dirección. Una es la conservación de la salud físico-emocional, y la otra es la capacidad de mantener relaciones saludables con uno mismo y con los demás (Pellicer, 2015, p. 78). Además, cada vez hay más estudios que tratan la doble dimensión del cuerpo humano y la relación entre ellas. Esto significa que la dimensión corporal siempre va a estar conectada a unos pensamientos y unas emociones constantes. “Por ello, el saber escuchar, conocer, expresar y gestionar las emociones que vive nuestro cuerpo físico se plantea como uno de los aprendizajes a ofrecer a nuestro alumnado” (Pellicer, 2015, p. 33).

5.2. Las emociones en el currículo de Educación Física

A nivel legislativo, las emociones aparecen en el área de Educación Física en las diferentes leyes, partiendo de las estatales y llegando a las regionales.

Si hablamos del Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, y nos centramos en el área de Educación Física, lo primero que encontramos es “*La asignatura de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados a la conducta motora fundamentalmente.*” Además, relacionado con la

gestión de esas emociones, lo cual es el tema principal de mi trabajo, se puede leer lo siguiente *“De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas”* (p. 47).

Relacionado con esto, existe el siguiente criterio de evaluación: *“Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.”* (p. 50).

En el DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León podemos encontrar lo siguiente: *“Este bloque es transversal a todo el currículo del área. En él se incluyen técnicas de trabajo, procedimientos, actitudes y valores que deberán desarrollarse de forma integral con el resto de bloques.”* (p. 405).

En este caso no encontramos la palabra emoción como tal, sino que podemos ver que en el área de Educación Física, en el bloque 1, en el cual se incluyen los contenidos comunes a todos los bloques, se habla sobre el desarrollo integral de los alumnos. Esto quiere decir que estos deben trabajar todos y cada uno de los aspectos que se necesitan para tener un desarrollo pleno, en el que se incluyen las emociones y todo lo relacionado con ellas (Pellicer, 2015).

En el bloque 5, el cual es el que trabaja las actividades físico artístico-expresivas, podemos encontrar contenidos en los que se mencionan concretamente las emociones:

- *“Expresión de sentimientos y emociones individuales y compartidas a través del cuerpo, el gesto y el movimiento.”* (p. 415).
- *“Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.”* (p. 423).
- *“Expresión de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento. Espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo.”* (p. 446).
- *“Expresión y comunicación de sentimientos y emociones, individuales o compartidas, a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad.”* (p. 463).

Estos contenidos van relacionados con el siguiente criterio de evaluación: *“Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.”* (p. 415).

5. METODOLOGÍA

5.1. Enfoque y tipo de Investigación

La metodología de la Investigación según (Coelho, 2020) es el conjunto de procedimientos y técnicas que se aplican de manera ordenada y sistemática en la realización de un estudio, razón por la cual es indispensable establecer los métodos utilizados en esta investigación.

Esta investigación tendrá un enfoque cualitativo, dado que como señalan (Hernández Sampieri et al., 2014) dicho enfoque “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación.”

5.2. Muestra

La Población según (Hernández Sampieri et al., 2014) es el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones.” Considerando el estudio a realizar, la población está conformada por 63 estudiantes del CEIP José Zorrilla. La Muestra según (Hernández Sampieri et al., 2014) es el “Subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta.” Al analizar una población de 63 estudiantes, pequeña y representativa, se trabajará con el total de los 63 estudiantes.

Para el presente TFG he trabajado con ese número de alumnos, pertenecientes a todos los cursos que conforman la educación Primaria, siendo estos desde 1º a 6º.

5.3. Instrumentos de recolección de datos

Para (Casas Anguita et al., 2003) el cuestionario es el “documento que recoge de forma organizada los indicadores de las variables implicadas en el objetivo de la encuesta”, el cuestionario puede estar elaborado o estructurado con preguntas abiertas, cerradas o mixtas. El cuestionario empleado consta de un total de 7 preguntas, cuya respuesta es dicotómica, pudiendo elegir entre sí y no.

Como metodología cualitativa he usado la entrevista. Según García Hernández, 2006, la entrevista es “la técnica con la cual el investigador pretende obtener información de una forma oral y personalizada.” En mi caso, se trata de una entrevista semiestructurada, pues he hecho un trabajo previo, planificando y elaborando las preguntas, pero estas son de respuesta abierta, dejando libertad al entrevistado para responder.

6. INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Mi intervención didáctica consistió, principalmente, en la realización de unos pósters, los cuales contienen una emoción cada uno. Seleccioné de entre todas, seis emociones distintas, las cuales pueden encontrarse en una clase de Educación Física. Estas son:

- Vergüenza.
- Miedo.
- Tristeza.
- Enfado.
- Alegría.
- Motivación.

En una primera idea del proyecto, había escogido solo cuatro de esas seis emociones, puesto que consideraba que poner más saturaría a los niños. En cambio, observando el transcurso de las clases de Educación Física desde el principio de mi periodo de prácticas, he podido comprobar que todas esas emociones se manifiestan en ellas, y que, al tener más variedad, los alumnos iban a poder expresarse mejor. Además, poder ver esas emociones en la pared, hará que los niños sean conscientes de la gran variedad de ellas que existen y de que es normal que vayan pasando de una a otra. De esta forma, pretendo conseguir su concienciación.

Tras acabar el diseño de los carteles, los coloqué en una pared del gimnasio, todos juntos, formando un rectángulo. Recorté también cartulinas y escribí los nombres de todos los niños de cada grupo, ya que esto es algo que quiero hacer con todos para ver las diferencias que existen. Dividí y guardé los nombres por cursos, de forma que fuera más sencillo a la hora de llevarlos a cada clase.

El área de Educación Física es realmente útil para conocer las emociones y estados de ánimo por los que pasa un alumno, consiguiendo que sean conscientes de ellas, y así poder transformar aquellas emociones negativas en emociones positivas. Un alumno puede llegar contento y durante el desarrollo de la clase cambiar de emoción más de una vez. He estado presente en numerosas ocasiones en las que ha sucedido esto. Algo que me marcó fue un día en el que llevaba toda la mañana viendo cómo una alumna de 5º de primaria estaba sola, triste, aislada y no quería que nadie la hablara. Algo le pasaba que no nos quería contar.

A última hora teníamos Educación Física, y, aunque se mostró reacia a participar en un principio, a los pocos minutos le había cambiado totalmente el estado de ánimo. Empezó a hablar y a reírse como siempre y me gustó mucho haber conseguido transformar sus emociones de esa manera con algo tan simple como un juego en equipo. Después de presenciar más casos como este, me di cuenta de que llevar a cabo un proyecto de este tipo podía ser muy bueno para ellos y muy bueno para mí, ya que me daría mucha información de cada alumno y llegaría a conocerlos mejor.

Mi proyecto empezó a la vez que las unidades didácticas que he diseñado para mi periodo de prácticas. En la primera sesión, antes de empezar con las actividades, les fui explicando, curso por curso, en lo que consistía mi intervención didáctica. A los más mayores les conté lo que es un TFG, para lo que sirve, y de qué iba a tratar el mío, ya que todos se mostraron muy interesados cuando me veían hacer cualquier cosa relacionada con él durante el resto de las clases. Les dije que, en el colegio, como ellos saben, hay muchas formas y proyectos distintos para trabajar las emociones, pero que en Educación Física no habíamos llevado a cabo ninguno, por lo que empezaríamos ese día. Les entregué sus nombres correspondientes, y les dije que cada día, nada más entrar al gimnasio, debían colocar su nombre en cartel de la emoción en la que se encontrasen. Durante la clase podrían cambiar la emoción libremente tantas veces como quisieran sin mi permiso, incluso cuando estuviéramos realizando la clase fuera del gimnasio, podrían entrar en cualquier momento a ello. Les hablé también de los objetivos del proyecto, ya que, para que se lleve a cabo satisfactoriamente los alumnos siempre tienen que saber el cómo, el por qué y el para qué de las cosas que hagamos.

Todos escucharon atentamente mi explicación, para levantarse después a seguir mi primera indicación. La mayoría de los alumnos, exceptuando algún caso concreto, colocaron su nombre en alegría o motivación. Sé, por la información que me dan los tutores de cada curso y lo que veo yo, que la Educación Física para ellos es sinónimo de diversión, y que siempre están deseando que llegue la hora para bajar al gimnasio. Cada mañana al empezar, se hacen asambleas en las que se habla, entre muchas otras cosas, de sus emociones, y el “happy” siempre va seguido de la razón de que hay Educación Física. Debido a esto, en esta primera toma de contacto, era lo que me esperaba. Según iba avanzando la clase, les fui diciendo que podían cambiar su nombre si lo consideraban oportuno. Esto solo ha pasado al principio, ya que en el resto de clases, los alumnos lo

han ido interiorizando, y eran ellos mismos quienes se acercaban a la pared de las emociones.

A lo largo de mi proyecto he visto cómo cada alumno es distinto, y las diferentes formas que hay de gestionar las emociones. La mayoría de ellos son conscientes de las emociones que sienten, y a pesar de que la gestión no es la mejor en todas las ocasiones, han ido buscando formas para hacerlo y mejorando mucho en ese aspecto.

Como es normal, siempre hay excepciones, y en este caso hablaré de algunos alumnos que no son capaces de conseguir esto. Empezando por los cursos inferiores, hay un caso muy claro. Esta es una alumna de 1º de primaria. Tiene una discapacidad intelectual y vive en la casa de acogida. El nivel general de la clase de primero es bastante bajo debido a que la etapa de educación infantil la han pasado prácticamente en cuarentena y en época covid, por lo que no han podido llegar a los niveles que se puede exigir a esta edad. Además el nivel en este colegio ya es más bajo que en otros centros. Esto también ha afectado a nuestra alumna, que empezó el curso con un comportamiento bastante malo y con un claro problema de conducta por no saber gestionar sus emociones. Gracias al trabajo continuo de sus profesores y tutora, ha conseguido mejorar en este aspecto, exceptuando días en los que no se puede ni tratar con ella. Una de las sesiones de Educación Física en la que teníamos programado seguir trabajando mi unidad didáctica, tuvo un conflicto con una compañera, el cual se arregló al momento, pero ella decidió que no quería seguir jugando, por lo que se aisló en una esquina y no volvió a hablar en lo que quedaba de clase. Intenté de muchas maneras que siguiera jugando, pero cuando vi que era algo inviable, al menos busqué que hablara conmigo o que me contara lo que le pasaba. Fue imposible. Este es un claro ejemplo de no saber gestionar el enfado que pudo sentir durante el desacuerdo con su compañera.

Pasando a 2º de primaria, tenemos a otro alumno. En este caso es un niño con síndrome Asperger. Los síntomas más comunes de este síndrome son la dificultad para socializar con otras personas, obsesiones, dificultad al hablar y comprender el lenguaje corporal de los demás... En este alumno podemos ver todo esto, y aunque es un niño muy expresivo, no gestiona nada bien sus emociones. Si algo le sale mal, si pierde, o si no entiende lo que hay que hacer, se frustra, se enfada y se pone a llorar. Generalmente, si tiene el día malo, está mal en todas las asignaturas, y aunque intentamos que en Educación Física se

desahogue y se exprese lo máximo posible, en muchas ocasiones es muy difícil tratar con él.

En 4º de Primaria, encontramos a un alumno, del cual nunca esperarías su conducta. Se trata de un niño muy dulce, pero con unos cambios de humor muy obvios e intensos. Puede estar feliz, pasando después al enfado y al lloro en cuestión de minutos. Este es el claro ejemplo de poco control y mala gestión de las emociones, pues cuando está enfadado, se enfrenta a todos sus compañeros, a pesar de no tener motivos. En Educación Física, si las cosas no salen como él quiere, se enfada, pagando su frustración con el resto de alumnos, lo que hace que se creen aún más conflictos. Esto lo hemos intentado trabajar de distintas maneras a lo largo de mi periodo de prácticas, y aunque aparentemente parece que está dispuesto a cambiar y mejorar, en el siguiente problema, vuelve a estar involucrado. Todavía le queda mucho por trabajar, a él, y a todos sus profesores, ya que va a necesitar mucha ayuda.

Por último, en 6º, tenemos otro alumno con una discapacidad intelectual leve. A pesar de que necesitaría una adaptación curricular, él no quiere, por lo que solo se le hace adaptaciones metodológicas. Tiene dificultad en la mayoría de las áreas, pero puede ir salvándolas poco a poco. Suele estar apartado por decisión propia, aunque si tiene que trabajar en equipo en clase, se involucra con sus compañeros. En Educación Física deja mucho que desear, ya que no tienen ninguna cultura de deporte. En su casa se pasa el día sentado, no sale a pasear, ni hace ninguna actividad extraescolar. El único movimiento que hace a la semana es en el colegio, lo que le cuesta un gran esfuerzo. Este último trimestre, en Educación Física se va a la piscina, y aunque el primer día entró, el resto de días se ha negado completamente a ello. Respecto a sus emociones, cada día las gestiona de una forma, mejor o peor, pero sabemos que viene con muchos problemas de casa, personales y familiares. Esto es algo que en este centro se tiene mucho en cuenta, ya que les pasa a muchos de los alumnos. Le cuesta mucho expresarse, y cuando lo hace es gritando.

A través de mi proyecto, he podido ver cómo la mayoría de los alumnos son conscientes de sus emociones, ya que ellos mismos van a cambiar su nombre de un cartel a otro, pasando de alegría a enfado, o de alegría a tristeza. Esto hace que entre en juego mi papel, intentando buscar un por qué a ese acto, y buscando generar una transformación de la emoción para que esta vuelva a ser positiva. Tras varios intentos, si esto sigue sin cambiar,

dejo que el alumno se quede solo si es lo que quiere, puesto que hay veces que deciden no hablar. Si esto no se soluciona de esa manera, y están involucrados más alumnos, al final de la clase, hacemos una reunión en la que hablamos de lo que ha sucedido, el por qué, y cómo creen ellos que podría solucionarse. De esta forma, buscamos una respuesta conjunta, intentando que los alumnos se solidaricen entre ellos y se pongan en el lugar de los demás, experimentando así otro tipo de emociones.

Además de los carteles, hay otras cosas que complementan mi proyecto, de manera que soy capaz de conseguir más información sobre los alumnos y sus emociones.

En algunas clases, intercalándolas con las de los nombres en los carteles, les doy al final de la sesión un papel en el que tienen que escribir cómo se han sentido a lo largo de las actividades que hemos realizado y el por qué de ese sentimiento. Esto es algo que les ha costado entender, ya que la mayoría de ellos me daban razones de su emoción externas a la clase de Educación Física. No les digo que eso está mal, sino que en la siguiente clase que lo volvemos a hacer, hago especial hincapié en que se deben centrar en nuestra área.

Algunos de estos ejemplos de 1º de primaria fueron:

- Estoy feliz porque hoy hay Educación Física.
- Estoy alegre porque me gustan los animales.
- Emoción porque hay gimnasia.

Sumándole a esto, al finalizar mi proyecto y en mis últimos días de clase, he hecho un cuestionario a todos los alumnos del centro, con los que he llevado a cabo el proyecto. Las preguntas son sencillas, con respuesta dicotómica a elegir entre sí o no. Además, es totalmente anónimo, de manera que pueden sentirse libres a la hora de responder. Al final del cuestionario, tenemos una pregunta abierta, en la que pueden decirme lo que quieran sobre el proyecto. Esto, si lo responden correctamente, me ayudará a ver qué les ha gustado, o qué cambiarían, para tenerlo en cuenta en un futuro. Mi intención en todo momento es absorber todos los comentarios para poder mejorar, pudiendo crear un proyecto mejorado.

Los alumnos de 1º y 2º de primaria lo han hecho a mano, mientras que los demás, 3º, 4º, 5º y 6º de primaria, lo han hecho de manera telemática, a través de un forms subido a Teams. Todos ellos se han mostrado participativos, y lo han completado sin que hiciera

falta repetírtelo. De esta manera, hemos trabajado, aunque en menor medida comparado con otras áreas, las nuevas tecnologías. Todos los alumnos del centro tienen un ordenador portátil, con el que trabajan en la mayoría de las asignaturas, aprendiendo la gran cantidad de usos que esto les permite. Esto sería una heteroevaluación, pues son los alumnos los que evalúan mi intervención.

Las preguntas del cuestionario son:

- ¿Te ha gustado el proyecto?
- ¿Te has sentido cómodo durante el proyecto?
- ¿Te gustaría que este proyecto se siguiera haciendo en Educación Física?
- ¿Te gustaría que se hiciera en el resto de las asignaturas?
- ¿Te ha ayudado a darte cuenta de cómo te sentías en cada momento?
- Si estabas triste o enfadado, ¿te ha ayudado la clase de Educación Física a cambiar esa emoción?
- ¿Crees que si estás contento disfrutas más de la clase?
- ¿Quieres decirme algo más sobre el proyecto?

Finalmente, y como cuarto y último resultado, mi tutor de prácticas del CEIP José Zorrilla, Jesús, ha respondido a tres breves preguntas sobre mi proyecto. Esta entrevista es una coevaluación, de manera que pueda saber la opinión de una persona mucho más experimentada que yo, sobre la realización y puesta en marcha de mi proyecto. Esto, al igual que el anterior resultado, me ayudará a mejorar, pulir y matizar mi trabajo, para poder implantarlo en mis clases futuras. Las preguntas son las siguientes:

- ¿Por qué nunca antes habías trabajado las emociones en el área de Educación Física?
- ¿Crees que podría tener continuidad este proyecto?
- Por último, ¿qué cambiarías o mejorarías del proyecto?

7. RESULTADOS

La Educación Física es el escenario ideal para enseñar a nuestro alumnado a escuchar, identificar, expresar y gestionar sus emociones. Cuando se realiza actividad física, nuestro cuerpo secreta una serie de neurotransmisores. La existencia de estos neurotransmisores en nuestro cuerpo despierta las diferentes emociones que vamos a sentir en cada momento, por lo que su presencia es esencial (Pellicer, 2015).

Una de esas sustancias son las endorfinas, las cuales actúan contra el dolor y pueden ser mucho más fuertes que los medicamentos, ya que, a nivel cerebral, pueden disminuir la ansiedad, producir una sensación de bienestar, subir la autoestima... Por otro lado tenemos la serotonina, la cual produce calma, paciencia, control de uno mismo y humor estable (Ibarrola, 2013). “Hoy se sabe que cuando nuestros músculos trabajan, liberan ácidos grasos a la sangre, que en acción conjunta con el triptófano incitan la producción de serotonina, la cual, asimismo, es estimulada por el aumento de BDNF, secretado al moverse.” (Ratey, 2008, en Pellicer, 2015).

Además de estos dos neurotransmisores, podemos encontrar otras sustancias beneficiosas para las personas que se producen, también, con la actividad física. Estos son la dopamina, la cual se relaciona con el buen humor, el espíritu emprendedor y la motivación, y que, a su vez, si su nivel no es suficiente, se corresponde con la depresión, la hiperactividad y la desmotivación (Ibarrola, 2013). Otra sustancia es la oxitocina, la cual está involucrada en la formación de relaciones de confianza y generosidad (Ibarrola, 2013). La secreción de ésta, mejora la atención, la concentración, la memoria espacial y episódica, la regulación emocional... (Gardner, 1998). Tenemos también la norepinefrina, que, al igual que la anterior, ayuda a mejorar la atención, la percepción, la motivación y la excitación (Ratey, 2008).

Como conclusión a lo expuesto anteriormente, destaco la importancia de una buena actitud y la presencia de emociones positivas a la hora de hacer ejercicio físico, pues de esta forma se secretan esas sustancias tan importantes como beneficiosas para la salud y para el buen funcionamiento de ambas dimensiones de las personas, la mente y el cuerpo. Para ello, mi estudio aborda las diferentes emociones que siente el alumnado de Educación Primaria del CEIP José Zorrilla en diferentes sesiones de trabajo en el área de Educación Física, y cómo, el desarrollo de la clase, puede transformar las emociones negativas en positivas.

A continuación, voy a presentar la totalidad de los resultados que he recogido, divididos en cuatro tipos. Para empezar, se encuentran los gráficos que representan mi primera intervención, en la cual los alumnos colocaban sus nombres según cómo eran sus sentimientos en cada momento. Para ello, muestro un gráfico del inicio de la clase y otro del final de la clase, en el que las emociones cambian. Hago esto con cada grupo en dos sesiones, acabando con una tercera en la que lo repito con los que no han obtenido los resultados esperados.

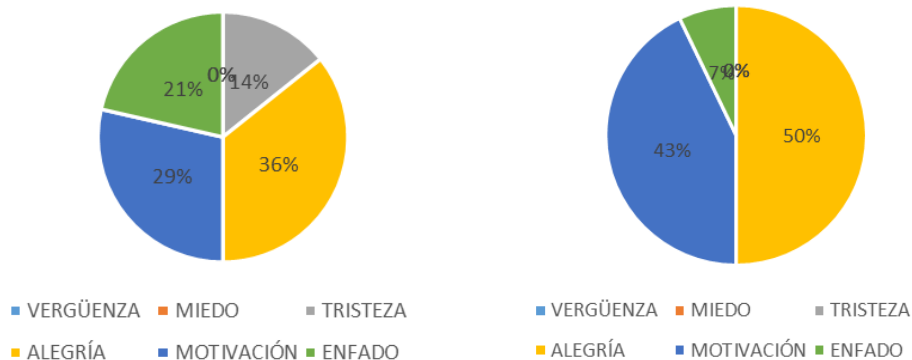
Después, incluyo nuevos gráficos, los cuales corresponden a los escritos de los alumnos sobre sus emociones. Este sería mi segundo resultado. Más tarde estarían los terceros y últimos gráficos, pertenecientes a las encuestas realizadas a los alumnos sobre el proyecto. Finalmente se encuentra una entrevista en la que mi tutor del colegio responde a mis preguntas dándome su opinión sobre mi trabajo.

PRIMEROS RESULTADOS

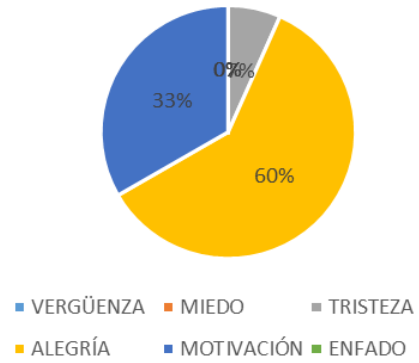
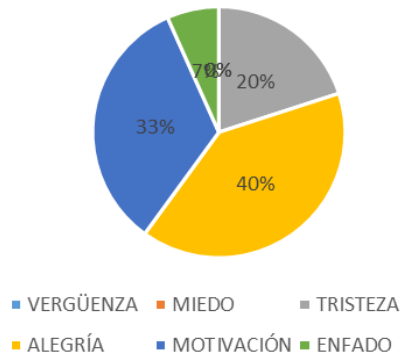
Primera sesión

Estos primeros resultados están recogidos en una sesión de mi unidad didáctica de capacidades físicas básicas. Los gráficos que muestro se corresponden al inicio de la clase y al finalizar esta.

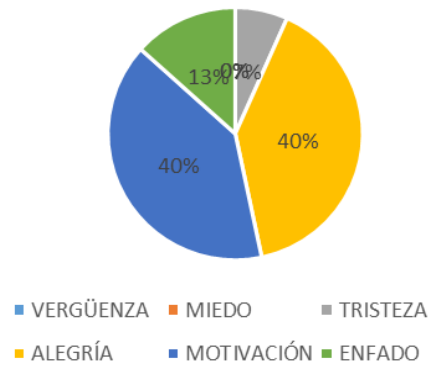
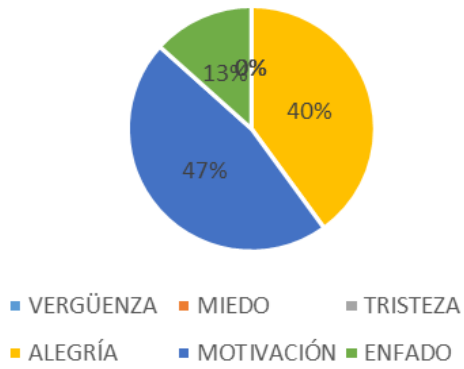
1º de Primaria



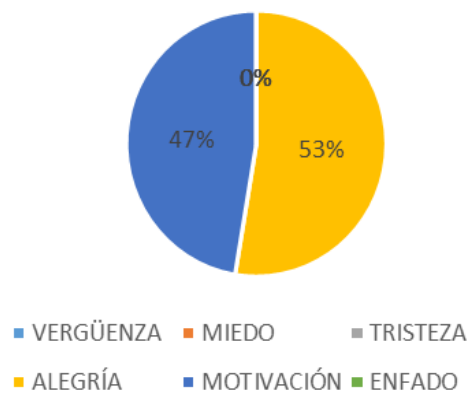
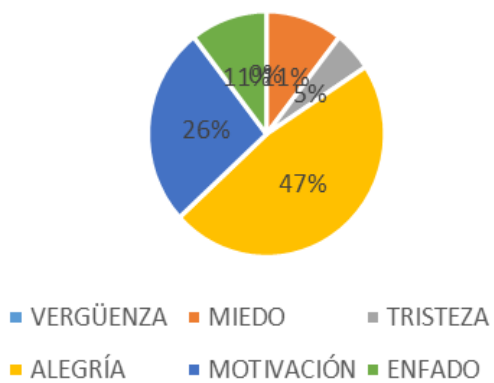
2° de Primaria



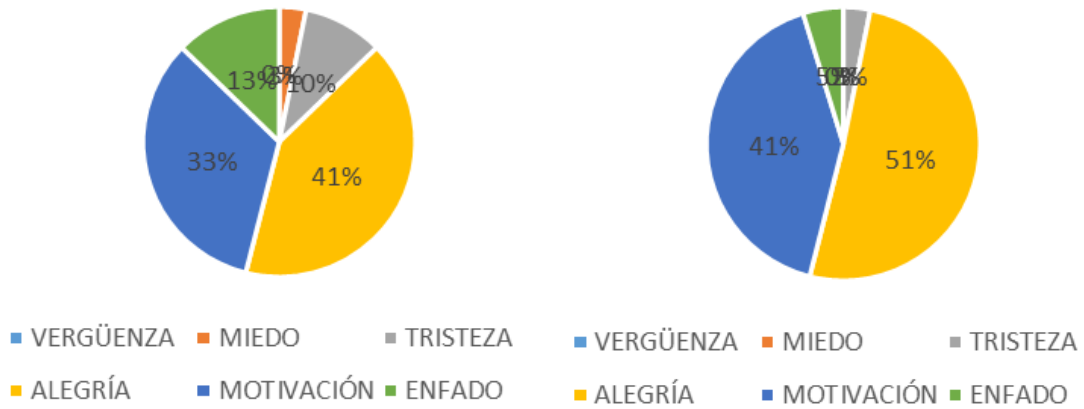
3° y 4° de Primaria



5° y 6° de Primaria



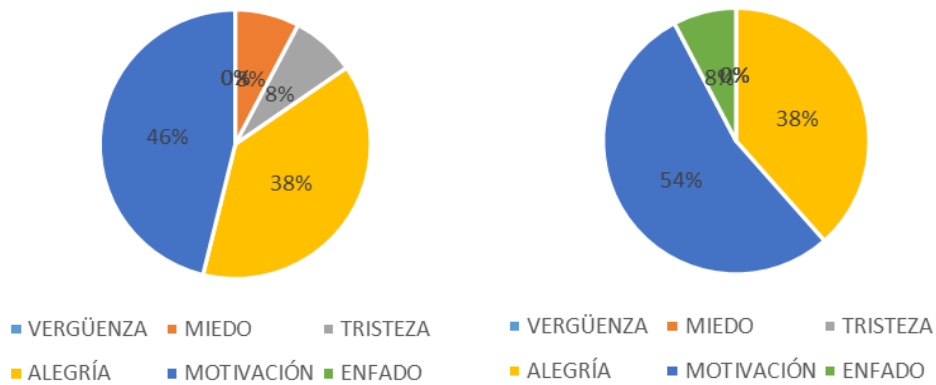
Total de alumnos



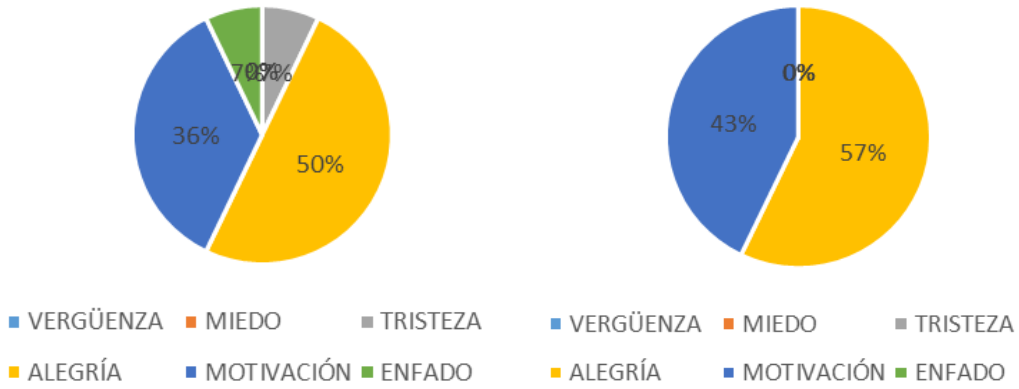
Segunda sesión

Estos segundos resultados se corresponden a una sesión de la unidad didáctica que llevé a cabo sobre la habilidad motriz de los lanzamientos. A pesar de la diferencia de práctica motriz, los resultados son muy parecidos, y aunque varían algunas emociones, los porcentajes mejoran respecto a la sesión anterior.

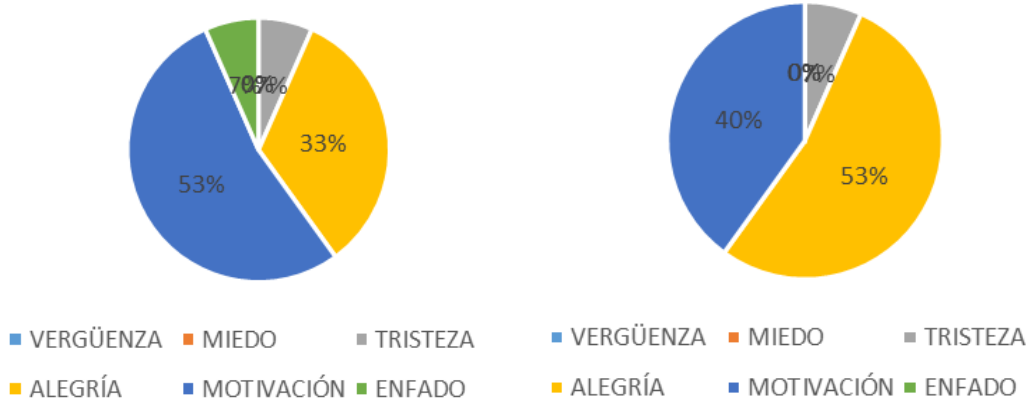
1º de Primaria



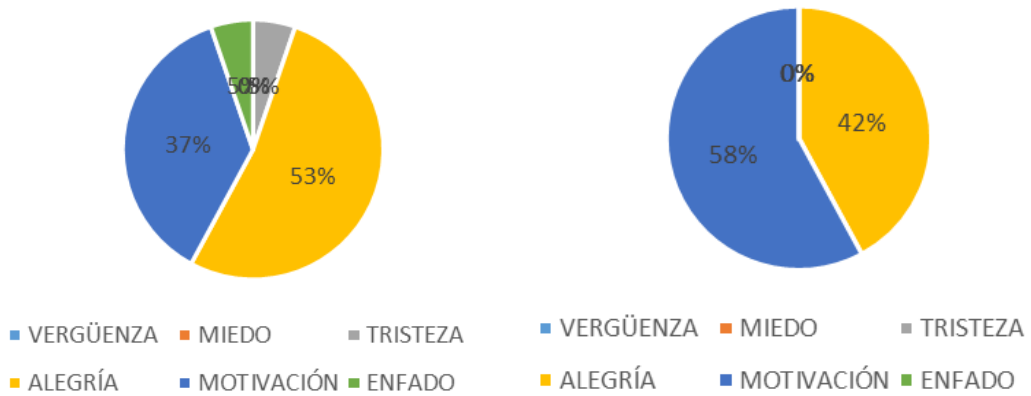
2° de Primaria



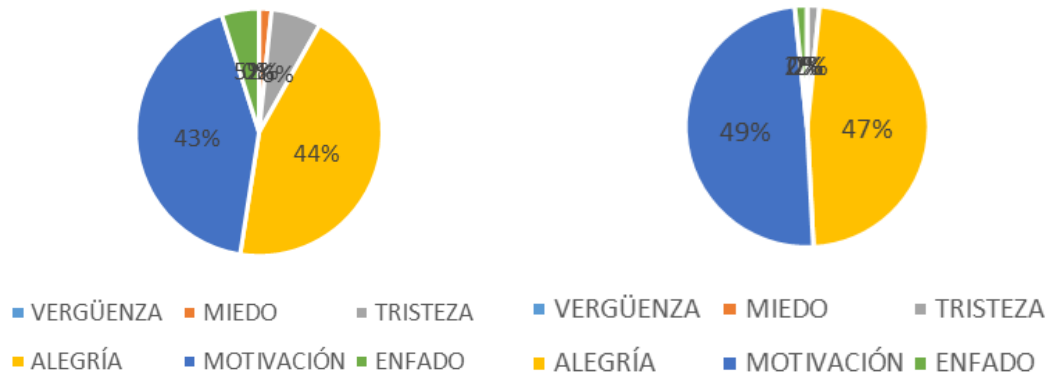
3° y 4° de Primaria



5° y 6° de Primaria



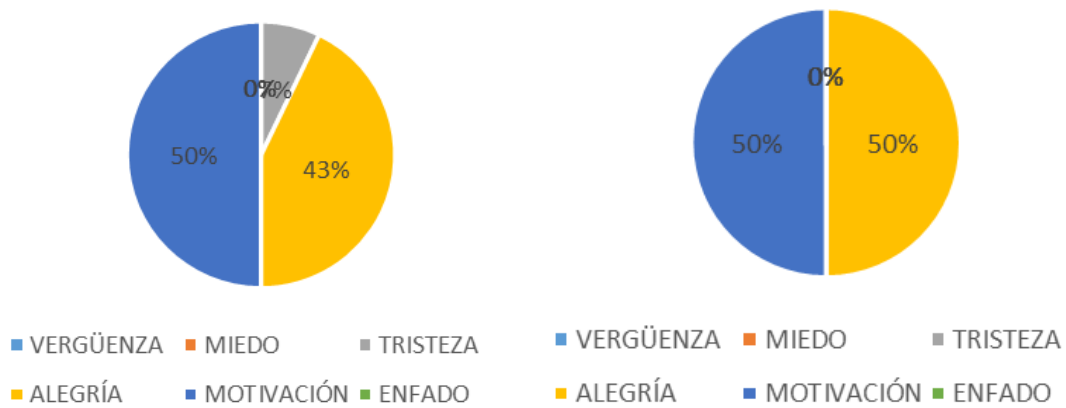
Total de alumnos



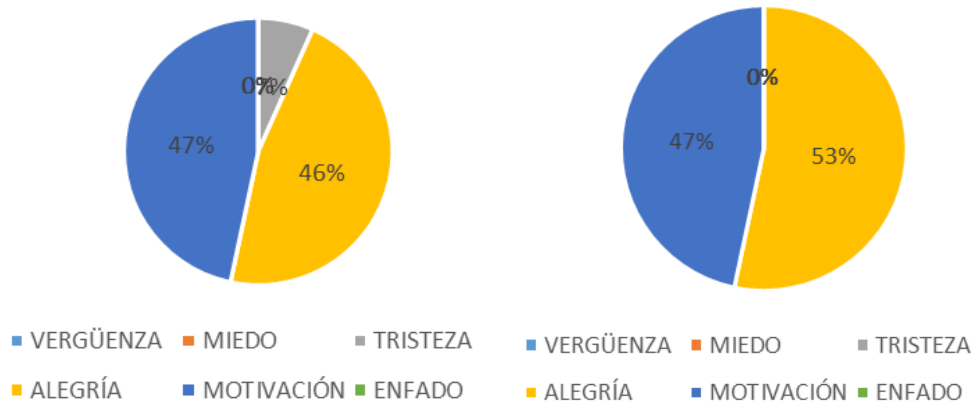
Tercera sesión

Debido a que hubo dos grupos (1° y 3° y 4° de Primaria), que no han conseguido un total de emociones positivas, decidí, con ambas clases, hacer una sesión más. Esta sesión, al igual que la anterior, está incluida en mi unidad didáctica sobre la habilidad motriz de los lanzamientos. En ella obtuve los siguientes resultados:

1° de Primaria

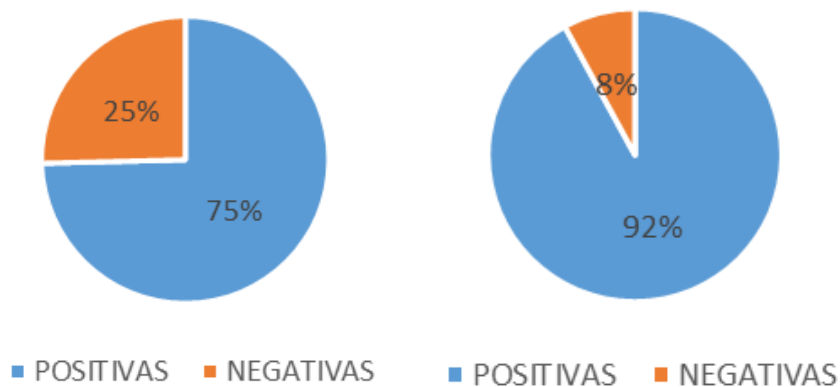


3° y 4° de Primaria

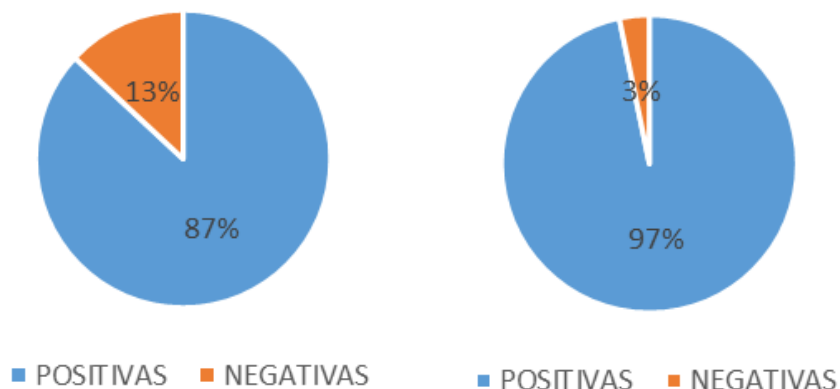


Además, dentro de estos resultados, he hecho un estudio separando las emociones positivas de las negativas, con el total de alumnos. De esta forma, se pueden ver los cambios y transformaciones de ellas en ambas sesiones.

Primera sesión



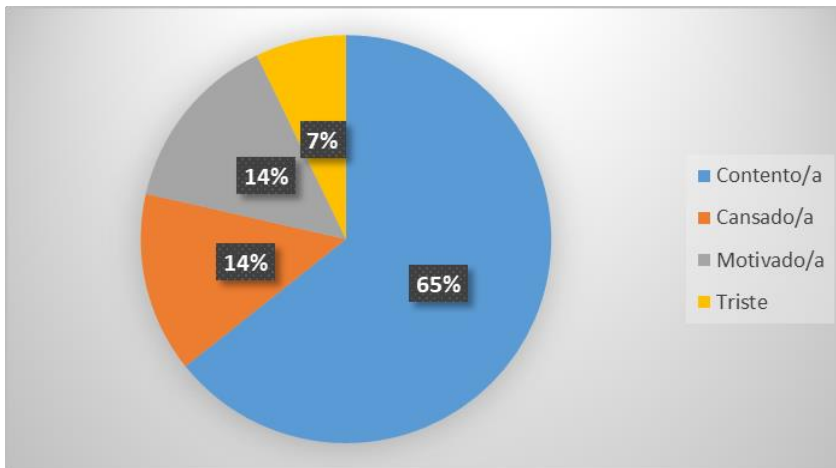
Segunda sesión



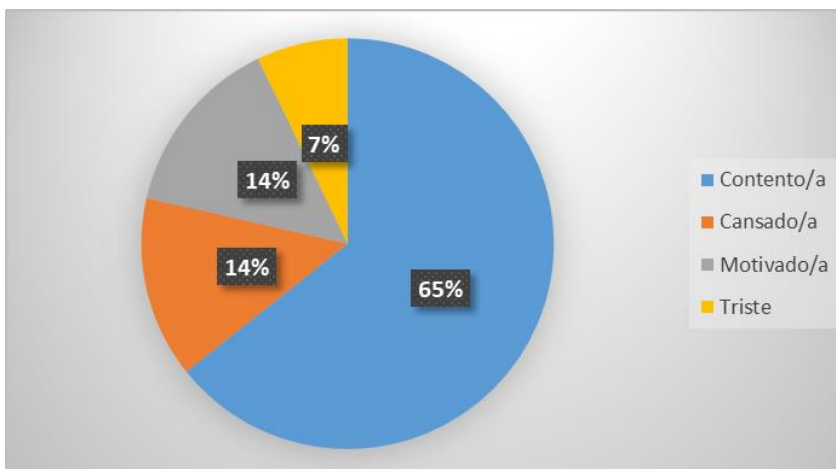
SEGUNDOS RESULTADOS

Como segundo resultado, he recogido escritos de los niños de cada curso, en los cuales he pedido que me escribieran cómo se habían sentido durante la clase de Educación Física y el porqué de ese sentimiento. A pesar de que la respuesta de la mayoría de los alumnos era positiva, algunos de ellos han registrado otro tipo de emoción diferente a las anteriores, como cansancio. A continuación, muestro estos resultados divididos por cursos.

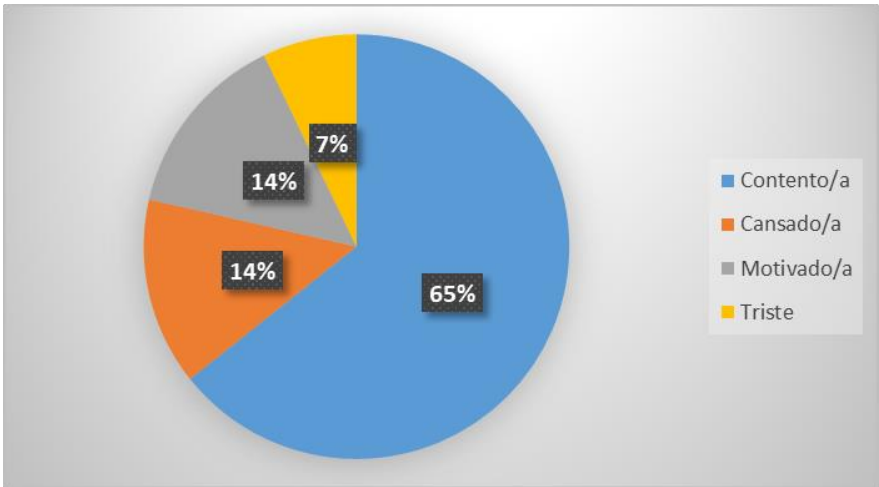
1º de Primaria



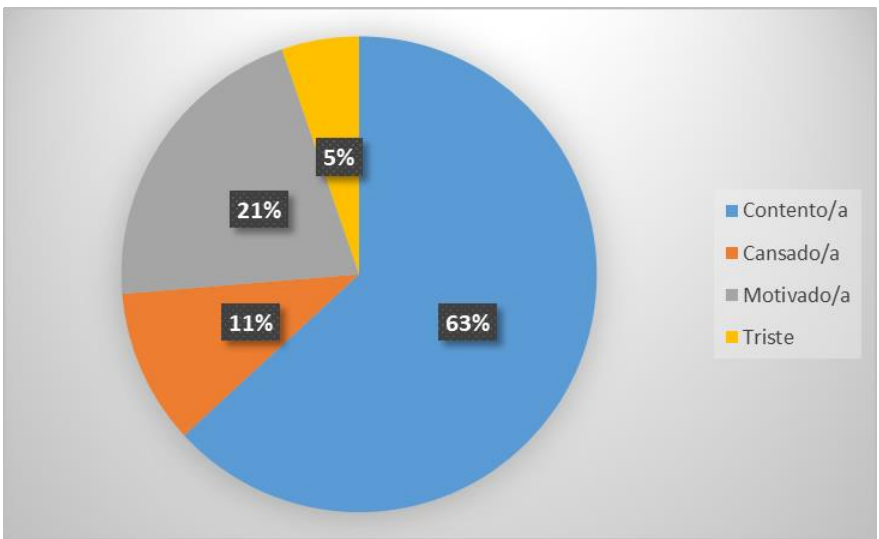
2º de Primaria



3° y 4° de Primaria



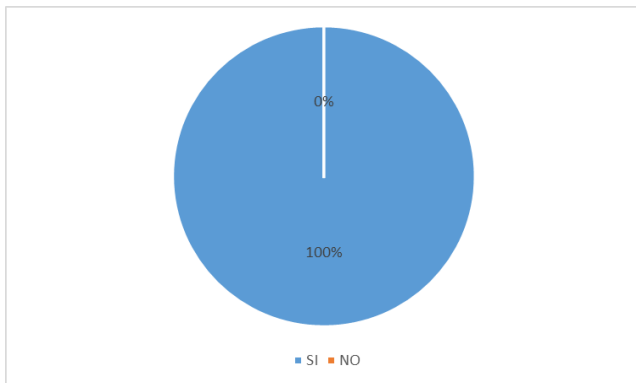
5° y 6° de Primaria



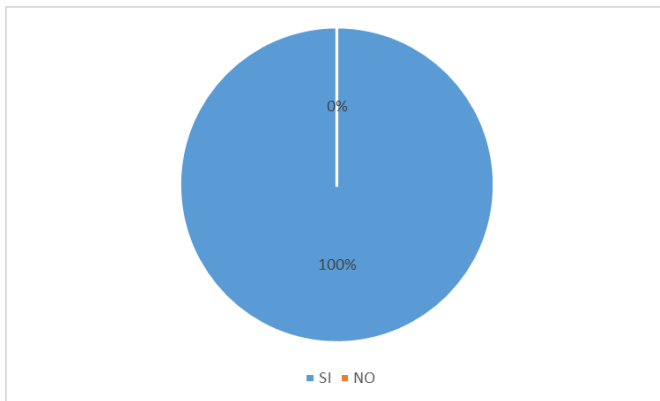
TERCEROS RESULTADOS

El tercer resultado consiste en las respuestas de una encuesta realizada a todos los alumnos, por ciclos. Las preguntas son iguales para todos los alumnos y de respuesta dicotómica, en las que solo pueden elegir responder entre sí y no. Los resultados se muestran a continuación.

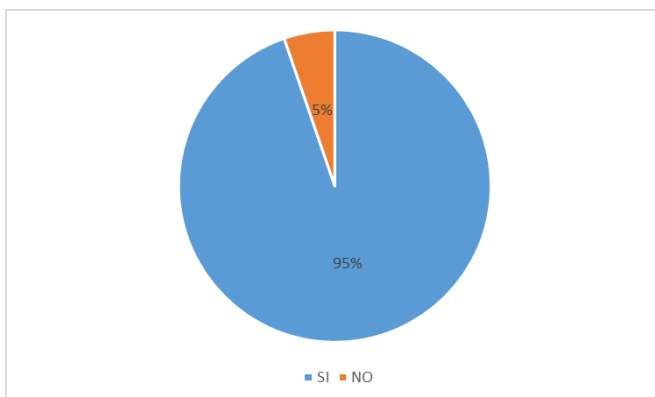
Pregunta 1:



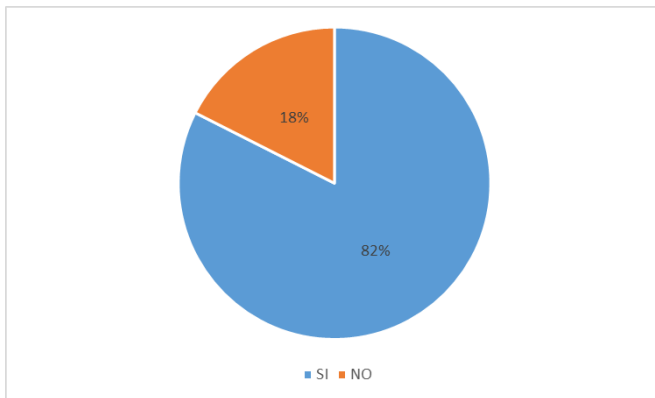
Pregunta 2:



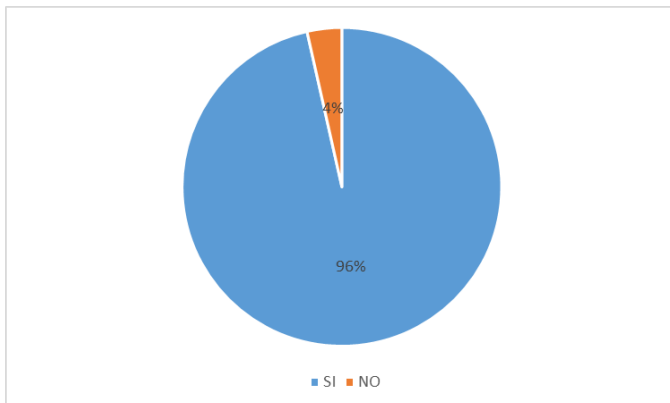
Pregunta 3:



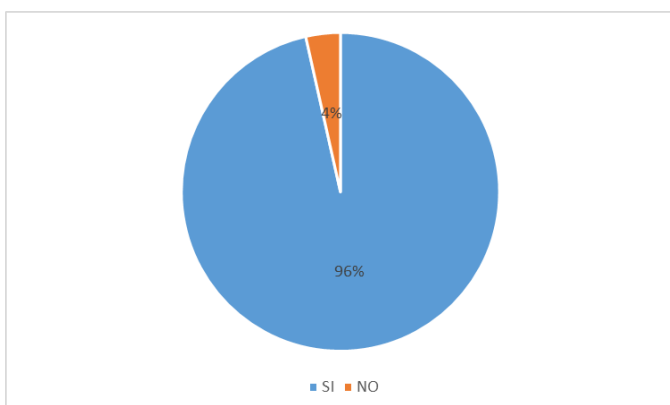
Pregunta 4:



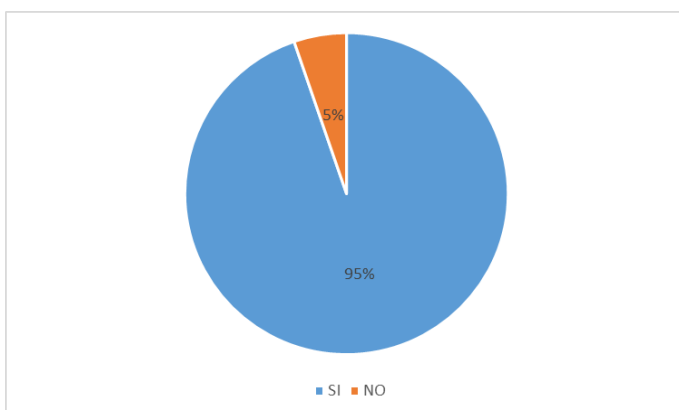
Pregunta 5:



Pregunta 6:



Pregunta 7:



CUARTO RESULTADO

El último resultado es una entrevista hecha a mi tutor de prácticas, Jesús, a modo de coevaluación, de forma que puedo saber su opinión acerca de mi proyecto, además de lo que mejoraría o cambiaría. La entrevista consistió en tres sencillas preguntas que engloban el proyecto en su totalidad.

Entrevista al profesor de Educación Física del colegio

¿Por qué nunca antes habías trabajado las emociones en el área de Educación Física?

Porque evidentemente no le había dado la importancia que realmente tienen las emociones y contigo, que has sido la impulsora, al poner el proyecto de emociones, vi que era necesario introducirlas también en Educación Física y ver su contribución en esa área.

¿Crees que podría tener continuidad este proyecto?

Sí, la cosa es que los alumnos cojan la dinámica, y a partir de que se acostumbren, ya es como una rutina más, la de aseo, la de lavarse las manos, la de las emociones...

Por último, ¿qué cambiarías o mejorarías del proyecto?

Pues a lo mejor, ir avanzando en la forma de expresión de las emociones, cada año ir cambiando. Un año ir poniendo su foto en una imagen, el siguiente que metan su imagen en un tren, es decir, cambiar la forma de su trabajo, pero no la idea principal, sino un año pulseras de colores, otro año pañuelos de colores, la metodología.

A raíz de estas declaraciones y con el respaldo de mis gráficos, puedo llegar a la conclusión de que mi proyecto se ha realizado de una forma correcta, y de que, si se llegara a implantar esta dinámica en el colegio de forma rutinaria, al igual que se trabajan las emociones de otras formas distintas en otras áreas, podría ser muy beneficioso para los alumnos que tienen dificultades para controlar y gestionar sus emociones.

8. CONCLUSIONES

Recordamos que este TFG tenía como objetivo principal concienciar a los alumnos de Educación Primaria de la importancia de expresar y gestionar sus emociones. Este objetivo general se concretó en dos objetivos específicos, los cuales son:

- Conseguir que los alumnos identifiquen y muestren sus emociones en el cuadro de las emociones.
- Transformar las emociones negativas en positivas a través del área de Educación Física.

Con respecto al primer objetivo específico, puedo decir que se ha cumplido mayormente, puesto que, el coger su nombre y ponerlo en una de las emociones de la pared se convirtió, en la clase de Educación Física, en una rutina. Iban cambiando sus nombres según fueran experimentando otro tipo de emoción, lo cual me sorprendió, ya que imaginaba que eso ocurriría, si llegaba a ocurrir, únicamente en la primera sesión, por ser la novedad. A pesar de ello, ningún alumno se iba del gimnasio sin colocar su nombre en la emoción que le correspondiera en ese momento, lo cual me ha ayudado mucho a recoger, realizar y analizar los resultados.

En cambio, la segunda forma de recoger resultados no me salió tan bien en los cursos inferiores, ya que, cuando les daba el papel para que me escribieran cómo se habían sentido durante la clase de Educación Física y por qué, me respondían siempre de forma positiva, escribiendo todos lo mismo. Esto, en cursos superiores, me ha sido más útil y provechoso, debido a que he podido sacar más información de sus escritos.

Analizando esto puedo ver que sí que se ha cumplido el primer objetivo, ya que estuvieran tristes, enfadados, contentos o motivados, siempre identificaban su emoción.

Siguiendo con el segundo objetivo, los resultados de este se pueden ver en los primeros gráficos que muestro en el apartado de “resultados”. En ellos se encuentran las emociones identificadas al inicio de la sesión y las emociones resultantes del final de la clase. A pesar de que no todas las emociones son buenas al finalizar la primera sesión, el número aumenta en la segunda. Repetí esto en una tercera sesión con los cursos que no habían obtenido todos los resultados positivos. Al finalizar el estudio, todos los alumnos de los cuatro diferentes grupos del centro, acabaron sintiendo únicamente emociones positivas, ya fuera alegría o motivación. Debido a esto, puedo decir que el segundo objetivo también

se ha cumplido, ya que, los alumnos que empezaban la clase con una emoción negativa (tristeza, enfado, vergüenza o miedo), han ido transformando su emoción durante el desarrollo de la sesión, para acabar estando alegre o motivado.

También me gustaría decir que, a pesar de que la mayoría del alumnado del CEIP José Zorrilla tiene un nivel motor bajo debido a su vida sedentaria, todos ellos están deseando que llegue el momento de bajar al gimnasio a hacer Educación Física. Por las mañanas, lo primero que se hace es una asamblea, en la que se habla de numerosas cosas, y una de ellas es cómo se sienten. Todos los profesores me han dicho que, el día que toca Educación Física, siempre lo mencionan como motivo para estar contentos.

Por otro lado, hay alumnos concretos que necesitan mucho más tiempo para aprender a controlar y gestionar sus emociones, para lo cual sería ideal seguir trabajándolas poco a poco. Un ejemplo de estos es un alumno de 4º de Primaria, quien cambia numerosas veces de estado de ánimo, ya que puede estar contento y al momento estar llorando por perder en un juego, para pasar después al enfado y a la ira. Cuando pasa esto, deja de jugar y se aísla, y aunque he intentado ir redirigiéndole, hablando y estando con él, necesita mucho más tiempo para ser consciente de la importancia de controlar sus sentimientos en esas situaciones.

Respecto al cuestionario, quise que fuera anónimo, de manera que pudieran responder con sinceridad sin preocuparse de que yo fuera a verlo. A pesar de ello, la mayoría de las respuestas han sido positivas, lo que me hace ver que les ha gustado mi proyecto y que querrían que se siguiera haciendo en el área de Educación Física y en el resto de las asignaturas.

Por último, la entrevista a mi tutor de prácticas, me ha ayudado a ver una opinión de una persona con mucho más conocimiento y experiencia que yo, de la que he ido aprendiendo mucho durante mi estancia en el centro. De esta forma, puedo mejorar y seguir con mi proyecto en mis experiencias futuras como docente.

Las emociones es un tema realmente importante para el centro, y lo trabajan de muchas maneras distintas para poder llegar al alumnado, ya que, muchos de ellos, cargan con muchos problemas familiares.

Esta es la razón por la cual decidí realizar mi TFG sobre este tema, porque, después de un tiempo observando el funcionamiento del centro, me di cuenta de que el área de Educación Física es un espacio en el que este trabajo, con estos alumnos, es esencial, y puede ser muy beneficioso para su salud emocional y para ellos.

9. BIBLIOGRAFÍA

- Ambrona, T., López-Pérez, B., & Márquez-González, M. (2012). Eficacia de un programa de educación emocional breve para incrementar la competencia emocional de niños de Educación Primaria. Efficacy of a brief emotional education program to increase emotional competence in children at primary school. In *REOP* (Vol. 23).
- Anguita, J. C., Labrador, J. R., Campos, J. D., Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J., & Donado Campos, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención primaria*, 31(8), 527-538.
- Beatriz Oros, L., Manucci, V., & Cristina Richaud-de Minzi, M. (n.d.). Lineamientos para la intervención escolar. *Educ. Educ*, 14(3), 493–509.
- Bisquerra, R. (2018). Educación emocional para el desarrollo integral en secundaria. *Aula de secundaria*, 28(6).
- Bisquerra, R., and Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Camacho, M. y Aragón, N. (2014). Ansiedad física social y educación física escolar: las chicas adolescentes en las clases de natación. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 16(2), 87-94.
- Canales-Lacruz, I. y Pina-Blanco, I. (2014). El miedo al contacto en el voleibol. Percepciones del alumnado de Educación Física. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 16(2), 22-136.
- Castro Santander, A. (2009). Gestión de la convivencia y profesores contra corriente. *Educar*.
- Coelho, R. F. (2020). Medios digitales y movimiento indígena en Brasil: la Organización de los Pueblos Indígenas Xavante. *Revista FAMECOS*, 27, e35899-e35899.

DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. BOCYL 142 de 25 de julio de 2016. BOCYL-D-25072016-3.

Duran, C. y Costes, A. (2018) Efecto de los juegos motores sobre la toma de conciencia emocional / Effect of Motor Games on Emotional Awareness. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 18 (70) pp. 227-245 [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista70/artefecto904.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista70/artefecto904.htm)

Emoción / Definición / Diccionario de la lengua española / RAE - ASALE. (n.d.). Retrieved June 8, 2022, from <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n?m=form>

Espada, M., Carlos, J., & Cano, C. (2012). “*La Peonza*”-*Revista de Educación Física para la paz, nº 7. La inteligencia emocional en el área de educación física.*

Fernández Berrocal, P. (2005.). *La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey Emotional Intelligence and emotional education from Mayer and Salovey’s model ABSTRACT.*

Fernández Collado, C., Baptista Lucio, P., & Hernández Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación. *Editorial McGraw Hill*, 95.

Fernández de la Cruz, M., Blázquez Alonso, M., Moreno Manso, J. M., García-Baamonde Sánchez, M. E., Guerreo Barona, E., & Pozueco Romero, J. M. (2016). La educación emocional como recurso para la prevención de la violencia de género en niños/as de educación de primaria. In *Mujeres e investigación. Aportaciones interdisciplinares: VI Congreso Universitario Internacional Investigación y Género (2016)*, p 189-206. SIEMUS (Seminario Interdisciplinar de Estudios de las Mujeres de la Universidad de Sevilla).

Fernández-Berrocal, U., & Aranda, R. (2008). Electronic Journal of Research in Educational Psychology. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 421–436
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293121924009>

Gardner, H. (1998). *Inteligencias múltiples: la teoría de la práctica.* Barcelona: Paidós Iberica.

- Gea, G., Alonso, J. I., Rodríguez, J. P., y Caballero, M. F. (2017). ¿Es la vivencia emocional cuestión de género? Análisis de juegos motores de oposición en universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 35(1), 269-283. <https://doi.org/10.6018/rie.35.1.249661>
- Gómez, G. (2007). La educación moral hoy. *Theoria*, 16(1), 5-6.
- González, F. (2009). La significación de Vygotski para la consideración de lo afectivo en la Educación: Las bases para la cuestión de la subjetividad. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 9, 1-24.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, R., & Baptista-Lucio, P. (2017). Selección de la muestra.
- Ibarrola, B. (2013). *Aprendizaje emocionante*. Madrid: SM.
- Ison-Zintilini, M. S., & Morelato-Giménez, G. S. (2008). Habilidades socio-cognitivas en niños con conductas disruptivas y víctimas de maltrato. *Universitas psychologica*, 7(2), 357-367.
- Johnson, F. N. M. (2018). Las emociones en la Educación Física escolar: el aporte de la evaluación cualitativa. *EmásF: revista digital de educación física*, (51), 64-78.
- Lagardera Otero, F. (2003). *Palabras clave emociones, competición deportiva, lógica interna, iniciación deportiva, optimización educativa*.
- Lagardera Otero, Francisco. (1999). La lógica deportiva y las emociones. Sus implicaciones en la enseñanza. *Apunts. Educació Física i Esports*, 1999, vol. 56, p. 99-106. <http://hdl.handle.net/10459.1/65402>.
- Mayorga, L. (2015). Neuroeducación en las aulas de clase. *Revista Do-Ciencia*, 3, 43-45.
- Monforte, J. y Pérez-Samaniego, V. (2017). El miedo en Educación Física: una historia reconocible. *Movimento*, 23(1), 85-100.
- Moreno, J. A., & Hellín, M. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. *Revista electrónica de investigación educativa*, 9(2), 1-20.

- Mujica, F., Orellana, N., Aránguiz, H. y González, H. (2016). Atribución emocional de escolares de sexto año básico en la asignatura de Educación Física y Salud. *Educación Física y Ciencia*, 18(2), 1-6.
- Murillo Torrecilla García Hernández, J., Dolores Martínez Garrido, M., Martín Martín, C. A., & Sánchez Gómez, N. (n.d.). *La entrevista Metodología de Investigación Avanzada*.
- Organización Mundial de la Salud. (1946). *Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Peliicer, I. (2015). *La revolución de la Educación Física desde la Neurociencia*. Barcelona: INDE.
- Ramírez Fernández, S. M. (2006). El maltrato entre escolares y otras conductas-problemas para la convivencia: un estudio desde el contexto grupo-clase.
- Ratey, J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York: Little, Brown & Company.
- Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.
- Rivadeneira Samaniego, G. N., & Trelles López, L. M. (2013). *Incidencia de las familias disfuncionales en el proceso de la formación integral en los niños del sexto año de educación básica de la unidad educativa republica del ecuador, canton huamboya, provincia de morona Santiago* (Bachelor's thesis).
- Sáenz-López Buñuel, P. (2020). Circuito de emociones para la clase de educación física.
- Sáez de Ocáriz Granja, U., Burgués, P. L., Otero, F. L., Rodríguez, A. C., & Bardavío, J. S. (2014). ¿Por qué te peleas? Conflictos motores y emociones negativas en la clase de Educación Física: el caso de los juegos de oposición. *Educatio Siglo XXI*, 32(1 marzo), 71-90.

- Sáez de Ocáriz, U., Serna, J., & Aires Araujo, P. (2011). Emociones y género en la práctica de situaciones motrices cooperativas. In *XIV Seminario Internacional de Praxiología Motriz 12 al 15 de octubre de 2011 La Plata, Argentina. Educación Física y contextos críticos*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física.
- Salmurri, F. (2015). Razón y emoción. Recursos para aprender y enseñar a pensar. Barcelona, RBA.
- Salud* / Definición / Diccionario de la lengua española / RAE - ASALE. (n.d.). Retrieved June 8, 2022, from <https://dle.rae.es/salud>
- Torrecilla, J. M. (2006). La entrevista. *Madrid, España: Universidad Autónoma de Madrid*, 1-20.

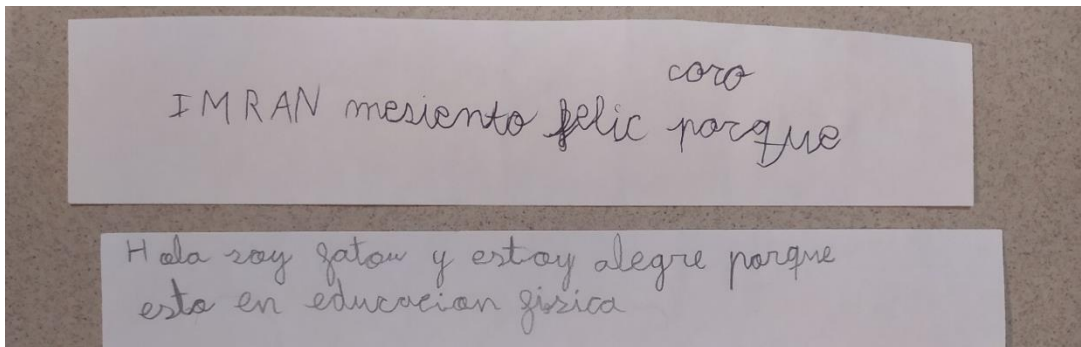
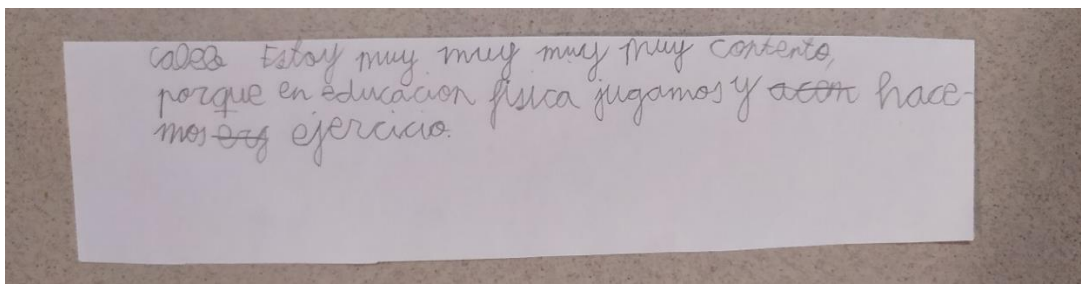
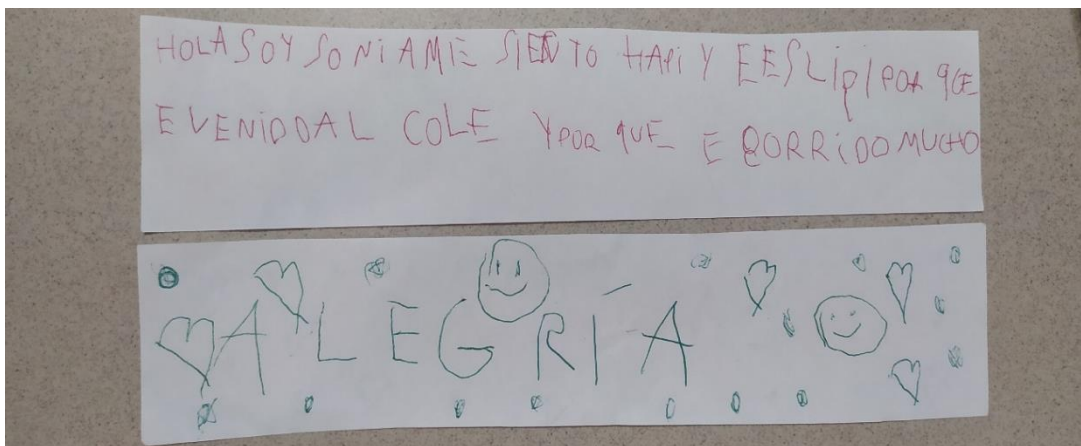
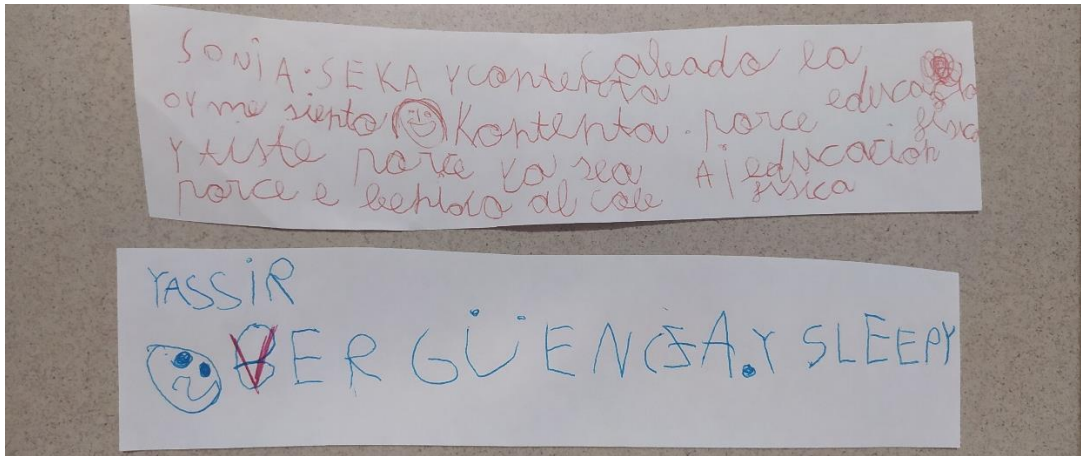
10. ANEXOS

Fotografías primeros resultados





Fotografías segundos resultados



Soy Enik y me siento alegre Porque
heamos jugado un juego que nunca
he jugado
Enik

Durante la clase de gisica me he
sentido Bien porque me ha gustado los
Juegos
Aburrido con el primer juego pero con los demas juegos
me he sentido bien pero con el que mejor juego he lo he pasado
ha sido punto revolucion
Carla

En educación fisica, me he sentido: depre.
¿Por qué?
Por ~~que~~ cosas? Hemos jugado a "puntos nevolusion" y cuando estábamos
jugando a: "beisboll con el pie" hemos ganado... ¡11-15!
Hugo

Xousos
 He casi bien y casi mal
 ¿Porque?
 porque me e raspado pero e
 reguido juga a beisbol y
 a puntos revolucion

ALBERT
 BIEN Alegre ☺
 Por que he feegada

me ha encantado.
 me llamo Kawtar estoi orgullosa porque hemos
 ganado en el juego del Beisbol con el pie.

TRIANA
 Bien y mal A veces bien por que me e reido
 y mal porque me a dolido la garganta

Cuestionario tercer resultado

Este cuestionario es anónimo, no tienes que poner tu nombre. Responde lo más sinceramente posible. Gracias por participar en mi proyecto :)

¿Te ha gustado el proyecto?

Sí No

¿Te has sentido cómodo durante el proyecto?

Sí No

¿Te gustaría que este proyecto se siguiera haciendo en Educación Física?

Sí No

¿Te gustaría que se hiciera en el resto de las asignaturas?

Sí No

¿Te ha ayudado a darte cuenta de cómo te sentías en cada momento?

Sí No

Si estabas triste o enfadado, ¿te ha ayudado la clase de Educación Física a cambiar esa emoción?

Sí No

¿Crees que si estás contento disfrutas más de la clase?

Sí No

¿Quieres decirme algo más sobre el proyecto?