



Universidad de Valladolid

Facultad de Educación

4º de Educación Primaria

**GESTIÓN Y RELEVANCIA DEL CONTROL
DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA
EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

Curso 2023/2024

Campus María Zambrano (Segovia)

Junio del 2024

Autor:

Jesús Rujas Mateo

Tutor académico:

Juan Carlos Manrique Arribas

RESUMEN

El presente trabajo plantea como finalidad principal identificar las emociones emergentes del alumnado en las clases de Educación Física (EF) dentro de un contexto rural. Por este motivo, los objetivos que se plantean son: reflexionar acerca de cuáles son las emociones que más se manifiestan y por qué, analizar de qué forma puede influir la EF en el fomento de las emociones en el alumnado y cuestionarse la mejor manera de actuar para ayudar a adquirirlas. Para ello, se pondrá en práctica una situación de aprendizaje relacionada con los juegos cooperativos y se recogerán los resultados más relevantes a través de la elaboración de un diario reflexivo por parte del docente. Los resultados obtenidos muestran que algunas actitudes de los alumnos se ven modificadas una vez realizadas las sesiones de EF. Sin embargo, para potenciarlas aún más se necesita que haya un mayor número de prácticas que se adecúen a la edad del alumnado y siempre contando con la participación de las familias.

Palabras clave

Educación Física, emociones, salud mental, inteligencia emocional y diario reflexivo.

ABSTRACT

This project has as main purpose identify emotions in Physical Education (PE) classes within a rural context. For this reason, the objectives reflected are reflect on which emotions are most manifested and why, analyze how PE can influence in students' emotions and question the best way to act to help acquire them. To do this, a learning situation about cooperative games will be conducted and the most important aspects will be collected through a reflective diary made by the teacher. The results shows that some students' behaviors change once PE classes have been completed. However, to enhance them even more, we need to use more hours of practice and the essential participation of families.

Key Words

Physical Education, emotions, mental health, emotional intelligence and reflexive diary.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

RESUMEN	1
ABSTRACT	1
INTRODUCCIÓN.....	4
ESTRUCTURA	4
JUSTIFICACIÓN.....	5
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	6
INFLUENCIA DEL COVID-19 EN LA SOCIEDAD	6
LA GESTIÓN EMOCIONAL COMO NECESIDAD SOCIAL	8
LAS EMOCIONES EN EL CURRÍCULUM DE LA LOMLOE	9
COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	10
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	12
CALIDAD DE VIDA (SALUD SOCIO-MENTAL)	13
EL USO DEL DIARIO REFLEXIVO.....	14
INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.....	15
TEMÁTICA DE LA INTERVENCIÓN	15
INSTRUMENTO PARA LA RECOGIDA DE DATOS.....	15
CONCLUSIONES DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.....	40
LÍNEAS DE FUTURO.....	41
BIBLIOGRAFÍA	43
ANEXOS.....	47

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Instrumento de recogida de datos en relación con las dimensiones de la inteligencia emocional.	16
Tabla 2. Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión uno en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional.	17
Tabla 3. Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión dos en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional.	20
Tabla 4. Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión tres en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional.	24
Tabla 5. Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión cuatro en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional. ...	28
Tabla 6. Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión cinco en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional. ...	33
Tabla 7. Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión seis en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional.	37
Tabla 8. Desarrollo de la sesión uno dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.	47
Tabla 9. Desarrollo de la sesión dos dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.	47
Tabla 10. Desarrollo de la sesión tres dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.	48
Tabla 11. Desarrollo de la sesión cuatro dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.	50
Tabla 12. Desarrollo de la sesión cinco dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.	52
Tabla 13. Desarrollo de la sesión seis dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.	53
Tabla 14. Rúbrica de heteroevaluación de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.	54
Tabla 15. Lista de cotejo para la coevaluación de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.	57

INTRODUCCIÓN

Hoy en día el término “salud mental” está cogiendo mucha fuerza, sobre todo a raíz de la gran cantidad de noticias negativas que emiten los medios de comunicación al respecto. Junto con esa salud mental, van ligadas las emociones y la gestión de las mismas.

Es cierto que desde la pandemia del COVID-19 la sociedad se ha resentido mucho, ha cambiado sus hábitos diarios e incluso su estilo de vida se ha visto condicionado en parte por la ausencia de control emocional derivado de esta época de confinamiento.

Como bien sabemos, el término salud se sostiene sobre 3 grandes “patas” como son el ámbito físico, el mental y social. Normalmente, cuando hablamos de salud tendemos a pensar en la primera de ellas, cayendo en el olvido el resto.

Por este motivo, nos vamos a centrar en ese “vacío social”. Es necesario que analicemos la situación actual de la población, concienciar sobre la misma y por último actuar al respecto. En este trabajo se va a considerar que la Educación Física es un medio muy poderoso que ayuda de manera positiva a conseguir un estado saludable en la persona.

Es aquí donde se pone en valor el papel de la escuela. Utilizaremos este medio para tratar de mejorar la calidad de vida del alumnado, buscando así la mejora de su salud mental y social. Haremos especial énfasis en la expresión y reconocimiento de las emociones propias, y valoraremos el potencial que tiene el deporte como medio canalizador de las mismas gracias a lo que éste transmite.

Por último, hay que destacar que la estructura del trabajo va desde lo global a lo más específico. De tal forma que a lo largo de este inicio iremos viendo fundamentación teórica sobre los 2 ejes entorno a los que gira el trabajo y su relación con el currículo actual, para finalmente terminar con una intervención práctica a nivel local y por ende específica del tema.

ESTRUCTURA

El presente trabajo se abordará siguiendo un orden que permita al lector comprender a la perfección cada una de las partes que lo componen. En primera instancia, se expondrán tanto los intereses personales del autor como los académicos a través de una justificación, aportando así un contexto del que partir. Seguidamente, el marco teórico tendrá en cuenta algunos de los factores más determinantes a la hora de hablar sobre las emociones en la sociedad actual, como son la pandemia COVID-19 o la LOMLOE recién entrada en vigor. Además, se explicitarán los componentes de la inteligencia emocional, indicios que permiten conocer la evolución del alumnado y el papel que juega la Educación Física (EF) al respecto.

Finalmente, todos estos contenidos teóricos se llevarán a la práctica mediante la elaboración de un diario personal, el cual recogerá unas pautas relacionadas con la inteligencia emocional y las dimensiones que la componen. Éste será elaborado a medida que vayan teniendo lugar las sesiones, con el objetivo principal de captar todos aquellos detalles, gestos, acciones o expresiones de interés que guarden relación con la educación emocional durante el trabajo de algunos contenidos de la materia.

Una vez obtenidos los resultados, se valorará el punto de partida del alumnado y la progresión que éstos han tenido en caso de que sea así. De esta forma, se elaborarán las

conclusiones finales del proyecto, en relación con los objetivos planteados al inicio del mismo.

JUSTIFICACIÓN

Cualquier iniciativa parte, primeramente, de un interés personal. Por esta razón, antes de continuar, es importante conocer porqué he decidido combinar la asignatura de Educación Física y su objetivo principal (la salud), con un tema mayormente relacionado con el ámbito de la psicología, como es el de las emociones.

A nivel particular diré que es un tema que ha influido directamente en mi vida. Desde siempre he sido una persona tranquila y con mucha perspectiva a la hora de tomar cualquier decisión, pero el confinamiento me pasó factura. Durante ese periodo de tiempo no supe gestionar bien mis emociones y tampoco los estímulos externos, lo que hizo que mi progresión académica se frenara prácticamente por completo y la idea inicial que me ha acompañado siempre de ser fisioterapeuta se vio mermada precisamente tras una mala selectividad condicionada por mi mala preparación.

De esta forma, llegó un punto en el que tuve que parar a plantearme qué es lo que quería hacer con mi vida y hacia donde podría continuar, de tal forma que no me tocara desviar mucho mi foco de atención.

Llegué a la conclusión de que durante toda mi infancia y el periodo crítico de la adolescencia, el deporte siempre había sido mi vía de escape y mi forma de canalizar las emociones. Como consecuencia, la toma de decisiones mejoraba y mi claridad mental también. Todo ello, sumado a mi corta experiencia en el campo de la educación, hicieron que me decantara por lo que actualmente considero que va a ser mi profesión.

En cuanto al ámbito profesional/académico se refiere, considero que es un tema muy útil de cara a tener una vida plena. Durante la etapa de primaria y ESO los niños se encuentran expuestos a grandes estímulos externos que condicionarán su vida posterior, pese a no ser conscientes de ello en ese momento. Una buena gestión de las emociones les ayudará a mantenerse estables y poder elegir siempre las mejores opciones de cara a su futuro tanto personal como profesional, aprendiendo a encajar situaciones desfavorables o incluso a saber comportarse cuando parece que todo va bien.

Por otro lado, la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación apuesta cada vez más por los apartados cualitativos de la enseñanza, entre ellos las emociones. Además, desde el área de EF se hace mención de estos contenidos, dando a entender que esta materia es una de las herramientas más potentes a la hora de trabajarlos efectivamente.

Finalmente, estos 2 últimos años he podido impartir talleres, dar clases e incluso organizar campamentos con niños, encontrándome por el camino muchas personalidades diferentes. Lo que he podido apreciar es que aquellos niños que saben gestionar mejor sus emociones ante las diferentes situaciones son los que mejor se sienten a lo largo de las actividades y los que más cariño social reciben por parte de sus compañeros.

Por todos estos motivos, he seleccionado el tema de la gestión emocional a través de la EF, puesto que es un indicador clave dentro de la salud de las personas y me resulta muy interesante profundizar en él desde la perspectiva de la escuela y el poder que ésta tiene.

Como decimos siempre, a fin de cuentas pretendemos crear futuros ciudadanos competentes ante cualquier exigencia que presente la vida, siendo esta una de ellas.

En cuanto a la justificación académica, la realización de este TFG me va a posibilitar los créditos necesarios para alcanzar el Grado de Educación con la mención en Educación Física. Para ello, planteo una serie de objetivos para alcanzar algunas de las competencias clave que establece este Título y, más en concreto, este trabajo. Estos son:

1. Identificar por escrito las emociones que se dan en las clases de educación física.
2. Reflexionar sobre qué se puede hacer para actuar correctamente al respecto.
3. Analizar de qué forma puede influir la educación física en las emociones del alumnado.
4. Reflexionar sobre porqué se dan esas emociones en las clases de educación física.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

INFLUENCIA DEL COVID-19 EN LA SOCIEDAD

De acuerdo con Quero et al. (2021), la pandemia mundial del COVID-19 ha supuesto un antes y un después en la concepción social de todos los componentes de la ciudadanía. Esto se debe a la cantidad de cambios que ha generado en el día a día de cada persona, ya sea en el trabajo, en las relaciones sociales o en la restricción de la movilidad, entre otros condicionamientos.

La suma de todos estos factores hace que el estado emocional tanto de los adultos como de niños se vea alterado, al menos momentáneamente. Aunque es muy probable que todas estas alteraciones se prolonguen en el tiempo. El ejemplo más cotidiano que podemos encontrar es el de algún conocido que ha cambiado su estilo de vida radicalmente tras este acontecimiento.

La actitud que suelen adoptar las personas ante tantos nuevos estímulos externos suele ser reacia, ya que casi siempre se busca la comodidad a largo plazo, es decir, busca establecer una rutina que consiga satisfacer todas sus necesidades tanto personales como profesionales. Aguilar et al. (2021), señalan que esto se debe a que la sociedad sigue manteniendo un pensamiento y estereotipo negativo a la hora de confiar en el resto de la población. Es por ello por lo que prefieren mantener su posición actual antes que someterse a la incertidumbre del cambio.

Por este motivo, nacen las principales consecuencias de estas numerosas restricciones, las cuales han sido de carácter obligatorio para toda la población. Es normal que esta gran cantidad de cambios significativos generen como mínimo situaciones de estrés, repercutiendo así en el estado mental y emocional de cualquier individuo.

Saldaña et al. (2021) llevaron a cabo un estudio en una muestra de la población en relación a las consecuencias emocionales que el COVID-19 había traído consigo. En él se afirma que el grupo de población más joven del estudio mostraba unos niveles más elevados en cuanto a depresión, ansiedad, estrés, control oral y autoestima se refiere.

Junto con este estudio, Quero et al. (2021) hablan de una mayor irritabilidad en los más pequeños, pasando de un 10% en la población adulta a un 17% en el grupo de 10 a 12 años.

La conclusión que sacamos al respecto es que uno de los colectivos más vulnerables ante los grandes cambios sufridos por los efectos de la pandemia son los niños. Por una parte, este resultado puede parecer normal, ya que éstos aún están adquiriendo su identidad y actúan en función de lo que ven según actúan los adultos más próximos a ellos. El problema viene cuando nos hacemos conscientes de que esos niños representan a la sociedad del futuro, puesto que todos los problemas que éstos arrastren se verán reflejados a largo plazo, teniendo que buscar soluciones al respecto.

Otro de los aspectos en los que la pandemia afectó a este colectivo es que se cerraron los colegios. A la mayoría de los niños se les cortó casi por completo la progresión en los aprendizajes curriculares por las dificultades de establecer vínculos con el colectivo de los maestros y las maestras. Esta situación llevó consigo que, indirectamente, los padres se vieron obligados a ejercer una profesión que en la mayoría de los casos no estaban cualificados para desempeñarla. Es más, algunos estudiantes, cuyas circunstancias económicas no eran las deseables, dependían en gran parte de los servicios que prestaba el colegio (“Madrugadores”, comedor, actividades extraescolares deportivas, etc.) lo que pudo afectar a su correcto desarrollo físico y cognitivo. En algunos casos dichas alteraciones podrían haber generado hasta trastornos de alimentación, ligados una vez más a la salud mental y emocional de los más pequeños.

Por último, las relaciones de amistad con los compañeros de clase, con los que interactuaban día a día, se vieron algo mermadas como consecuencia de la falta de comunicación presencial diaria durante un largo periodo de tiempo.

Ante esta situación, otros muchos padres también se vieron superados, creándose así situaciones de malestar emocional generalizadas. Así, Saldaña et al. (2021) señalan que el 73,87% de los padres informó a los centros sobre un aumento en la desorganización del curso escolar, que repercutió en las relaciones interpersonales padres-hijos, en la confianza con los amigos y en la soledad a la que se vieron abocados durante el confinamiento.

Apreciamos, por lo tanto, que todo este periodo ha generado muchos desajustes a nivel general, afectando a todos los grupos sociales. El lado positivo es que casi toda la población es consciente de los efectos producidos en los comportamientos de muchas personas tras pasar por experiencias traumáticas derivadas del COVID-19. Sin embargo, una parte de la población ha encontrado recursos para sobreponerse a esta situación y en otros casos tienen dificultades para afrontar la nueva situación planteada.

De acuerdo con Lázaro-Castillo et al. (2020), la sociedad presenta sensación de victimización, malestar e incluso vulnerabilidad personal en contextos sociales. Junto con eso, añaden que la dimensión emocional-afectiva se superpone a la dimensión cognitiva ante la toma de decisiones en situaciones de riesgo. La población joven, por su parte, presenta inseguridades debido a la información masiva que reciben a través de redes sociales. Sandín et al. (2020) añaden que la mayoría de ellos viven con el sentimiento de culpabilidad pese a ser conscientes de que no poseen capacidad para revertir la situación.

Chacón-Lizarazo y Esquivel Núñez (2020), citan a la OMS (2019) a la hora de resaltar la importancia de elaborar estrategias que permitan mantener la rutina dentro de las limitaciones preestablecidas. Sin embargo, las Tecnologías de la Información y de la

Comunicación (TIC) se encontraban de por medio continuamente. Esto quiere decir que muchos adultos se veían limitados por su falta de conocimientos (y con ello sus hijos), otros tantos no tenían acceso por su situación económica e incluso había casos en los que teletrabajaban y no podían compartir sus escasos recursos con los más pequeños en ciertos momentos.

A fin de cuentas, por más que se apostara por la normalidad siempre quedaban grupos sociales relegados a un segundo plano, es decir, resultaba imposible no verse alterado por esta atípica situación.

LA GESTIÓN EMOCIONAL COMO NECESIDAD SOCIAL

Con la cantidad de contenidos curriculares que marca la Ley Educativa actual (LOMLOE, 2021) y el poco tiempo de que dispone el docente para poder abordarlos correctamente, muchos se preguntarán si realmente es necesario apostar tan fuerte por trabajar la gestión emocional en la población escolar.

Gil-Grande (2018) aporta un dato alarmante con respecto a la necesidad de afrontar este reto, el 20% de los niños y jóvenes presentan trastornos mentales, es decir, 1 de cada 5 niños padece algún desajuste a nivel mental.

A muchos les parecerá algo alarmante, lo cual es así, pero otros tantos dirán que no tienen contextualización previa que permita afirmar que estemos en cifras récord. Por este motivo, Mediavilla (2023) afirma que tras los datos que recoge un estudio realizado a 27.572 sujetos, se llega a la conclusión de que las personas nacidas en la década de 1990 en adelante presentan un nivel de salud mental bastante más pobre que los nacidos en la década de 1980. Es más, en Reino Unido los datos hablan de que los síntomas depresivos son más frecuentes en los adolescentes nacidos en los 2000 que en las personas nacidas con anterioridad.

A raíz de esta información, podemos observar que estamos ante un problema que, pese a existir en décadas pasadas, se ha incrementado en los últimos años. Aunque parezca contradictorio, Mediavilla (2023) expone que el empeoramiento de la salud mental en ocasiones lo lideran personas jóvenes que se han desarrollado bajo unas condiciones óptimas tanto a nivel económico como a nivel de salud, en parte por ausencia de metas y objetivos en su vida, de acuerdo con Martín-Carrasco (2023). Además, se han acentuado estos problemas ante el aumento en el consumo de productos que socialmente no están tan mal vistos como el alcohol, el tabaco o las drogas blandas; entre otros.

Es también especialmente llamativo que estas alteraciones emocionales han aumentado a partir del año 2010, probablemente causadas por los efectos de la gran crisis financiera del año 2008, de los desastres relacionados con el cambio climático, de la concienciación de la salud mental y por el uso masivo de las redes sociales, de las que se indica que producen alteraciones en la salud mental en todos los grupos de edad, cercano al 5% del total de la población.

Diversos estudios reflejados en el artículo de Pérez-Escoda (2018) confirman que la población infantil está cada vez más conectada a la red. Estas facilidades aumentan en parte por la permisibilidad de los padres, que facilitan diversos dispositivos a sus hijos como ordenadores, móviles o tablets para establecer dichas conexiones. Junto con esa

información, también se señala que la mayoría de la población no posee conocimiento sobre las consecuencias del uso, o incluso que no poseen competencias para un buen uso.

Si nos vamos a los datos, el último informe del Instituto Nacional de Estadística (2018) dice que en España el uso del móvil entre los jóvenes de 10 a 12 años ha pasado del 67% al 70% en el año 2015. Se trata de una evidencia clara del aumento exponencial de los recursos digitales en la actualidad. Por otra parte, Álvarez-Cadena (2020), en Villadiego-Lora y González-Espitia, (2022) expone que el tiempo que pasamos con la pantalla influye en el coeficiente intelectual de las personas. De esta manera, el ocio estático se apodera a pasos agigantados del pensamiento crítico de la población, creando a su vez sedentarismo.

Según Nuviala et al. (2003), la solución ante esta epidemia tecnológica pasa por ocupar el tiempo libre de forma activa y positiva. Resulta por lo tanto sencillo deducir que el área de EF cumple con estas condiciones, ya que aporta a los niños alternativas motrices que pueden hacer uso de ellas tanto dentro como fuera de la escuela. Inclusive, García del Castillo (2013) reconoce que el deporte puede llegar incluso a generar una adicción en aquellos que lo practican (entendiendo el término adicción como algo positivo). Por ello, si conseguimos que desde pequeños practiquen deporte, crearemos un hábito saludable que se escapa del alcance de las redes sociales.

LAS EMOCIONES EN EL CURRÍCULUM DE LA LOMLOE

Como bien sabemos, la LOMLOE es una legislación que entró en vigor el 19 de enero de 2021 a modo de “extensión” de la LOE, aplicada en el año 2006. Este nueva Ley es especialmente llamativa por su gran contraste respecto a las leyes precedentes, es decir, presenta numerosos cambios y, por ende, numerosos conceptos nuevos. Los aspectos por los que más apuesta van ligados al término “cualitativo”. En numerosas ocasiones podemos ver cómo se habla de los recursos humanos (Anexo II.A principios metodológicos de la etapa), de la igualdad de género (CCL5 del perfil de salida), de los derechos infantiles (descripción de las situaciones de aprendizaje) o de la educación emocional (competencias específicas tres, seis y siete), siendo este último apartado el que más nos interesa.

En el caso concreto del tratamiento que hace el currículum referente a la asignatura de EF, Muñoz-Díaz (2022) y Pérez-Pueyo et al. (2022) resaltan el valor que se da a esta materia a la hora de promover situaciones de enseñanza-aprendizaje donde el alumnado irá adquiriendo conceptos como el trabajo cooperativo, la empatía, el respeto, la inclusión o la representación de sentimientos y emociones.

Además del tratamiento de estos conceptos relacionados con el ámbito actitudinal, también se abordan otros saberes relacionados con el estado de salud, por ejemplo, los relacionados con la reducción de la tasa de obesidad existente en la población joven (en gran parte por la cantidad de posibilidades de ocio sedentario que nos ofrecen los medios digitales actuales) o la concienciación y trabajo de la alimentación saludable desde temprana edad.

Por tanto, la labor del docente, con la legislación que actualmente está en vigor, se debe centrar en planificar situaciones de aprendizaje que aúne los saberes y las competencias específicas que favorezcan un estado de salud y bienestar al alumnado. Así, Muñoz-Díaz

(2022) nos facilita una serie de modelos de cara a diseñar estas situaciones de aprendizaje. Su modelo aplicado señala que las competencias específicas 1, 3 y 4 de los tres ciclos recogen aspectos ligados a la educación emocional del alumnado, necesarios para su formación integral. Sobre todo, se centra en alcanzar unas competencias centradas en identificar, experimentar, manifestar y verbalizar emociones, pensamientos y sentimientos.

Resulta llamativo que solamente en el primer ciclo se expresa una mayor intención de llevar dicho trabajo al aula, de acuerdo con las conclusiones que sacan Lozano-Mas y Hernández-Arroyo (2022) en su estudio. Esto a su vez se traduce en que a medida que los alumnos van avanzando en edad menos se trabajan estos conceptos, aunque es precisamente a los 11, 12 o 13 años cuando tienen que comenzar a adquirir algo de autonomía a través de la toma de decisiones.

Asimismo, el propio Muñoz-Díaz (2022) realiza una reflexión bastante favorable de cara a los intereses que defiende la escuela. En ella asegura que no sirve de nada crear una máquina de estudio o una persona excelente a nivel académico si luego sufre a lo largo del día relacionándose con el resto de componentes sociales que lo rodean. Tampoco sirve crear una nueva legislación que apueste por este sector si luego los profesionales encargados de transmitir los conocimientos se muestran indiferentes.

Lo que realmente se busca es crear personas competentes pero que a su vez sean felices realizando sus quehaceres rutinarios. Para ello, es importante la unión y cohesión en todas las partes implicadas en la comunidad educativa.

COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional va ligada al reconocimiento de las emociones propias y a la actuación del ser humano, según éste las encaje. Para ser más específicos, haremos alusión a la definición que aporta Goleman (1998), el cual dice que se trata de la capacidad de reconocer los sentimientos y las emociones tanto propios como los de los demás. De esta forma se convierte en una prioridad lograr manejar bien las emociones y tener relaciones sociales más significativas, a la par que productivas, con las personas que nos rodean.

Para entender mejor qué es la inteligencia emocional se hace necesario conocer mejor los componentes que la articulan.

De acuerdo con el propio Goleman (1998), las dimensiones son las cinco siguientes:

- **Autoconciencia:** Se dice de la destreza que tienen ciertas personas para reconocer sus propias emociones y saber por qué las están sintiendo. Así, son capaces de reconocer qué influencia tienen sus sentimientos en su día a día y, por ende, saber cómo actuar al respecto.
Es una característica muy común de las personas que tienen mucha confianza en sí mismas, ya que como son conscientes de sus puntos fuertes y débiles y saben cómo actuar al respecto, se muestran seguras ante cualquier situación.
- **Autorregulación:** Se trata de la destreza que tienen ciertas personas para reconocer las emociones mayormente asociadas a eventos negativos como los enfados o disgustos y controlar los impulsos que van ligados a ellas. Son personas que mantienen la calma en los momentos adversos y no ceden ante la presión.

Características como el autocontrol (control de las emociones propias), la fiabilidad (no suelen fallar casi nunca, se muestran consistentes en todo lo que hacen) o la adaptabilidad (no importa el contexto que haya de por medio ni si ha estado antes en él o no), que suele ir de la mano con esta destreza.

- **Motivación:** Es el estado que padece una persona cuando tiene ganas de hacer sus quehaceres pese a no resultar apetecibles en primera instancia. Es más, los hace por gusto propio. De todas las destrezas probablemente sea la menos estable. De todas ellas es la única que aparece y desaparece en función de multitud de factores que influyen en el contexto donde se desenvuelve la persona (no es constante). Lo que sí que es cierto es que se puede apreciar en personas que tienen muchas ganas de realizar un cambio en su vida, que se comprometen con algo o alguien o que son optimistas con lo que hacen.
- **Empatía:** Consiste en la destreza de una persona para comprender y apreciar los sentimientos y emociones de las demás personas. Es una habilidad muy importante de cara al marco social en el que nos vemos envueltos a lo largo de nuestra vida, como es la sociedad. Si no somos capaces de comprender y entender la posición del resto de personas se nos hará muy difícil establecer vínculos y progresar a nivel personal. Se puede apreciar mucho en personas que son capaces de dejar sus diferencias con el resto velando por un bien mayor, o incluso en personas que nunca se ven enemistadas con nadie.
- **Habilidades sociales:** En este caso entran en juego muchas destrezas diferentes. Se dice que una persona es hábil socialmente cuando tiene la capacidad de influenciar, cuando se comunica bien, cuando hace un buen manejo de los conflictos, cuando tiene capacidad de liderazgo, cuando establece vínculos de calidad o cuando trabaja bien en equipo y coopera sean quien sean sus compañeros. Existen personas que no dominan todas las destrezas, pero aun así son consideradas muy hábiles en este aspecto, lo que quiere decir que resulta muy difícil ser bueno en todas y cada una de ellas.

García-Fernández y Giménez-Mas (2010), estando de acuerdo con los componentes expresados por Goleman (1998), comentan que existen más dimensiones que esas cinco. Estos autores resaltan la asertividad, la proactividad y la creatividad, que están al mismo nivel que el resto. Sin embargo, se puede indicar que son características que se encuentran intrínsecas en las ya expuestas.

Por ello, es normal que algunos autores como Navarro- Guzmán o Martín Bravo (2010), sigan la línea “tradicional”, ya que una clasificación estable permitirá a cualquier profesional ser más efectivo a la hora de llevar a cabo su intervención (esto no significa que la propia clasificación no admita cambios siempre y cuando se encuentren destrezas hasta ahora desconocidas).

Bar-On (2000), Goleman (1998) y Mayer y Salovey (1990) hacen sus propias interpretaciones a la hora de gestionar estos componentes para adquirir la inteligencia emocional. Entre las más destacadas se encuentran el “modelo de las habilidades”, el “modelo mixto/social” y el “modelo mixto de competencias” respectivamente.

El modelo de las habilidades habla de la inteligencia emocional como una habilidad para procesar toda la información relacionada con las emociones. De esta manera poder usar

este conocimiento en nuestra vida cotidiana. Tiene como objetivo identificar, asimilar, entender y manejar las emociones.

El modelo mixto/social habla de los conocimientos y habilidades no solo emocionales, si no también sociales que influyen en la capacidad general de cada individuo para afrontar el día a día.

Por último, el modelo de Goleman (1998) es similar al de Mayer y Salovey (1990), puesto que habla de la inteligencia emocional como la capacidad de manejar nuestros propios sentimientos, conocerlos, entenderlos y aplicarlos con nuestro círculo social cercano.

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

Como es de esperar, el área de EF está a favor de que las emociones estén presentes en el trabajo de aula. Así, Bermúdez y Sáenz-López (2019) declaran que la educación emocional se puede y se debe tratar como un elemento transversal. Esta asignatura es un área especializada en trabajar, por la manera de abordar las sesiones de aula, las emociones. El hecho de compartir el espacio con otros compañeros a la vez que realizan movimientos y desplazamientos es una situación en la que se necesita tener un control de las emociones, tanto propias como colectivas. De acuerdo con Carbonell et al. (2018), los problemas motrices y su resolución hacen consolidar la personalidad de cada alumno, y el docente debe controlar que adquieran una personalidad positiva en cada momento. Pérez-González (2014) por su parte, afirma que los bloques de contenidos que se trabajan en EF tienen un papel primordial en la educación en valores (esfuerzo, respeto, compañerismo y deportividad), que a su vez se traduce en la creación de la personalidad del alumnado.

Los alumnos están continuamente expuestos a diferentes situaciones y estímulos, tanto grupales como individuales, donde las problemáticas son variadas y en las que los alumnos involucrados también resultan ser cambiantes.

De acuerdo con Ramos-Galarza (2020) et al., la clave para superar esos estímulos está en el nivel de autonomía de cada uno y en los elementos motivacionales con los que contamos a diario, es decir, en la capacidad individual de autogestión. Por lo tanto, lo primordial para alcanzar el éxito pedagógico es favorecer y facilitar la autogestión desde el aula, y Vega et al. (2019) así lo corroboran. De esta manera, se enseña a llegar a un acuerdo y saber solucionar las diferentes situaciones que nos plantean los diferentes contextos, desde resolver un dilema o problema con los conocimientos propios hasta el pedir ayuda. Conforme a ello, la relación más personal entre el docente y el alumno se hace más evidente, facilitando la expresión de las emociones, puesto que se plantean espacios de actuación más parecidas a la vida real, fuera del contexto escolar.

En el caso de que queramos hacer visibles esas emociones también contamos con una serie de herramientas que permitirán a los alumnos expresarse y concienciarse a la vez. Calderón-Rodríguez et al. (2014) llevaron a cabo un estudio en relación con las emociones, en el cual utilizaron un registro de los sentimientos de sus alumnos a través de la elaboración de un diario anecdótico. Así, eran capaces de reconocer los aspectos más personales de los niños y establecer puntos fuertes y débiles para trabajar en base a ello.

Si a este proceso le sumamos la participación de las familias estaremos enriqueciendo en gran cantidad la educación emocional desde edades muy tempranas. Suárez-Palacio y Vélez-Múnera (2018) confirman que la familia cumple funciones indispensables como la creación del rol social de sus hijos, la educación en valores, el control de los impulsos, las prioridades y los objetivos que permitan ser alguien de valor, o incluso, la forma de relacionarnos con los demás.

A raíz de esos valores, el control de impulsos, el rol social...; los niños adoptan una serie de comportamientos muy variados. Por este motivo, es importante citar a Espada-Mateos (2012), ya que nos da una serie de indicios que pueden estar directamente relacionados con la inteligencia emocional de los seres humanos. Señala que los alumnos que respetan las normas, escuchan, dejan hablar, muestran voluntariedad, aceptan las diferentes respuestas del maestro y compañeros, realizan actividades pese a costar un esfuerzo, se prestan para ayudar a los compañeros y suelen ser inteligentes a nivel afectivo.

Por otro lado, si participan de forma activa, pretenden mejorar el resultado de las actividades con sus propuestas, se muestran conscientes de que pertenecen a un gran grupo y lo aceptan, colaboran para que exista una integración general, facilitan las dinámicas y suelen ser inteligentes a nivel social. La suma de todas estas actitudes presentadas, permiten afirmar que nos encontramos ante una persona inteligente emocionalmente hablando.

CALIDAD DE VIDA (SALUD SOCIO-MENTAL)

Tal y como señala el estudio de Eurostat (Molina, 2018), existen nueve indicadores que componen el término de calidad de vida. Estos son: las condiciones materiales de vida, el trabajo, la salud, la educación, el ocio y las relaciones sociales, la seguridad física y personal, la gobernanza y los derechos básicos, el entorno y el medioambiente y el bienestar subjetivo.

De estos nueve, hay cuatro que guardan una relación directa con la EF, como la salud, la educación, el ocio y las relaciones y el bienestar subjetivo. Si ponemos las emociones sobre la mesa vemos que guardan relación con los 4 indicadores ligados a la asignatura que nos atañe, de tal manera que permite afirmar que se está cubriendo prácticamente la mitad de los ítems solamente desde un área. Por lo tanto, encontramos de nuevo una estrecha similitud entre los temas planteados desde el punto de vista de la calidad de vida de un individuo y la práctica curricular de actividad física. Así, se puede afirmar que la adquisición de buenos hábitos saludables en la infancia son sinónimo de calidad de vida a largo plazo y la Educación Física es un elemento facilitador para conseguirla.

De este modo y conforme a Ardila et al. (2019) o Fernández-Río y Menéndez-Santurio (2018), el alumno mejorará sus relaciones sociales, tanto de amistad como con su círculo cercano de amistades y familiares, perfeccionará también la calidad del ocio, la capacidad de concentración y la calidad de todos los proyectos en los que se vea involucrado.

En definitiva, desde la EF se puede conseguir un objetivo prioritario, como es conseguir una buena calidad de vida mental, aunque es un bienestar subjetivo, que depende de cada persona y del contexto social en el que se desenvuelva, pero que genera satisfacción tanto física como emocional, tal y como afirman Moreno-Murcia et al. (2008). Por tanto, desde la actividad física desarrollada en esta materia y la desarrollada extraescolarmente se

puede gestionar un ocio activo que ayude a conseguir una formación integral del participante (Velázquez, 1989).

EL USO DEL DIARIO REFLEXIVO

Para abordar toda esta serie de contenidos, nos ayudaremos de un diario reflexivo de elaboración propia. Este tipo de documentos hace que los maestros salgan de lo que conocemos como modelo estandarizado educativo y comiencen a utilizar otros recursos variados que la sociedad misma provee, tal y como indican Molina et al. (2016).

A su vez, se trata de un recurso muy útil cuando su ejecutor es un profesional (en este caso maestro). La suma de contenidos adquiridos en la etapa formativa y la acumulación de experiencias aseguran un uso de alta calidad en lo que respecta a esta herramienta. En esta ocasión, la experiencia es bastante escasa. Sin embargo, de acuerdo con Jiménez-Muñoz et al. (2017), no todo lo vivido puede ser considerado experiencia si a posteriori no se reflexiona sobre ello, lo cual resulta clave para comprender que su uso no depende exclusivamente del bagaje previo.

En favor de Barba-Martín et al. (2014), este tipo de diarios se presentan como un instrumento de carácter muy personal. Por este motivo, es el docente el que tiene que darle forma en función de lo que pretenda conseguir, es decir, no hay una fórmula exacta que dictamine qué ítems son los que lo deben componer. En caso de utilizar la plantilla de otros, las reflexiones se verían muy limitadas por dichas pautas y el producto final sería de mala calidad. Por otro lado, las experiencias vividas a nivel personal nos hacen plantearnos y entender la vida desde primas variados, de ahí que sea tan importante dar un enfoque personalizado.

De este modo, llegamos a la conclusión de que la clave no está en las narraciones del autor, sino en la interpretación subjetiva y reflexiva que se hace al respecto, tal y como señalan Jiménez-Muñoz et al. (2017).

Además, éstos mismos autores nombran la importancia de seguir un orden a la hora de elaborarlo. En primer lugar, lo primero que debemos preguntarnos es qué queremos obtener con su uso y qué aspectos lo deben componer para poder alcanzar la información. A todo esto, hay que añadirle los criterios que enuncia Zabalza Beraza (2004) en Barba-Martín et al. (2014) que son:

- No se debe convertir en una actividad diaria pero si periódica de al menos dos veces por semana (ya que no permitiría observar el desarrollo profesional).
- Deben ser propias y personales, es decir, deben aparecer emociones, sentimientos, sensaciones...
- Debe recoger como mínimo lo que sucede en el aula, aunque si añadimos contenido externo el resultado se verá mejorado.

Así, lo que se consigue es poder observar la evolución, el pensamiento, el discurso y la actuación docente con el paso de los días. La consecuencia por lo tanto es mejorar la enseñanza en todos sus sentidos, gracias al análisis en frío de lo que va sucediendo diariamente.

En definitiva, el objetivo de su uso será seguir progresando como profesional y apreciar si realmente la educación física tiene el poder de mejorar tanto la condición física como la emocional de las personas.

INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Para llevar a cabo la puesta en práctica de este proyecto, haremos uso de un diario reflexivo y personal de elaboración propia. Antes de dar comienzo, es necesario destacar dos ideas fundamentales para comprender este proceso.

En primera instancia, el diario estará compuesto por una serie de ítems estrechamente ligados con cuestionarios profesionales de Inteligencia Emocional, como son los que exponen Extremera-Pacheco y Fernández-Berrocal (2004) en su estudio. En segundo lugar, de acuerdo con los mismos dos autores anteriores, la percepción de uno mismo puede variar respecto a la del resto, y más cuando hay un cuestionario delante que desde un inicio pretende obtener información personal al respecto.

Para evitar que estos dos factores “externos” hagan mella en la obtención de resultados, se recogerán los datos desde un punto de vista externo al de los participantes, es decir, desde la observación del maestro. El objetivo es que los alumnos no sientan la presión de estar respondiendo un cuestionario y que el análisis sea lo más completo posible. La suma de todos estos factores permitirá que el estudio sea más significativo, y por ende, los resultados finales de mayor calidad.

TEMÁTICA DE LA INTERVENCIÓN

Los juegos cooperativos son una de las principales temáticas por las que opta el maestro a la hora de trabajar con sus durante el año escolar. De acuerdo con Zarceño (2008), esto se debe a las numerosas posibilidades educativas que ofrece, desde la educación en valores para la futura incorporación a la sociedad hasta habilidades básicas motrices como los saltos, equilibrio, giros...

Marqués-Pérez (2019) habla de los juegos cooperativos como medio para promover la comunicación, la cohesión de grupo y la confianza, es decir, actitudes indispensables que componen una buena educación emocional. Es por ello, que haremos un mayor hincapié en aquellos aspectos relacionados con el comportamiento, y por ende, en los componentes de la inteligencia emocional. Como hemos podido observar en el marco teórico, ésta está compuesta por cinco grandes dimensiones que son: la autoconciencia, la autorregulación, la motivación, la empatía y las habilidades sociales.

Dentro de cada una, encontramos una serie de indicadores que permiten observar si las personas son poseedoras de cada una de las dimensiones previamente mencionadas. Por este motivo, el estudio que vamos a llevar a cabo tiene como objetivo principal apreciar el grado de inteligencia emocional que poseen los alumnos de educación primaria. Tras esto, realizaremos una interpretación de los resultados obtenidos y finalizaremos con una reflexión personal que recoja los aspectos más destacables. Asimismo, a través de la reflexión tendrá lugar un breve análisis que permita deducir si lo visto durante el estudio es mejorable y cómo podría hacerse.

INSTRUMENTO PARA LA RECOGIDA DE DATOS

Para ejecutarlo, nos ayudaremos de una tabla de creación propia la cual tiene como referencia la información expuesta con anterioridad. Esta tabla se rellenará al finalizar

cada una de las sesiones de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”, llevada a cabo durante el prácticum II en el colegio CRA Las Cañadas. Además, es importante conocer que este proyecto se pondrá en práctica con alumnos de edades muy dispares (por lo tanto diferentes niveles de desarrollo madurativo y psicomotriz), ya que el contexto rural obliga indirectamente a trabajar de forma conjunta a niños de seis años (1ºEP) con otros de doce (6ºEP).

De este modo, nos aseguramos recolectar información estable, evitando reducir todo el estudio a breves acontecimientos que podrían suponer comportamientos excepcionales, de tal manera que la calidad y validez del mismo se viese disminuida.

La persona encargada de analizar dichas conductas será un servidor, ayudándome de la observación directa. Cabe destacar que todas aquellas actitudes que resulten interesantes para el análisis serán anotadas en ese mismo instante, quedando relegado el mando de la clase al maestro tutor en esos pequeños momentos. El producto final será un breve diario que recogerá lo que se muestra a continuación la tabla 1:

Tabla 1.

Instrumento de recogida de datos en relación con las dimensiones de la inteligencia emocional.

AUTOCONCIENCIA		
Confianza		- Si - No
Autoestima		- Si - No
Autoconcepto		- Si - No
AUTORREGULACIÓN		
Autocontrol		- Si - No
Fiabilidad en las ejecuciones		- Si - No
Adaptabilidad a las circunstancias		- Si - No
MOTIVACIÓN		
Compromiso		- Si - No
Optimismo		- Si - No
EMPATÍA		
Actitudes grupales		- Si - No
Actitudes individualistas		- Si - No
HABILIDADES SOCIALES		
Capacidad de influenciar		- Si - No

Buena comunicación		- Si - No
Resolución de conflictos		- Si - No
Liderazgo		- Si - No
Establecimiento de vínculos de calidad		- Si - No
Capacidad de cooperación		- Si - No
REFLEXIÓN DEL DÍA:		

Nota. Elaboración propia (2024)

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE “JUEGOS COOPERATIVOS”

La situación de aprendizaje ejecutada tiene como principal eje vertebrador que sus participantes sean conocedores de qué son los juegos cooperativos y qué relación guardan con el contexto social donde cada uno de ellos se desenvuelve. Una vez asimilados estos conceptos, los ponemos en práctica a través de actividades cuya función es crear un problema en los alumnos, de tal manera que éstos tengan que reunirse y plantear una solución eficaz al respecto (siendo claves los procesos de comunicación verbal).

Por otro lado, las primeras sesiones van enfocadas a realizar actividades sencillas con recursos materiales típicos (bancos suecos, cuerdas, aros y picas), en busca de mentalizar al participante. A medida que progresamos en el tiempo, añadimos material autoconstruido, que abre numerosas posibilidades respecto al juego y permite complicar algo más los retos. Junto con eso, la función de este material es motivar al alumnado y crear un apego hacia el deporte a través de recursos poco utilizados hasta el momento.

La suma de todas estas ideas se ve reflejada en el Anexo I, donde aparecen desarrolladas cada una de las sesiones llevadas a cabo, las actividades que las componen, los materiales utilizados, los objetivos de cada sesión, el tiempo requerido para llevarla a cabo, la fecha de su puesta en práctica, los cursos implicados en ella y la forma de evaluar el proyecto.

ANÁLISIS DE LAS SESIONES

Tabla 2.

Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión uno en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional.

AUTOCONCIENCIA		
Confianza	Los alumnos más mayores conocían la aplicación de Kahoot y se mostraban seguros de ellos mismos al ver que los más pequeños no contaban con esa experiencia previa. Además, con el paso de las preguntas, encontramos dos grupos que van acertando todo y su meta pasa a ser contestar rápido y bien, es decir, abandonan la idea exclusiva de contestar bien.	Sí
Autoestima	Los mismos dos grupos de alumnos se marchan reforzados al verse en el top 3 de la clasificación final. Dan comienzo	Sí

	<p>a la situación de aprendizaje desde un prisma positivo y con ganas de llevar a cabo actividades prácticas.</p> <p>Por el contrario, uno de los grupos pese a responder bien tardan mucho en hacerlo. Al apreciar que ninguno de sus nombres aparece en la pizarra (como señal de pertenecer a uno de los mejores grupos de trabajo) comienzan a surgir las dudas entre ellos y terminan la sesión descontentos con el resultado. La principal consecuencia es la falta de predisposición por comenzar la parte práctica, ya que tienen el foco en lo recientemente sucedido.</p>	
Autoconcepto	<p>En esta sesión es difícil encontrar un momento donde se haya podido apreciar. Lo más próximo a ello ha sido cuando uno de los alumnos más mayores a asumido su papel de líder en su grupo (estaba trabajando con otros dos alumnos 2 y 4 años menor que él), dando a entender que sus conocimientos eran mayores a los del resto y por lo tanto su capacidad de fallo menor.</p>	No
AUTORREGULACIÓN		
Autocontrol	<p>En todos los grupos hemos visto discusiones por marcar la posible respuesta correcta. Sin embargo, lo más llamativo se ha dado en el grupo conformado por 3 hermanos. Como tienen esa confianza entre ellos, muchas veces saldan cuentas dándose alguna colleja o toque físico en muestra de su desacuerdo.</p> <p>En esta ocasión, ha habido un momento en el que hemos tenido que llamar la atención al grupo porque uno de ellos ha levantado el brazo a otro, buscando golpearlo. Al intervenir a tiempo no ha sucedido nada grave, pero es un claro indicio de falta de autocontrol.</p>	No
Fiabilidad en las ejecuciones	<p>El componente emocional juega un papel fundamental en este aspecto. Según la racha de aciertos que lleve cada grupo, la fiabilidad aumenta, puesto que crece la autoconfianza de cada uno de ellos. Por lo menos, la sensación que transmiten los alumnos que aciertan al inicio es una seguridad y una fiabilidad enorme al final de la actividad.</p>	Sí
Adaptabilidad a las circunstancias	<p>Como era de esperar, en un centro rural con recursos limitados nos topamos con ciertos inconvenientes. El Kahoot en las tablets no funcionaba porque desde el centro tienen capadas muchas de las aplicaciones consideradas de carácter lúdico. Visto esto, no quedó más remedio que marcharnos a la sala de ordenadores y aumentar el número de participantes en cada grupo (3) para poder tener todos acceso a la actividad.</p> <p>Aunque a priori tenía pinta de que el resultado no iba a ser tan bueno como el esperado en un inicio, resultó ser igual de satisfactorio. Los alumnos supieron cooperar y respetar tanto las circunstancias como el nuevo contexto de trabajo.</p>	Si
MOTIVACIÓN		

Compromiso	Todos los alumnos estaban comprometidos con el grupo. Unieron sus conocimientos en busca de hacerlo lo mejor posible, solucionando las pequeñas discusiones entre ellos por un bien mayor, que es el grupal.	Si
Optimismo	Más que optimismo, nos encontramos con su antípoda. Uno de los alumnos se muestra falto de ganas cuando explicamos la actividad (porque implica pensar más de la cuenta durante la hora de educación física), así que desde el primer minuto lanza comentarios como “seguramente termine último” o “no me importa perder”. Lo primero que percibimos es una sensación de pasotismo y que concibe la actividad como una competición (todo lo contrario a los valores que promueven los juegos cooperativos). Con el paso del tiempo el alumno termina implicándose por el factor “novedad” con el que cuenta la actividad, aunque sin dar indicios de optimismo.	No
EMPATÍA		
Actitudes grupales	Tal y como era de esperar, en todos los grupos existen actitudes que determinan la involucración de los alumnos en el mismo. Todos seleccionan la respuesta democráticamente y a través de un diálogo previo, dejando en ocasiones de lado sus creencias iniciales para finalmente optar por la respuesta correcta.	Si
Actitudes individualistas	Como he mencionado con anterioridad, solamente ha habido una acción que dé a entender el individualismo de los alumnos a lo largo de esta sesión. Ha sido cuando uno de los hermanos ha optado por pegar a su hermano al no llegar a un acuerdo para marcar la respuesta final.	Si
HABILIDADES SOCIALES		
Capacidad de influenciar	Los 4 alumnos de sexto tienen su identidad más definida que el resto de alumnos más pequeños. Además, perciben las dudas y la inexperiencia de éstos últimos, lo cual hace que sus aportaciones tengan lugar acompañadas de un tono de voz seguro y firme. De esta manera, influyen en la gran mayoría de toma de decisiones al resto.	Si
Buena comunicación	La comunicación no es el punto fuerte de ninguno de ellos. No son capaces de expresar sus ideas adecuadamente al resto, quedando “lagunas” en su explicación. El resultado por lo tanto es diferente a lo que en un principio esperaban y por ello se suceden los gritos de unos a otros y los reproches. Es cierto que a la larga, solamente con la mirada del maestro, saben que no están actuando adecuadamente y tratan de rectificar.	No
Resolución de conflictos	Ligado al apartado anterior, al no saber comunicarse bien no son capaces de solucionar conflictos. La opción que más utilizan es elevar el tono de voz por encima del compañero y así “anular” su punto de vista.	No

	Cuando damos un toque de atención, consiguen mostrar una respuesta final pero sin solventar las pequeñas diferencias que han tenido.	
Liderazgo	En esta sesión no hemos visto que ningún alumno ejerza de líder. Seguramente en las sesiones siguientes podamos apreciar alguna acción o gesto diferencial, ya que son más prácticas y es necesario tratar con más compañeros.	No
Establecimiento de vínculos de calidad	Al ser un colegio pequeño, hay pocas circunstancias significativas que resaltar. Los alumnos tienen trato entre ellos tanto dentro como fuera de la escuela, e incluso muchos de ellos son hermanos entre sí o primos. Aunque, como es normal, siempre hay algún alumno que muestra mayor afinidad con otro. De todas formas, al pedir desde el inicio de la sesión que los grupos estén repartidos (un mayor, un mediano y un pequeño en cada uno) estos casos recién mencionados no están juntos.	Si
Capacidad de cooperación	Un equipo que es capaz de dejar de lado (pese a ser de aquella manera) sus pequeñas diferencias individuales, habla muy bien de su capacidad de trabajo. La cooperación es uno de los puntos fuertes que caracteriza al grupo clase. En todos los subgrupos distinguen entre trabajo cooperativo y trabajo en equipo y tratan de llevar siempre a cabo la primera opción. Todos los alumnos muestran pensamientos más grupales que individuales, lo cual favorece el transcurso de la sesión.	Si
<p>REFLEXIÓN DEL DÍA: Esta sesión inicial nos deja solamente unos pequeños detalles en comparación con lo que podamos llegar a apreciar próximamente. Al trabajar con recursos digitales y ser la clase más estática limitamos muchos de los comportamientos que pretendemos observar.</p> <p>Por otro lado, los grupos son pequeños, lo que se traduce en pocos puntos de vista. Asimismo, la toma de decisiones no resulta tan complicada como cuando hacemos retos donde se ve involucrado todo el grupo clase.</p> <p>Me marchó contento con lo visto hoy. He conseguido conectar los recursos digitales con la asignatura de educación física, he conseguido que los alumnos aprendan a manejar una aplicación que no conocían (Kahoot), he conseguido motivarlos de cara a próximas sesiones y he conseguido que comiencen a trabajar cooperativamente de forma indirecta.</p>		

Nota. Elaboración propia

Tabla 3.

Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión dos en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional.

AUTOCONCIENCIA		
Confianza	En el juego de los bancos suecos es donde más podemos observar este atributo en los alumnos. Ellos mismos me confirman que alguna vez han jugado antes, ya sea en campamentos o incluso en años anteriores.	Si

	<p>El hecho de conocer el juego, hace que su cabeza recuerde las experiencias de referencia previas y adopten una postura ante esta circunstancia. Para mi sorpresa, el juego resulta ser muy favorable y todos cuentan con una predisposición positiva que les hace mantener su nivel de confianza elevado.</p> <p>Las consignas que finalmente lanzo resultan ser diferentes a las que ellos conocían (“nos ordenamos por número de pie”, “por número de tíos”, “por número de letras del nombre”...). Sin embargo, no altera ni la dinámica de grupo ni la confianza individual de cada uno.</p>	
Autoestima	<p>Tras el éxito de la primera actividad, la autoestima de todos los alumnos crece exponencialmente. Se han demostrado a ellos mismos que son capaces de superar el reto propuesto y sienten que son personas válidas, incluso muy buenas haciendo lo que hacen.</p> <p>Seguidamente, la actividad 2 (que seguía un guion muy parecido a la anterior) ha reforzado esta cualidad. Cada grupo conseguía llegar al resultado final utilizando diferentes estrategias y mi asombro junto a mis comentarios resultaban ser el combustible de este atributo. Finalmente, la última actividad no salió tan bien como esperaba en un principio, puesto que no se consiguió el reto de las picas. Así que no pudimos ir a más.</p>	Si
Autoconcepto	<p>Resulta llamativo como los alumnos más aventajados motrizmente hablando tienen una percepción de ellos mismos superior a sus capacidades reales.</p> <p>En las actividades de los bancos suecos han encontrado pocas dificultades, pero en la actividad final de las picas ha salido a relucir su carácter.</p> <p>Cada vez que había un fallo en la cadena de elaboración la culpa de era de todo el mundo menos suya. Alguno incluso da indicaciones al resto con aires de superioridad, como si fuera todo un experto en la materia.</p>	No
AUTORREGULACIÓN		
Autocontrol	<p>A lo largo de la sesión de hoy no hemos visto ninguna situación manifiesta que muestre falta de autocontrol en ninguno de los alumnos.</p> <p>En la actividad de las picas, cuando las cosas no iban según lo planeado (las estrategias seleccionadas no estaban funcionando), lo máximo que hemos apreciado son algunos gritos de unos a otros. En parte, esto se ha debido a la disparidad de ideas entre unos y otros. Como consecuencia, había reproches cuando se llevaba a cabo la idea que otros tantos decían no estar de acuerdo en un principio.</p>	Si
Fiabilidad en las ejecuciones	<p>Ha sido muy elevada. Las actividades de apertura de la sesión han resultado ser todo un éxito (el factor de conocimiento previo ha jugado un papel fundamental a nivel emocional), de tal manera que con el paso del tiempo</p>	Si

	<p>los alumnos llevaban a cabo movimientos cada vez más efectivos hasta el juego final.</p> <p>Ahí la fiabilidad ha disminuido porque al no lograr el reto propuesto han comenzado a surgir las dudas en la capacidad de hacerlo bien.</p>	
Adaptabilidad a las circunstancias	<p>En esta sesión no hemos encontrado ninguna circunstancia adversa, es decir, ha ido todo según lo planeado. Lo que más miedo me daba era que el tiempo no acompañase, ahora bien, solamente ha sido una suposición fallida porque hemos tenido un día buenísimo.</p>	Si
MOTIVACIÓN		
Compromiso	<p>El compromiso de todos los alumnos con su grupo de trabajo es máximo siempre y cuando las cosas van bien. En la actividad final hemos observado numerosos casos que trataban de desentenderse del grupo clase cuando las cosas no salían.</p> <p>No escuchaban a los compañeros que llevaban la iniciativa, se dispersaban fácilmente e incluso solamente aportaban para criticar algunas de las acciones mal ejecutadas.</p>	No
Optimismo	<p>Al igual que en el apartado anterior, cuando las cosas van bien todos son muy optimistas tanto con su grupo de trabajo como con ellos mismos (sus capacidades motrices). Sin embargo, cuando las cosas no salían tan rápidamente, el grupo era el peor de todos y los compañeros no estaban actuando al nivel que suelen hacerlo.</p> <p>Es curioso ver cómo cuando las cosas van bien atribuyen los resultados a ellos mismos y cuando sucede lo contrario la culpa siempre es del compañero de al lado.</p>	No
EMPATÍA		
Actitudes grupales	<p>Son excelentes en los primeros compases de la sesión. Los retos se van consiguiendo y las actitudes que se adoptan son muy positivas. Todos dan diferentes ideas, todos se tratan con respeto, todos se ayudan cuando es necesario y todos se alegran por los triunfos.</p>	Si
Actitudes individualistas	<p>Cuando los retos no se consiguen, la característica que define a casi todos los participantes es falta de compromiso. Es sencillo de ver, sobre todo en aquellos alumnos (ya mencionados) que tienen mucha fe en sus capacidades porque motrizmente son mejores que el resto. Los comentarios que hacen son egoístas “yo con estos compañeros no puedo superar el reto”, “es que son todos muy lentos”, “no sabéis colocar una pica recta o que pasa”.</p>	Si
HABILIDADES SOCIALES		
Capacidad de influenciar	<p>Al igual que sucedía en la sesión 1, los alumnos más mayores son los que más capacidad de influenciar tienen porque dejan entrever que tienen más experiencia que el</p>	Si

	<p>resto en este tipo de retos y el tono de voz que utilizan para comunicarse con los demás es firme y seguro.</p> <p>El resto de alumnos más pequeños perciben inconscientemente estas características y ceden más fácilmente ante las ideas que proponen los mayores.</p>	
Buena comunicación	<p>La comunicación vuelve a ser una asignatura pendiente. Al no saber expresar bien del todo lo que se les pasa por la mente hace que las ejecuciones sean diferentes a lo que ellos preveían. Esta situación genera frustración a las personas que llevan la iniciativa en sus respectivos grupos y lo pagan con los compañeros. Asimismo, el resto responde ante estos malos modales y entramos en un círculo vicioso de negatividad.</p> <p>A su favor diré que cuando los objetivos se consiguen este ítem se ve parcheado por el bienestar general.</p>	No
Resolución de conflictos	<p>Aunque no llegan en ningún momento a las manos, la manera de resolver sus diferencias es bastante mala. Termina llevando la razón aquel alumno que consigue gritar más que el resto, es decir, lo reducen todo a discusiones con un tono de voz por encima de lo normal.</p> <p>Es necesario que intervengamos los maestros para poder solucionar los problemas porque no son capaces de llegar a un acuerdo entre ellos sin enfadarse.</p>	No
Liderazgo	<p>Uno de los alumnos de sexto tiene madera de líder. Tiene mucho carácter y el resto de compañeros lo saben. Esto hace que no se atrevan a rebatirle, por una parte porque es uno de los mayores del colegio y se hace respetar, y por otra, el miedo a entrar en discusión con él.</p> <p>A pesar de eso, tienen asumido que esto es así y lo sobrellevan bastante bien. Cuando los resultados grupales son buenos su carácter no sale a relucir y pasa desapercibido, pero cuando los resultados no son buenos es el primero en tomar la voz cantante, analizar los fallos y proponer nuevas estrategias (en el juego de las picas se observa perfectamente).</p> <p>Órdenes como: “cuando cuente yo 3 nos movemos todos”, “¡Alumno 1, pon la pica recta que si no es imposible llegar a ella!”, “Alumno 2, coloca tu cuerpo mirando a la pica del alumno 3 y así llegas seguro!”...</p> <p>El único detalle que descuida son las formas. No piensa las cosas dos veces, ordena a voces y no tiene sensibilidad a la hora de decirle las cosas al resto de compañeros.</p>	Si
Establecimiento de vínculos de calidad	<p>Al igual que sucedía en la sesión 1, los grupos son heterogéneos y todos tienen muy buena relación entre ellos. Al pedir que se mezclen chicos y chicas, los “amiguísimos” se reparten y no supone ningún inconveniente para ellos.</p> <p>Puedo afirmar que los vínculos son de calidad y eso facilita el transcurso de las actividades.</p>	Si

Capacidad de cooperación	El grupo clase se muestra sólido, unido y fiable cuando las cosas van bien. Me preocupan las actitudes vistas en la última actividad. Me extraña que haya tanto contraste en la cooperación entre unas actividades y otras. Esta diferencia no me permite sacar conclusiones claras en este aspecto.	Si
<p>REFLEXIÓN DEL DÍA: Me marcho con un mal sabor de boca. Al igual que la mayoría de la sesión ha ido perfecta, hemos tenido unos 10 minutos por debajo de lo que esperaba. Resulta extraño ver como en algunas actividades todos funcionan estupendamente bien y en otras nadie quiere saber nada de lo sucedido.</p> <p>No quiero sacar conclusiones en caliente, así que esperaré a las próximas sesiones para ver cómo evolucionan estos comportamientos y poder explicar el porqué de estos cambios tan bruscos.</p> <p>De cara al próximo día haré especial hincapié en las actitudes que tienen y las formas que utilizan para comunicarse entre unos y otros. Trataré de hacerlos ver que cuando se dicen las cosas bien y cuando cambiamos las críticas destructivas por constructivas (e incluso ánimos) los resultados van a ser prácticamente siempre positivos.</p> <p>Mi idea es que en las sesiones finales los comportamientos observables sean correctos sean cual sean las circunstancias de la actividad.</p>		

Nota. Elaboración propia

Tabla 4.

Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión tres en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional.

AUTOCONCIENCIA		
Confianza	<p>El juego de activación ha sido el de “aviones”. Es un pillapilla típico pero con los brazos extendidos. Cada vez que tocan alguno de ellos perdemos una vida. Lo bueno es que si otro compañero da 3 vueltas alrededor las “alas” se recomponen.</p> <p>Como ninguno conocía esta actividad, la motivación estaba por las nubes. Esto ha ayudado a que todos hayan sido honestos en todo momento, hayan respetado las reglas y por lo tanto el transcurso de la actividad muy positivo.</p> <p>A raíz de esta situación, la confianza ha crecido exponencialmente en todos.</p> <p>En los instantes finales me he incorporado a la actividad y me he dejado “pillar” por alguno de los alumnos que más dificultades motrices presentan, de tal manera que su confianza y autoestima se han elevado.</p> <p>Por otro lado, los alumnos más aventajados han salido airoso de la actividad y eso ha hecho que su confianza aumente.</p> <p>A lo largo de la sesión esta circunstancia se ha trasladado a todas las actividades por igual. Sinceramente, creo que esta base ha hecho que el resto de la sesión funcione a las mil maravillas.</p>	Si
Autoestima	Ligado al apartado anterior, el juego de “aviones” ha hecho que todos aumenten su autoestima con su buen hacer a lo	Si

	<p>largo de la misma. Las personas que en un principio no podían pillar al resto se han visto beneficiadas cuando he entrado yo al juego. Además, los que han terminado sin pasar por enfermería se han sentido bien con ellos mismos por eso mismo.</p> <p>Sin embargo, hemos presenciado un acontecimiento totalmente contrario a lo que venimos señalando. En el juego de la oruga era necesario imprimir fuerza tanto con brazos como con piernas para poder avanzar (sobre todo de brazos). Uno de los alumnos cuenta con sobrepeso y se ha visto superado al ver que no podía avanzar muchos metros adoptando la posición de “cangrejo”. Ante esta situación, sin que se dieran cuenta, he ido desplazando la cuerda que marcaba la meta hacia delante poco a poco.</p> <p>Finalmente, al quinto intento se ha conseguido y ha sido una liberación para todos.</p>	
Autoconcepto	<p>Como mencionamos en la sesión 2, los alumnos más aventajados motrizmente son los que tienen un autoconcepto de ellos mismos que no se asemeja al de la realidad. A pesar de todo, en esta sesión no hemos vivenciado ningún momento en el que hayamos visto ese aura de superioridad. La sensación que tengo es que las actividades desarrolladas hoy no invitaban a ello, pero estoy convencido de que en próximas sesiones se volverán a dar algunas intervenciones o circunstancias que hagan relucir de nuevo esta subdimensión.</p>	No
AUTORREGULACIÓN		
Autocontrol	<p>La sensación al terminar la clase de hoy ha sido muy positiva. Todos los juegos han salido perfectos y los niños han adoptado actitudes muy favorables en todo momento.</p> <p>A raíz de esto, no he sido capaz de señalar una acción o momento donde se haya visto un síntoma de autocontrol. Aunque, como es lógico, los niños más pequeños (primero y segundo) tienden a resolver las actividades en función de los primeros impulsos que les vienen a la mente al explicar la actividad. Lo bueno de todo esto es que al tener grupos heterogéneos (están repartidos con compañeros más mayores) se ven frenados por la cordialidad y pausa que ponen los de quinto y sexto principalmente.</p>	Si
Fiabilidad en las ejecuciones	<p>En este apartado es necesario resaltar el juego de la oruga. Al ser 14 alumnos en la clase, decidí repartirlos en dos grupos de 7. La cadena seguía siendo muy larga y enseguida se notaba si alguno fallaba (en caso de fallo volvíamos a empezar).</p> <p>Cuando esto sucedía, la motivación decrecía un poco y las estrategias de resolución cada vez estaban peor ejecutadas porque ninguna de ellas terminaba por resultar exitosa.</p> <p>Al acercar la cuerda de meta y permitir ciertos apoyos extra (como apoyar el culo en el suelo cada 3 pasos</p>	No

	andados) el resultado final fue positivo al dar por superado el reto. En el resto de actividades, la fiabilidad en las ejecuciones fue impecable por el aumento de autoestima y confianza.	
Adaptabilidad a las circunstancias	En el propio juego de la oruga tuvieron que ir adaptándose a las pequeñas modificaciones que iba proponiendo en busca de un buen resultado final. Al ser el bagaje anterior bastante negativo (ya que no conseguían alcanzar la meta), aceptaban estos pequeños cambios favorablemente. Un día más, la climatología fue perfecta y la pista de fútbol en la que solemos desarrollar las sesiones no presentaba ninguna deficiencia.	Si
MOTIVACIÓN		
Compromiso	El compromiso ha sido óptimo. Incluso en el juego de la oruga, que parecía que podían llegar ciertas discusiones como en la sesión 2 (juego de las picas) han sabido mantener la compostura y animar al equipo. Creo que el compromiso ha sido uno de los puntos más fuertes de esta sesión.	Si
Optimismo	Elevadísimo. Me quedo con una frase que ha dicho uno de los alumnos de tercero durante la sesión de hoy (en el juego de la oruga). “No pasa nada chicos, lo vamos a conseguir al final porque aunque no nos salga cada vez conseguimos avanzar más”. Personalmente, me ha puesto muy contento ver como su mentalidad era tan optimista y como quería trasladar ese bienestar personal al resto de compañeros que comenzaban a barajar la idea de tirar la toalla.	Si
EMPATÍA		
Actitudes grupales	Otra de las claves del éxito de esta sesión fueron las actitudes grupales. Los consejos de unos a otros, las ayudas constantes, los ánimos y las celebraciones al conseguir los retos son muestras de que en esta sesión los procesos y los resultados han sido grupales.	Si
Actitudes individualistas	Las actividades llevadas a cabo hoy no invitaban en ningún momento a poder mostrar actitudes individualistas. En todas ellas había una cadena humana de por medio, o al menos dos personas entrelazadas de los brazos, lo cual suponía cooperar en todo momento, puesto que individualmente era imposible lograr nada. En este momento realmente tengo la sensación de que si sigo haciendo las cosas bien y programando actividades de este estilo podré reducir las actitudes individualistas que se dejaron entrever en sesiones anteriores.	No
HABILIDADES SOCIALES		
Capacidad de influenciar	Cada día tengo más claro que la capacidad de influenciar la tienen solamente los mayores. Son los que llevan la voz cantante a la hora de proponer estrategias y de analizar la del resto de compañeros. Además, son los que deciden qué	Si

	se lleva a cabo en cada momento y tratan de justificar por qué (bastante mal y a veces poco convencible, pero consiguen salirse con la suya).	
Buena comunicación	<p>Tras 3 sesiones, puedo afirmar que es una de las asignaturas pendientes del grupo clase. No son capaces de expresarse bien y por lo tanto de transmitir lo que pretenden al resto de compañeros. Esto les genera frustración y muchas veces optan por elevar el tono de voz en busca de ganar más credibilidad de cara a los compañeros.</p> <p>Cuando algún alumno dice algo contrario a lo que otro piensa no son capaces de entablar un debate tranquilo y con argumentos. Se piensan en todo momento que son víctimas y que les están “atacando”.</p> <p>Es cierto que si todo va bien como en esta sesión, estas actitudes se reducen bastante. Sin embargo, cuando todo va mal es preocupante ver cómo pasan de ser los mejores compañeros a casi los peores enemigos.</p> <p>Digo todo esto porque la sesión de hoy ha ido perfecta y aun así, en el juego de la oruga he escuchado frases pasadas de tono como “¡pero qué haces!”, “¡tú el último que no tienes la misma fuerza que los demás!”, “con este equipo no sé si lo vamos a conseguir...”</p>	No
Resolución de conflictos	<p>En esta ocasión han sido menores. Me he dado cuenta que el alumno que señalaba en la sesión 2 como líder por su carácter potente siempre está metido en todas las discusiones por muy pequeñas que sean. Aún incluso cuando el problema no va con él termina interviniendo y acaba de por medio.</p> <p>Lo hace para tratar de poner solución rápida, pero su carácter y su falta de sensibilidad en muchos de los comentarios que suelta hace que en vez de mejorar, la situación vaya a peor.</p> <p>Hay que tenerlo vigilado en cuanto sucede algún pequeño encontronazo para evitar males mayores.</p> <p>Cuando han tenido lugar los comentarios previamente mencionados en la casilla de “buena comunicación” ha saltado enseguida con respuestas como “a lo mejor el que está haciendo las cosas mal eres tú, así que deja de decirle eso a alumno 1”, o “no me da la gana de que alumno 2 se ponga último porque tú lo digas, la mejor idea es colocar a uno fuerte y después a uno flojo hasta que se termine la cadena. Así vamos repartidos.”.</p>	No
Liderazgo	<p>Otra vez señalamos al mismo alumno de la semana pasada. De todos los mayores que llevan la voz cantante, éste es el mandamás por excelencia. En cualquier grupo donde está se encarga de repartir roles, funciones y de coordinar la ejecución de la actividad.</p> <p>Es un líder nato que tiene que mejorar su comunicación, sus modales en muchas ocasiones y la escucha activa</p>	Si

	(porque normalmente no tiene muy en cuenta las ideas de los demás).	
Establecimiento de vínculos de calidad	Se me hace muy complicado señalar algún momento donde se pueda apreciar como dos alumnos establecen algún vínculo de calidad. Al ser un pueblo, tan poca gente y ser todos amigos tanto dentro como fuera del centro hace que la conexión entre todos sea muy grande y venga trabajada desde tiempo atrás. Desde el colegio solo nos queda aprovechar esta circunstancia, la cual nos permite intervenir desde un punto de vista más personal porque existe esa confianza entre ellos.	Si
Capacidad de cooperación	Hoy me marchó con la idea de que ha sido muy alta. Pese a los pequeños roces y comentarios, la manera de celebrar los triunfos y algunos pequeños detalles como ánimos aislados o comentarios en busca de ayudar al compañero me hacen decantar la balanza. Creo que con el paso de las sesiones y puliendo ciertos aspectos negativos ya mencionados podemos conseguir que la capacidad de cooperación aumente más. Tenemos que aprovechar como sea ese buen rollo que hay entre ellos, la confianza que tienen y el buen fondo que les caracteriza para hacer de esta situación de aprendizaje algo muy significativo.	Si

REFLEXIÓN DEL DÍA: Si consigo mantener esta dinámica de trabajo y proponer actividades que reduzcan el individualismo la evolución será positiva. Creo que voy encontrando el punto de cada alumno. Por ello me veo capacitado para corregir esos pequeños detalles negativos y lograr que esta situación de aprendizaje termine siendo todo un éxito tanto para mí como para ellos. Además, a partir de la siguiente sesión comenzaré a ayudarme de material autoconstruido que seguramente me permita captar mejor su atención y a su vez haga que la motivación de todos aumente. Tengo muchas ganas de continuar con este pequeño proyecto, porque tengo la sensación de que todo va a salir tal y como había planeado y me permitirá sacar muchas conclusiones de cara a mi futuro docente. Finalmente, haciendo balance, he de reconocer que me marchó muy contento con el buen hacer de todos. Tengo la sensación de que día a día se van ganando más mi confianza y eso me permite darles más libertad a la hora de ejecutar los ejercicios, lo cual no significa nada malo. En los próximos días veremos cómo evoluciona todo esto.

Nota. Elaboración propia

Tabla 5.

Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión cuatro en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional.

AUTOCONCIENCIA		
Confianza	No ha resultado sencillo encontrar algún momento donde se aprecie un alto nivel de confianza, ya sea individual o colectivo. En cambio, sí que se ha apreciado claramente un pequeño bajón en la actividad de los cartones.	No

	<p>La impulsividad con la que actuaban todos los hacía jugar sin tener una estrategia clara que seguir. Con el paso de los minutos, empezaron a darse cuenta que lo que hacían no funcionaba y que no iban a ser capaces de superar el reto. Es justo en ese instante donde comienzan algunos reproches y donde la confianza individual de cada uno comienza a verse mermada. Ese sentimiento acabó por traspasarse al grupo y en cuestión de un instante el nivel de confianza grupal también disminuyó notablemente.</p> <p>Para solucionarlo, decidí involucrarme en la actividad como si fuera un alumno más. Ejercí de líder poniendo un poco de calma a la situación y criterio a la hora de reflexionar sobre lo que estábamos haciendo.</p> <p>Finalmente, supe transmitir tanta tranquilidad que ambos grupos consiguieron alcanzar de nuevo una estabilidad y superar los retos propuestos al principio. Incluso, al final de la actividad propuse un reto extra (pasar la pelota de un tablero a otro sin que se caiga) que resultó salir bien y que logró recuperar el nivel de confianza que había antes de la sesión en cada uno de ellos.</p>	
Autoestima	<p>En relación con lo previamente expuesto, la autoestima de los chicos aumentó al encontrar solución para la falta de efectividad que estaban teniendo durante el juego de los cartones. No conseguimos que se elevase por encima de su punto de partida, pero logramos que no se mantuviera baja como en alguno de esos momentos.</p> <p>Podríamos también señalar el juego de “equilibristas de cabezas”. En esta actividad, los alumnos además de superar obstáculos con el atomium en la cabeza, pasaron a recoger objetos que se encontraban por el camino en segunda instancia.</p> <p>Esta variante funcionó muy bien, ya que todos lograron completar el circuito siguiendo diferentes estrategias de resolución. Como consecuencia, algunos alumnos lanzaron comentarios: “¡lo hemos conseguido a la primera!”, “¡mira Jesús, no se nos ha caído el atomium ni una sola vez!”, “¿Podemos echar otra ronda?”.</p> <p>De ahí que se han sentido validados y útiles durante todo el transcurso. Asimismo, han sentido que han conseguido superar un reto que contaba con cierta dificultad exitosamente.</p>	Si
Autoconcepto	<p>No me enorgullece decir esto, pero me temía que en algún momento las actitudes individualistas volvieran a resurgir. Uno de los alumnos que tanto hemos mencionado (con un desarrollo psicomotriz elevado) ha tenido una semana complicada a nivel conductual en el resto de materias. Esa crispación ha derivado en conflictos como empujar a un compañero en el juego de “dar la vuelta a la tortilla” porque él es “el mejor” y el otro “muy lento”, o por otro lado, en el juego de “equilibristas de cabezas” tirones de</p>	No

	<p>brazos y reproches constantes porque él “es muy rápido y no le siguen el ritmo” y los compañeros “muy lentos”. Viendo que se encontraba muy alterado, tocó sentarlo un ratito y hablar con él sobre sus actitudes. Acabó reconociendo sus errores y llorando (sinónimo de arrepentimiento).</p> <p>Pese al comportamiento mencionado, me marchó contento en este aspecto, ya que considero que estos golpes de realidad y estas charlas le harán darse cuenta de cómo es realmente y dejar de sobrevalorarse.</p>	
AUTORREGULACIÓN		
Autocontrol	<p>El ejemplo más claro es el propio alumno recién mencionado. En el juego de “dar la vuelta a la tortilla” no supo mantener la compostura y optó por empujar a un compañero sinónimo de su frustración.</p> <p>Salvando ese acontecimiento aislado, creo que los alumnos van mejorando en este aspecto. Cada vez recurren más a los maestros que a las manos en caso de conflicto, puesto que como hemos hablado con ellos muchas veces, es siempre la mejor opción.</p>	No
Fiabilidad en las ejecuciones	<p>En el juego de los cartones, podemos decir que bastante baja. Al estar cegados por el material nuevo, no se concentraron en lo que realmente había que hacer y el producto final fue pésimo hasta mi incorporación.</p> <p>Algo parecido sucedió en la actividad “equilibristas de cabezas”, aunque en menor escala. Al inicio todos querían egoístamente el atomium y se enfadaban cuando había que compartirlo con el resto de compañeros (sobre todo los más pequeños). Así que, los primeros instantes de toma de contacto fueron bastante defectuosos por la falta de gestión emocional.</p>	No
Adaptabilidad a las circunstancias	<p>En el día de hoy contábamos con una ligera brisa que afectaba al funcionamiento de la clase. En el juego de los cartones, la pelota se veía desplazada en muchas ocasiones sin querer. Por otro lado, los atomiums no dejan de ser globos y también se volaban en alguna ocasión.</p> <p>Siendo estas las mayores dificultades a las que nos tocó enfrentarnos hoy, los alumnos supieron adaptarse tanto ellos como sus estrategias a lo que sucedía en cada momento.</p>	Si
MOTIVACIÓN		
Compromiso	<p>El compromiso grupal la verdad que costado conseguirlo. Los objetos de material autoconstruido han sacado la parte más individualista de todos los alumnos y eso ha afectado al funcionamiento grupal en muchos instantes. En la sesión de hoy es uno de los principales aspectos a mejorar.</p>	Si
Optimismo	<p>El optimismo ha sido muy elevado. En la actividad de los cartones pensaban que todo iría mucho mejor de lo realmente fue por las ganas y el material nuevo. Realmente</p>	Si

	estaban bastante alejados de sus verdaderas posibilidades por el optimismo con el que contaban.	
EMPATÍA		
Actitudes grupales	<p>De las actitudes grupales vistas en la sesión de hoy, me quedo con la del juego “dar la vuelta a la tortilla”. Al dividir el grupo clase en mayores y pequeños mi objetivo era encontrar diferencias en la resolución del reto entre ambos equipos.</p> <p>Finalmente, no variaron prácticamente nada, pero me gustó un gesto que tuvo un compañero en el grupo de los mayores que ejerció de organizador y líder a la hora de mover a sus compañeros. En medio del proceso lanzó las siguientes palabras: “no os preocupéis, yo os ayudo a pasar y me quedo el último que sé cómo hacerlo”.</p> <p>Es un claro ejemplo de compañerismo en el que antepone el bienestar grupal al individual.</p> <p>El grupo de los pequeños por su parte no realizaron un ejercicio de comunicación entre ellos tan elevado porque su complexión física permitía dar la vuelta a la colchoneta casi sin pensar. En cambio, se vieron gestos en los que compañeros levantaban a otros para pasarlos de lado, o que entre ellos se apoyaban cuando perdían el equilibrio.</p>	Si
Actitudes individualistas	<p>Para mi sorpresa han sido varias. Todos los alumnos se quedaron sorprendidos con el material autoconstruido y todos querían tocarlo y probarlo lo máximo posible. Por ello, en la primera actividad de los cartones autoconstruidos se daban continuas disputas por ver quien agarraba más cartón o más cuerdas sin pensar por el bien del equipo. Asimismo, en la actividad de “equilibristas de cabezas” todos peleaban por ver quién ocupaba qué posición en busca de estar el mayor tiempo y la mayor superficie en contacto con el atomium.</p> <p>Todas estas actitudes no tienen ningún tipo de sentido, porque el objetivo propuesto al inicio de cada actividad queda relegado a un segundo plano. Es más, algunos incluso ni lo contemplan cegados por la codicia y el egoísmo.</p> <p>En ambas ocasiones tocó parar la actividad y reflexionar sobre lo que estaba sucediendo y sobre si era correcto o no y porqué. Solamente así pudimos volver orientar el foco de atención hacia donde debía estar desde un inicio.</p>	Si
HABILIDADES SOCIALES		
Capacidad de influenciar	<p>Otra sesión más me repito. Los alumnos de quinto y sexto llevan la voz cantante de las actividades. Por eso, en esta ocasión he querido dividir los grupos en “mayores” y “pequeños” en busca de nuevos líderes.</p> <p>La conclusión que saco es que quitando a los mayores, los alumnos que más capacidades físicas tienen son los que más autoestima y autoconfianza poseen. Asimismo, eso se deja entrever con sus aportaciones y con sus ganas de sacar</p>	Si

	adelante cualquier tipo de actividad, es decir, influenciando al resto.	
Buena comunicación	<p>Partiendo de la base de que no es muy buena como ya sabemos, esta vez traté de indagar un poquito más.</p> <p>Cuando los grupos son de más de 4 personas, hay más discusiones porque se aprecian diferentes puntos de vista y no son capaces de ponerse fácilmente de acuerdo.</p> <p>Cuando los grupos son de menos de 4 personas, hay un entendimiento muy elevado y prácticamente nunca hay conflictos relacionados con la aportación de ideas y la elección de las mismas.</p> <p>Por su parte, los mayores tienen más problemas a la hora de decidirse. Se va viendo como muchos ya van conformando su identidad y les cuesta ceder, ya sea por testarudos u orgullosos (como los adultos). En cambio, los pequeños no tienen tantos problemas de este estilo y enseguida resuelven los debates aunque sea optando siempre por la opción más sencilla.</p>	No
Resolución de conflictos	<p>Una vez más tuvimos que intervenir los maestros. Como hemos visto, uno de los alumnos no está atravesando un buen momento conductual y lo paga con los compañeros. En este momento, es incapaz de controlar sus impulsos y le cuesta entrar en razón porque tiene una visión de que todos van en contra suya.</p> <p>Por todo esto, no queda más remedio que intervenir con charlas algo duras para niños de su edad, ya que si cedemos o nos mostramos algo titubeantes el mensaje no cala en él y deja de tomarse en serio lo que se le dice.</p> <p>Lo que mejor funciona es plantearle preguntas en las que la respuesta sea él mismo, de cara a reconocer conscientemente sus acciones, porque si lanzas preguntas donde la respuesta son el resto de compañeros no tiene problema en criticar sus acciones y olvidarse de su intervención.</p>	No
Liderazgo	<p>Esta vez distinguiré entre mayores y pequeños. En el grupo de mayores el alumno de sexto que siempre mencionamos sigue en su línea y su potente carácter hace que rápidamente se adueñe del mando de las decisiones.</p> <p>En los pequeños hay un mayor reparto de poderes. Pese a mostrar ciertas actitudes de líder aquellos alumnos con mayor capacidad atlética, la resolución final normalmente no es la propuesta por ellos. En este caso sí que se tiende más a votar y ver cuál gana.</p>	Si
Establecimiento de vínculos de calidad	<p>Pese a los conflictos que se puedan dar, a fin de cuentas todos se quieren mucho y tienen un vínculo afectivo elevado. El alumno conflictivo, tras la charla y sin decirle nada fue a pedir perdón a su compañero y le dio un abrazo como muestra de afecto.</p> <p>El otro por su parte le sonrió y le devolvió el abrazo sin pensarlo.</p>	Si

	Estoy plenamente convencido de que este es uno de los puntos fuertes de la clase, el cual debemos explotar más.	
Capacidad de cooperación	Siento que es elevada aunque hoy no se haya podido apreciar bien. Hay veces que es inevitable que agentes externos alteren ciertas cosas, como es la emoción de trabajar con objetos y materiales que nunca has visto. Creo que el desarrollo de la sesión se ha visto claramente influenciado por esta circunstancia y eso ha evitado ver la buena capacidad cooperativa de los alumnos. Al final de cada actividad tenían lugar numerosos momentos de concentración, respeto, compañerismo, felicidad grupal... cuando el efecto “novedad” se había esfumado. Personalmente, me quedo con que esos momentos son los que veremos los próximos días y el resultado de lo ya trabajado.	Si
<p>REFLEXIÓN DEL DÍA: No contaba con que los objetos de material autoconstruido supusieran tantísima alteración emocional. Salvando eso, creo que hemos dado un pasito para atrás respecto a la semana pasada. Es cierto que lo de la semana pasada fue todo un éxito y salió a pedir de boca, lo cual supone algo extraño, sin embargo no he visto al grupo en esa dinámica tan positiva.</p> <p>Tengo la sensación de que el conflicto vivido hoy y el estado emocional de este alumno se transmite en ocasiones al resto de compañeros. Al ser pocos y establecer tantos vínculos emocionales enseguida de contagia cualquier sentimiento o emoción.</p> <p>A nivel de programación, me quedo con la actividad de “equilibristas de cabezas”. Me ha sorprendido para bien por la variedad de ejecuciones y la predisposición para la misma.</p> <p>De cara a las próximas sesiones espero encontrar esa estabilidad en la buena dinámica de grupo. Al igual que la semana pasada, creo que lo mejor aún está por venir. Tengo la sensación de que las actividades son buenas y de que se están haciendo las cosas bien, sobre todo en la asamblea final y en las paradas reflexivas.</p>		

Nota. Elaboración propia

Tabla 6.

Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión cinco en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional.

AUTOCONCIENCIA		
Confianza	La sesión de hoy iba mayormente destinada al juego y disfrute, es decir, la cooperación estaba presente pero no tan visiblemente como en otras ocasiones. Esta idea inicial se ha transmitido al grupo. Han disfrutado mucho de todas las actividades y eso les ha hecho mantener un nivel de confianza estable durante el transcurso de las actividades. Al ser todos los juegos tan grupales (casi siempre todos juntos), ha sido imposible encontrar alguna acción o comentario que denote exceso de confianza, pero lo que si se palpaba en el ambiente era buen rollo y dominio de los atomium.	No
Autoestima	La autoestima estaba por las nubes. El juego de las 2 filas confrontadas ha salido estupendo y he conseguido meter	Si

	<p>alguna variante de la que también han salido victoriosos. Además, han utilizado diferentes estrategias de resolución como realizar la actividad de pie y con cierta separación entre ellos, sentados y muy juntos e incluso encontrando algún truco que cumplía con las normas establecidas y que resultaba muy sencillo de aplicar a la hora de resolver.</p> <p>En el juego de “la tela de araña” han alcanzado el clímax. Ha sido un disfrute para todos y solamente había risas y comentarios positivos entre ellos. Como todo lo que estábamos haciendo hasta el momento estaba saliendo bien el nivel de autoestima de cada uno era muy elevado.</p> <p>Como comentarios resaltables para esta subdimensión señalaría: “¡Muy bien “alumno 1”, pásamela a mí!””, “¡Profe la he conseguido salvar con el pie!, ¿has visto?””, “¡otra, otra, que superamos el récord!””.</p> <p>Al final, en la última actividad, hemos bajado un poquito este éxtasis y hemos recuperado algo de la tranquilidad del inicio.</p>	
Autoconcepto	<p>Hoy algunos alumnos tenían excursión y entre ellos están los que siempre destacamos en este apartado. Solamente se ha quedado uno más pequeño, que es el que la semana pasada tuvo esos problemas de conducta.</p> <p>Parece que tras una semana se ha tranquilizado bastante y no está tan alterado ni frustrado como antes, lo cual me alegra porque normalmente suele comportarse bien.</p> <p>La suma de estos dos factores ha hecho que en la sesión de hoy no hayamos visto a ningún alumno con un nivel de autoconcepto alterado respecto a sus capacidades reales.</p>	Si
AUTORREGULACIÓN		
Autocontrol	<p>Anteriormente hemos utilizado este apartado para señalar acciones o comportamientos individuales. Esta vez no será así, y es que ha habido una gran falta de autocontrol a nivel general. En muchas ocasiones no me dejaban ni hablar, me pisaban durante la explicación, dejaban de prestar atención porque lo estaban pasando tan bien jugando que sólo querían dedicarse a eso...</p> <p>Por norma general, no han sabido controlar sus impulsos y sus emociones de cara al respeto docente. He tenido que dar muchos toques de atención y me ha costado mucho sacar la clase adelante por la cantidad de tiempo que he invertido en explicaciones hasta que todo el mundo se enteraba de lo que había que hacer.</p> <p>Incluso, llegaría a decir que el ejercicio de mayor autocontrol lo he llevado a cabo yo mismo durante la sesión. Había momentos donde me desesperaba o que incluso quería recoger todo y llevarme a los chicos a clase para darles un gran aviso de lo que suponía comportarse así.</p>	No
Fiabilidad en las ejecuciones	<p>En general, las actividades de hoy no estaban programadas para “hilar fino” como en alguna otra ocasión. De esta</p>	Si

	manera, la posibilidad de frustración se vio reducida al máximo, y por el contrario, la fiabilidad era muy elevada.	
Adaptabilidad a las circunstancias	Es la primera vez que me ha tocado parar la sesión en mitad de un juego para marcharnos al gimnasio. Hoy había bastante viento y eso impedía volar bien a los atomium, lo cual afectaba bastante al desarrollo de las actividades. Rápidamente, he visto que al alumnado le estaba generando frustración el hecho de no poder hacer las cosas como querían, así que he decido adaptarlo de este modo. Nada más llegar al gimnasio, se han empezado a notar los cambios en el progreso de las actividades y en las actitudes de los más pequeños.	Si
MOTIVACIÓN		
Compromiso	Ha destacado mucho el compromiso grupal. Hoy no hemos vivenciado malos comentarios entre ellos, ni malos gestos y acciones. Todos velaban por el bienestar grupal porque eso significaba que si eso sucedía individualmente lo pasarían bien. Hoy no tengo queja con el compromiso del grupo y de las actitudes que han mostrado.	Si
Optimismo	Ha sido muy elevado. Es lógico pensar que cuando las cosas van bien nos da el subidón y nos creemos invencibles y capaces de todo. Pues esa sensación es la que han experimentado hoy los alumnos. Se lo estaban pasando tan sumamente bien que me pedían que añadiera más balones o que me incorporase a jugar porque estaban viendo cómo eran capaces de superar todos los retos que iba poniendo. Personalmente creo que es muy bueno cuando el grupo clase se muestra optimista, ya que es un claro indicio de positividad en todos los ámbitos.	Si
EMPATÍA		
Actitudes grupales	Muy variadas. Desde comentarios al compañero de ánimo hasta aplausos entre unos y otros. Hoy se ha notado que no han estado los “líderes” y que la sesión acompañaba para pasarlo bien. Estoy muy contento con lo que se ha visto hoy en clase.	Si
Actitudes individualistas	De la mano del apartado anterior diré que ninguna. Hoy todos han sido un grupo unido, sobre todo cuando las actividades requerían de la unión de todos a la vez. Veremos que sucede en las próximas sesiones.	No
HABILIDADES SOCIALES		
Capacidad de influenciar	Ha resultado interesante ver como el grupo se comunicaba hoy ante la ausencia de los mayores (por excursión). Se aprecia claramente mucha diferencia, puesto que hay un dialogo más extendido en el tiempo, una mayor participación de los alumnos al aportar variedad de ideas, más tiempo de reflexión sobre la estrategia que finalmente se lleva a cabo e incluso un tono de voz correcto y respetuoso (lo cual me parece lo más importante de todo).	No

	En resumen, las decisiones se han sopesado en gran grupo y la capacidad de influencia ha estado repartida por igual entre todos los participantes.	
Buena comunicación	La comunicación es bastante regular. Si con la presencia de los mayores vemos que cuesta, sin su presencia aún más. A pesar de eso, es bastante llamativo observar cómo en esta ocasión si se entienden aunque los mensajes muchas veces no sean claros y concisos. A la conclusión que llego, es que esas carencias comunicativas se ven compensadas con el alto grado de conocimiento y complicidad que tienen los alumnos. Como se ha dejado entrever en los análisis previos, éstos pasan mucho tiempo tanto dentro como fuera de la escuela y son todos amigos entre ellos (normal cuando vives en un pueblo muy pequeño y no tienes muchas posibilidades a nivel social donde elegir).	No
Resolución de conflictos	Hoy no ha sido necesario solucionar ningún conflicto entre alumnos. Todos han tenido muy buen comportamiento y no hemos presenciado ninguna escena que deje entrever el calibraje social de ninguno de ellos en este tipo de contexto.	No
Liderazgo	Dentro de los alumnos ausentes, se encontraba el que mencionamos diariamente en este apartado. Al igual que he mencionado en “buena comunicación”, se ha notado mucho su ausencia porque la toma de decisiones era más pausada, había más ideas de resolución, un debate dialogado en un tono correcto y como era de esperar, mayor democracia si se puede decir así. Personalmente, me ha gustado más la dinámica de la clase con ausencia de líderes que con ellos.	No
Establecimiento de vínculos de calidad	Como información adicional a lo que siempre destacamos en este apartado, diré que estoy convencido de que la sesión de hoy ha servido para reforzar los vínculos ya establecidos. Se lo han pasado tan bien todos juntos que su percepción sobre el resto de compañeros ha mejorado aún más.	Si
Capacidad de cooperación	Con la ausencia de líderes la capacidad de cooperación aumenta. Sin pensarlo dos veces, los pequeños enseguida están dispuestos a unir sus fuerzas y a hablar las cosas sin miedo a que nadie les diga nada por ello. El ambiente es más distendido y eso favorece a que las interacciones entre ellos sean más significativas.	Si
REFLEXIÓN DEL DÍA: Me marché a casa con sensaciones contradictorias. En primer lugar, muy satisfecho con el disfrute y buen hacer de los alumnos durante toda la sesión. Ha sido sin lugar a duda la sesión con menos roces entre ellos y que más han cooperado en todas las actividades. En segundo lugar, muy mosqueado por las actitudes que han tenido conmigo. No me han hecho nunca caso a la primera, pasaban de largo de las explicaciones que daba, al inicio de las actividades hacían lo que les daba la gana... Sinceramente, no entiendo el porqué de estos comportamientos si nunca han actuado así antes. Quiero pensar que ha		

sido porque estaban tan inmersos en las actividades que solo les importaba seguir jugando.

Pese a ver cosas muy buenas, hoy he de reconocer que la frustración me puede. Probablemente, muchos de los que estáis leyendo esto ahora mismo penséis que no es para tanto. Sin embargo, una de las asignaturas pendientes y que actualmente estoy trabajando es en saber cuándo parar el cachondeo. Considero que soy muy permisivo y que tengo demasiada mano izquierda, lo cual se suele traducir en una pérdida de control del grupo.

Al final de la sesión, decidí dedicar un pequeño espacio de tiempo para tratar de hacerlos empatizar conmigo y tengo la sensación de que ha ido bien. Aun así no me fio mucho y quizá opte por estar más serio en la clase de mañana.

Nota. Elaboración propia

Tabla 7.

Identificación de las emociones observadas a lo largo de la sesión seis en relación con las dimensiones que componen el concepto de inteligencia emocional.

AUTOCONCIENCIA		
Confianza	<p>La actividad de “los futbolistas” va un poco en la línea de las que trabajamos ayer. Ha sido todo un acierto colocarla de actividad inicial (tras la activación), puesto que no requería de ninguna destreza y permitía a todos ir cogiendo confianza una vez más con el material y con los compañeros.</p> <p>Al igual que ayer, los chicos se animan un montón en el transcurso de la misma y disfrutan jugando. Esto hace que el ánimo general aumente y la confianza individual también.</p>	Si
Autoestima	<p>Cuando uno se ve le proponen retos y los consigue superar su autoestima aumenta exponencialmente. Tenemos que tener en cuenta que los alumnos venían con una autoestima bastante elevada después de lo de ayer, pero aun así conseguimos aumentarla un poco más.</p> <p>El juego de “los futbolistas” salió tal y como lo planeé, y el de la “culebrilla” fue todo un éxito. No contaba con que les resultase tan atractivo y divertido este tipo de actividades.</p> <p>Además, en esta segunda costaba al menos 3 o 4 intentos hasta que conseguían pasar de un lado a otro cumpliendo con las normas establecidas. A fin de cuentas, cuando algo te cuesta más y se acaba consiguiendo, te deja un mejor sabor de boca que cuando resulta muy sencillo. A su vez, hace que tu autoestima crezca.</p>	Si
Autoconcepto	<p>En vista de que los mayores siguen de excursión, las cosas no cambian mucho en este aspecto. Todos trabajan en función de sus posibilidades y la manera de relacionarse con el resto va acorde a ello. No vemos ningún comentario fuera de lugar que nos haga pensar sobre alteraciones del autoconcepto o comentarios hacia los demás dispares a lo que sucede.</p>	Si

AUTORREGULACIÓN		
Autocontrol	El autocontrol a nivel individual es bueno. En el día de hoy tampoco hemos tenido ningún momento de tensión o de confrontación, lo que facilita el control de las emociones. A nivel grupal la cosa ha mejorado respecto a la sesión 5. Se ve que la charla de ayer ha hecho su efecto y hoy son capaces de gestionar sus emociones ligadas a la diversión al momento de escucharme y prestar atención.	Si
Fiabilidad en las ejecuciones	Donde más errores han cometido ha sido en el juego de “la culebrilla”. Resultaba difícil coordinar a todos bajo la unión de una pica, puesto que los movimientos debían ser precisos. Por otro lado, el movimiento constante de la comba en el suelo conseguía alterar a los participantes y ponerlos nerviosos, es decir, todo lo contrario de lo que requiere esta actividad como es tranquilidad y precisión en los movimientos. A pesar de ello, supieron gestionar bien la situación y encontrar soluciones eficaces.	Si
Adaptabilidad a las circunstancias	Una vez más nos encontramos el tiempo algo revuelto, así que desde el primer minuto opto por la opción “gimnasio” y me aseguro de evitar alteraciones por elementos externos. Como siempre, están acostumbrados a trabajar en ese contexto y no hay problema a la hora de adaptarse a ese espacio y a los recursos con los que cuenta.	Si
MOTIVACIÓN		
Compromiso	A día de hoy creo que hemos encontrado por fin algo de estabilidad en este aspecto. Veo al grupo muy comprometido entre ellos y las discusiones o individualismos van cada vez a menos. Además, el factor sorpresa del material autoconstruido ya ha decaído y son capaces de controlar la motivación y las emociones ligadas a ello perfectamente.	Si
Optimismo	El optimismo no ha sido tan elevado como el de ayer, aunque era muy difícil alcanzar ese nivel. Hay un ejemplo claro en la sesión donde se aprecia fácilmente, que es en la actividad de “el gusano”. Al tantear con el primer intento el tiempo de duración se pican y enseguida dicen “¡otra vez, otra vez que lo hacemos en menos tiempo seguro!”.	Si
EMPATÍA		
Actitudes grupales	Ya va siendo habitual utilizar un tono adecuado para dirigirse al resto, animar al compañero, prestarle ayuda si lo necesita, llevar a cabo la estrategia que más votos tiene, aplaudir al final de cada reto conseguido...	Si
Actitudes individualistas	Los mayores siguen de excursión, lo que significa que aquellos alumnos más individualistas están todavía fuera. Solamente queda uno que es más pequeño, pero se comporta muy bien en la ausencia de sus compañeros (que	No

	es con los que normalmente establece el baremo de competición).	
HABILIDADES SOCIALES		
Capacidad de influenciar	<p>Otro día más en el que las charlas a la hora de elegir estrategia son más distendidas, hay respeto por todas las opiniones y todas valen por igual, los tonos a la hora de interactuar son adecuados...</p> <p>Podemos decir que no hay ningún alumno que sobresalga por encima del resto a la hora de llevar la iniciativa o influenciar. Resulta llamativo como todos lanzan ideas muy creativas que probablemente no se nos ocurrirían a los adultos.</p> <p>Cuando se quedan algo más atascados trato de intervenir sin dar la solución para que rápidamente vuelvan a coger ese ritmo de trabajo.</p>	No
Buena comunicación	Diré lo mismo que ayer. Las expresiones muchas veces no son correctas, claras o concisas, sin embargo la unión afectiva entre todos es tan grande que suplen esa carencia con esta virtud, llegando a entenderse en la mayoría de las ocasiones.	No
Resolución de conflictos	Este es otro día más en el que no hay ningún roce entre compañeros. Es bastante gratificante ver como las cosas marchan bien en este aspecto. Es cierto que en caso de conflicto seguramente tuviera que intervenir como sucedía desde un principio. La falta de buena comunicación les impide llegar a un acuerdo entre ambas partes sin existir un mediador de por medio.	No
Liderazgo	El alumno "líder" sigue fuera, lo cual cambia la dinámica del grupo. Una vez más, apreciamos como cuesta decantarse por una opción, como las charlas entre compañeros son más largas a la hora de elaborar estrategias y como las aportaciones son más variadas respecto a cantidad de alumnos que intervienen.	No
Establecimiento de vínculos de calidad	Este aspecto es inamovible. Desde el primer día hasta hoy no he conseguido apreciar cambios en el grupo. Su vínculo es tan fuerte que pocas mejoras más se pueden conseguir a través de actividades relacionadas directamente con el ámbito de la educación física.	Si
Capacidad de cooperación	<p>Ha mejorado significativamente. Echo la vista atrás y recuerdo los reproches y los malos gestos del inicio. Esto a su vez afectaba al desarrollo de las actividades y a la calidad de los resultados.</p> <p>Con el paso de los días estoy muy contento de poder afirmar que esto sucede más bien poco y los gestos de ánimo y respeto hacia los demás han ido en aumento.</p>	Si
<p>REFLEXIÓN DEL DÍA: Ponemos fin a esta pequeña situación de aprendizaje con broche de oro. Cerramos con una sesión que se muestra equilibrada tanto en actividades como en actitudes y comportamientos de los alumnos. Estoy convencido de que si esto siguiera la progresión seguiría siendo ascendente, aunque con sus respectivos altibajos como es lógico.</p>		

Me he dado cuenta de la trascendencia que tienen los alumnos mayores en el desarrollo de las sesiones, porque el grupo parece otro diferente cuando no están. Hubiese sido interesante cerrar con su participación, puesto que como hemos mencionado en alguna ocasión, son los que tienen la personalidad más formada y seguramente los que más difícil nos lo hubiesen puesto a la hora de mostrar algún cambio actitudinal.

A pesar de eso, el balance ha sido muy positivo y siento que con el paso de los días me encuentro más preparado para guiar a un grupo durante un año lectivo completo. Estoy seguro que aun debo mejorar la autoridad de mi figura, aunque también sé que la experiencia me dará ese saber estar.

A nivel general y de acuerdo con mi intervención, se puede afirmar que a través de la educación física se mejora la gestión emocional del alumnado. Por lo tanto, quizá haya que plantearse la carga lectiva que se le da a la misma siempre y cuando esté en vigor esta ley. Ahora más que nunca se apuesta por los aspectos subjetivos de la educación, siendo la educación emocional uno de sus principales abanderados.

Nota. Elaboración propia

CONCLUSIONES DE LA INTERVENCIÓN DIDÁCTICA

Para este apartado, hemos de diferenciar entre las dos partes principales involucradas en el proyecto. Asimismo, ambos puntos de vista permitirán sacar conclusiones variadas en favor del continuo progreso educativo.

De cara al alumnado, está claro que es muy difícil apreciar cambios drásticos en su comportamiento llevando a cabo solamente seis sesiones de trabajo al aula. Sin embargo, resulta llamativo observar cómo ciertas actitudes relacionadas con el tono de voz, las formas de expresarse y la concepción del término cooperación cambian. Aunque a priori parezcan pequeños detalles, con el paso de las sesiones favorecen a que el clima grupal sea mejor (principalmente porque mejoran su capacidad de empatizar con el compañero), las ejecuciones de las actividades también mejoren (disminuyen los reproches y aumentan las palabras de ánimo) y el resultado final (sobre todo a nivel académico) sea óptimo respecto a lo que en los primeros días se podía prever.

Es cierto, que otra de las limitaciones que encontramos junto con la escasez de tiempo son las familias. Desde la escuela hay una cosa que no podemos controlar, como es la educación que reciben los niños desde casa. La actitud que adopta el alumnado al afrontar los diversos retos es cambiante en función del contexto en el que desarrollan su día a día y de las personas que se rodean, y por ende toman como referencia.

Sumado a esto, es importante recalcar que la efectividad de las actividades y de las indicaciones del maestro se ven potenciadas en función del público al que van dirigidas. Al trabajar con tanta variedad de edades, llegamos a la conclusión de que los alumnos más mayores tienen su personalidad bastante más definida que los pequeños. Por este motivo, en los mayores es más difícil conseguir un progreso notable, y por el contrario, en los pequeños percibir mejoría a pasos agigantados.

A fin de cuentas, y frente a estas adversidades, el balance es favorable. Los alumnos muestran mejoría en sus actitudes tras la práctica deportiva, ya sea por los toques de atención del maestro, por las reflexiones intrínsecas que contienen las actividades o por las asambleas finales que permiten analizar lo sucedido a lo largo de la sesión y sacar conclusiones. Ahora bien, aquellos que presentaban desde un inicio más problemas de

conducta (en su gran parte ligados a su carácter competitivo) dejan entrever su personalidad pese a verse apaciguada por momentos.

El maestro por su parte tiene en cuenta varias cosas. En primer lugar, el trabajo actitudinal de los alumnos es una carrera de fondo en la que a pesar de invertir infinidad de tiempo en ello los comportamientos cambian de poco en poco. No obstante, al igual que consideramos que el balance ha sido positivo desde el punto de vista de los alumnos, la sensación desde nuestro foco es similar. En tan solo seis sesiones hemos podido presenciar algunos gestos cooperativos en relación al comportamiento muy favorables que en un inicio no se veían. Por ejemplo, los alumnos que hemos denominado como “ultra competitivos”, han pasado de recriminar a sus compañeros la falta de técnica individual a mantenerse en silencio e incluso a animar al compañero (en función del contexto y de la persona). Sumado a eso, han mejorado en la toma de decisiones a la hora de solucionar conflictos. Lo que en un inicio podía llegar a las manos ahora rápidamente se comenta con el maestro para que el castigo lo imponga él.

De cualquier modo, el hecho de que hayamos dedicado poco tiempo a este proyecto seguramente derivará en “olvidar” esos pequeños gestos que hemos aprendido por no reforzarlos y verbalizarlos durante un periodo de tiempo muy prolongado.

Por otra parte, la sensación final es que las actividades y la planificación de las mismas influye directamente en este apartado. Las actividades que están preparadas con un carácter más lúdico derivan en la gestión de emociones positivas como la confianza, la motivación, las habilidades sociales, o incluso algunas negativas como el egoísmo (“como lo estamos pasando tan bien solamente quiero ser yo el protagonista”). Por el contrario, las actividades que requieren de un esfuerzo cognitivo mayor o de un nivel de dominio técnico elevado hacen que emociones como la frustración, la creatividad (a la hora de solucionar problemas) o el uso de las habilidades sociales (para comunicarse con los compañeros) salgan a la luz.

Siendo conocedores de esto, el maestro que es el “director de orquesta” de sus alumnos debe elaborar actividades acordes a las necesidades que presente el grupo-clase. No todos los niños manifiestan las mismas carencias y fortalezas, de tal manera que nuestro punto de partida surge del análisis grupal.

La conclusión final, a grandes rasgos, es que sea cual sea nuestro lugar de trabajo y el contexto que éste presente siempre vamos a encontrar dificultades. Aun así, merece la pena tratar de mejorar la conducta de nuestros alumnos porque es uno de los ejes principales que componen la educación de un ser humano (elemento principal que sostiene el término escuela). Además, por mínimos que sean esos cambios, queda demostrado que la EF puede ser considerada como una herramienta válida y útil para el trabajo emocional de cualquier ser humano.

LÍNEAS DE FUTURO

En vista de que el modelo LOMLOE ha venido para quedarse, me gustaría resaltar que este proyecto también puede llevarse a cabo utilizando otros métodos pedagógicos siempre y cuando se invierta más tiempo de puesta en práctica en él.

De todos los que expone Davini (2008), siento que el más adecuado para este tipo de contenidos subjetivos es el de diálogo reflexivo. De acuerdo con la autora, el eje entorno

al que gira es la conversación de entre al menos dos sujetos, donde uno adopta el rol de “padre” y otro el de “hijo” en función de los conocimientos de cada uno.

De esta forma, se nos abre un abanico de posibilidades de trabajo. La primera de ellas, es dedicar los últimos 10 minutos de cada sesión a realizar un debate sobre los sentimientos, comportamientos y emociones que se han vivenciado durante el periodo de puesta en práctica y reflexionar al respecto. Con el paso de los días, se podría hacer fácilmente balance y observar si se ha progresado y de qué manera.

Por otro lado, se podría involucrar a los progenitores. Pese a no ser expertos en el tema, su bagaje personal puede ayudar al alumnado a comprender las emociones que sienten en cada momento, a cómo actuar al respecto e incluso a sentirse identificados unos con otros. Es cierto que esta posibilidad es algo utópica por la disponibilidad de cada uno, pero sería interesante poder involucrar a toda la comunidad educativa en actividades reflexivas de este calibre. Ante esta situación, se me ocurre dedicar 30 minutos a la semana a modo de gran asamblea, de tal manera que acudan tanto niños, como padres (aquellos que estén disponibles), como maestros y unificar conocimientos. Para que el debate sea lo más enriquecedor posible, anotaremos nuestras sensaciones personales en una hoja, evitando así olvidarnos de ideas importantes el día de la puesta en común.

En tercer lugar, existe la posibilidad de continuar como se viene haciendo estos años de atrás, es decir, utilizando la figura del maestro como mediadora entre las dos partes. Por un lado, los padres se reúnen con los maestros y comentan ciertos aspectos socio-emocionales en lo que respecta a sus hijos, y por el otro, los hijos se reúnen con el maestro (cuando es necesario) para conversar al respecto.

A fin de cuentas, la calidad de este tipo de educación aumenta cuando participan todas las partes que se ven involucradas en ella. Cumpliéndose esto, se puede adaptar en función de lo que exijan los organismos superiores en cada momento, llegando a aplicarse exitosamente.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, C., Fermín, K., Marcos, C., Ramírez, M., & Villafuerte, S. (2021). Lima Metropolitana: ¿Una ciudad que se resiste a cambiar?. *Procesos Interculturales*, (14), 114-151. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/14593>
- Ardila, J., Jaimes, G., Noy, M., Reina, B. y Martínez, M. (2019). La convivencia escolar a través de la educación física. *Revista digital: Actividad física y deporte*, 5(2), 16-39. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v5.n2.2019.1251>
- Barba-Martín, J.J., González-Calvo, G. y Barba-Martín, R.A. (2014). El uso de los diarios del profesorado como instrumento de reflexión sobre la acción. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (405), 55-63. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i405.35>
- Bermúdez-Torres, C. y Saenz-López, P. (2019). Emociones en Educación Física. Una revisión bibliográfica (2015-2017). *Retos*, (36), 597-603. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.70447>
- Calderón-Rodríguez, M., González-Mora, G., Salazar-Segnini, P. y Washburn Madrigal, S. (2014). El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 14(1), 1-23. <https://doi.org/10.15517/aie.v14i1.13213>
- Carbonell-Ventura, T., Antoñanzas-Laborada, J.L. y Lope-Álvarez, A. (2018). La educación física y las relaciones sociales en educación primaria. *INFAD Revista de Psicología*, (1), 269-182. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1225>
- Chacón-Lizarazo, O.M. y Esquivel-Núñez, S. (2020). Efectos de la cuarentena y las sesiones virtuales en tiempos del COVID-19. *Eco Matemático*, 11(1), 31-39. <https://doi.org/10.22463/17948231.2599>
- Davini, M.C. (2008). *Métodos de enseñanza. Didáctica general para maestros y profesores*. Buenos Aires: Santillana.
- Espada-Mateos, M. (2012). La inteligencia emocional en el área de educación física. *La Peonza: Revista de educación física para la paz*, (7), 65-69. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3907255>
- Extremera-Pacheco, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). La inteligencia emocional: métodos de evaluación en el aula. *Revista Iberoamericana de Educación*, 34(1), 1-12. <https://doi.org/10.35362/rie3412887>
- García del Castillo, J.A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 13(1), 5-13. <https://doi.org/10.21134/haaj.v13i1.188>
- García-Fernández, M. y Giménez-Mas, S.I. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52. <https://doi.org/10.25115/ecp.v3i6.909>
- Gil-Grande, R. (10 de Octubre de 2018). Los expertos advierten: la sociedad actual puede llevar al límite la salud mental de los más jóvenes. RTVE.

<https://www.rtve.es/noticias/20181010/expertos-advierten-sociedad-actual-puede-llevar-limite-salud-mental-mas-jovenes/1815580.shtml>

- Goleman, D. (1998). *Inteligencia emocional en la práctica*. Barcelona: Kairós.
- Jiménez-Muñoz, J.A., Rossi, F. y Gaitán-Riveros, C. (2017). La práctica reflexiva como posibilidad de construcción de saberes. aportes a la formación docente en educación física. *Movimiento*, 23(2), 587-600. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.69442>
- Lozano-Mas, M.Y. y Hernández-Arroyo, S. (2022). La educación emocional en la legislación educativa. *Revista Internacional de Humanidades*, 11(2), 1-17. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v11.4023>
- Marqués-Pérez, R. (2019). *La regulación emocional y su interferencia en la resolución pacífica de conflictos en Educación Infantil*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universitat Jaume I. <http://hdl.handle.net/10234/184430>
- Mediavilla, D. (27 de Noviembre de 2023). Un estudio confirma que las nuevas generaciones tienen peor salud mental. *El País*. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-11-27/un-estudio-confirma-que-las-nuevas-generaciones-tienen-peor-salud-mental.html#>
- Méndez-Santurio, J.I. y Fernández-Río, J. (2017). Responsabilidad social, necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y metas de amistad en educación física. *RETOS*, 32, 134-139. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.52385>
- Molina, F. (2018). Educación Física, Calidad de Vida y la Nueva Sociología de la Infancia: Repensando la Metodología Mixta en Sociología. *Retos*, (33), 69-73. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i33.51510>
- Molina, P., y Rojas, L. (2016). *Maestros, maestras y derechos de la niñez; una aproximación desde la escuela*. Bogotá: IDEP.
- Moreno-Murcia, J.A., González-Cutre Coll, D., Chillón-Garzón, M. y Parra-Rojas, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243016308009.pdf>
- Mujica-Johnson, F.N. (2018). Las emociones en la educación física escolar: el aporte de la evaluación cualitativa. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 9(51), 64-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360323>
- Muñoz-Díaz, J.C. (2022). La educación física en la LOMLOE. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 13(78), 74-95. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8572934>
- Nuviala-Nuviala, A., Ruiz-Juan, F. y García-Montes, M.E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (6), 13-20. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i6.35078>

- Pérez González, B. (2014). Hace falta un lobby. El papel del graduado en ciencias de la actividad física y el deporte en España. *Journal of Sport and Health Research*, 6(3), 191-194.
- Pérez-Escoda, A. (2018). Uso de smartphones y redes sociales en alumnos/as de educación primaria. *Prisma Social: Revista de Ciencias Sociales*, (20), 76-91. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360033>
- Quero-Acosta, L., Moreno-Montero, M.A., León-Molinari, P., Espino-Aguilar, R. y Coronel-Rodríguez, C. (2021). Estudio del impacto emocional de la pandemia por COVID-19 en niños de 7 a 15 años de Sevilla. *Revista de psiquiatría infanto-juvenil*, 38(1), 20-30. <https://www.aepnya.eu/index.php/revistaaepnya/article/view/406>
- Ramos-Galarza, C., Rubio, D., Ortiz, D., Acosta, P., Hinojosa, F., Cadena, D. y López, E. (2020). Autogestión del aprendizaje del universitario: un aporte en su construcción teórica. *Revista Espacios*, 41(18), 16-30. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n18/20411816.html>
- Ribot-Reyes, V.C., Chang-Paredes, N. y González-Castillo, A.L. (2020). Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19(1), 1-11. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=103530>
- Sandín, B., Valiente, R.M., García-Escalera, J. y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Suárez-Palacio, P.A. y Vélez-Múnera, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *Revista Psicoespacios*, 12(20), 153-172. <https://doi.org/10.25057/21452776.1046>
- Tejada, M. (11 de Mayo de 2023). Manuel Martín Carrasco: «La falta de objetivos y referentes genera un vacío que afecta a la salud mental». *El diario vasco*. <https://www.diariovasco.com/sociedad/salud/gipuzkoa-adolescentes-salud-mental-20230512062953nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.diariovasco.com%2Fsociedad%2Fsalud%2Fgipuzkoa-adolescentes-salud-mental-20230512062953-nt.html>
- Vall-Roqué, H., Andrés, A. y Saldaña, C. (2021). El impacto de la pandemia por covid-19 y del confinamiento en las alteraciones alimentarias y el malestar emocional en adolescentes y jóvenes de España. *Psicología Conductual*, 29(2), 345-364. <https://doi.org/10.51668/bp.8321208s>
- Vega-Intriago, J.O., Bello-Dávila, Z., Medina-Extremee, J. y Alfonso-León, A. (2019). Un estudio de las competencias emocionales en estudiantes de Ciencias de la

Salud de la Universidad Técnica de Manabí. *Revista SINAPSIS*, 1(14), 1-14.
<https://doi.org/10.37117/s.v1i14.190>

Villadiego-Lora, J.L. y González-Espitia, Z.J. (2022). *Tiempo de pantalla en niños de 5 a 12 años*. [Trabajo de Fin de Grado]. Universidad de Córdoba.
<https://repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/5119>

Zarceño, E. L. (2008). Juegos cooperativos y creativos para grupos de niños de 4 a 6 años. *Informació Psicológica*, (94), 84-84.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=309783>

ANEXOS

Tabla 8.

Desarrollo de la sesión uno dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.

Sesión 1	
Fecha	Miércoles, 3 de Abril
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer qué son los juegos cooperativos. • Apreciar el punto de partida de los alumnos. • Identificar los beneficios de la práctica cooperativa. • Establecer conexiones con la vida real.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Tablets. • Pizarra digital.
Temporalización	1 sesión de 30 minutos
Curso	1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º Primaria
Desarrollo	<p>Para dar comienzo a esta situación de aprendizaje, los alumnos jugarán un entretenido Kahoot de elaboración propia. El objetivo es que conozcan qué son los juegos cooperativos, qué es el material autoconstruido, su punto de partida, los beneficios de su práctica y hacia donde vamos a orientar su aprendizaje en las próximas sesiones.</p> <p>Entre diapositiva y diapositiva realizaremos las explicaciones pertinentes, aclaraciones a sus dudas y preguntas para apreciar su grado de comprensión.</p> <p>El enlace a dicho Kahoot es el siguiente: https://play.kahoot.it/v2/*?quizId=341d80b5-927a-4a09-986c-d4b95ea33745</p>
Variantes	Esta pequeña sesión introductoria no contiene variantes.

Nota. Elaboración propia

Tabla 9.

Desarrollo de la sesión dos dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.

Sesión 2	
Fecha	Jueves, 4 de Abril
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Familiarizar los conceptos teóricos con la práctica. • Cooperar con los compañeros para superar los retos. • Afianzar la comunicación verbal como elemento resolutivo.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Bancos suecos. • Picas.
Temporalización	1 sesión de 60 minutos
Curso	1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º Primaria
Desarrollo	<p>En primera instancia, realizaremos un juego de activación a libre elección de los alumnos. Su duración será de unos 10 minutos aproximadamente.</p> <p>Seguidamente, daremos comienzo a los retos cooperativos con el juego de “los bancos suecos”. En esta actividad todos los alumnos se subirán encima de un banco sueco y se moverán en función de</p>

	<p>las consignas del maestro. Por ejemplo, “nos colocamos de mayor a menor”, “nos colocamos en orden según el número de pie”, “nos colocamos en orden según el número de hermanos que tengamos”, “nos colocamos en función de nuestra altura”...</p> <p>El objetivo es que consigan realizar todos estos movimientos sin que ningún alumno se caiga al suelo en el proceso (15 minutos).</p> <p>Para la segunda actividad agregaremos un banco extra, de tal manera que todos los niños tengan espacio suficiente.</p> <p>En esta ocasión, trabajaremos en grupos de 3. Todos los miembros de cada grupo deben subirse al banco. 2 de ellos se darán la mano y el tercer componente estará situado en el espacio central que dejan sus compañeros. Daremos el reto por conseguido cuando ambos extremos logren cambiarse la posición entre ellos sin caerse en el intento y sin soltarse de las manos (15 minutos).</p> <p>La última actividad de esta sesión será “mantén tu pica en alza”. De nuevo reuniremos al grupo clase, siendo imprescindible que todos ellos tengan una pica en sus manos. Tras esto, se dispondrán en círculo, con la pica apoyada en el suelo a modo de bastón. A la cuenta de 3, los alumnos saldrán corriendo a por la pica del compañero de la derecha antes de que ésta caiga al suelo. Solamente si lo consigue todo el grupo clase daremos por superado el reto (15 minutos).</p> <p>A modo de finalización, agotaremos el tiempo en una asamblea final donde trataremos los aspectos clave de la sesión.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> - En el juego de los bancos suecos, podríamos dar la vuelta al banco y aprovechar su pequeña tabla en busca de una reducción de espacios hábiles. - Para la actividad 2, añadiremos un componente a cada grupo que se colocará en la posición central, junto al compañero que ya estaba previamente ahí. Así, resultará más difícil llevar a cabo el cambio. - En la actividad “mantén tu pica en alza”, jugaremos con las distancias entre participantes. También nombraremos a ciertos alumnos como directores de orquesta, que anuncien los cambios a su antojo, e incluso, trataremos de realizar los cambios sin hablar.

Nota. Elaboración propia

Tabla 10.

Desarrollo de la sesión tres dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.

Sesión 3	
Fecha	Miércoles, 10 de Abril
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ● Trabajar habilidades motrices básicas como la fuerza. ● Aprender a trabajar cooperativamente en gran grupo. ● Aprender a trabajar cooperativamente en pequeños grupos. ● Fomentar la creatividad resolutive.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> ● Balón. ● Picas. ● Bancos suecos. ● Aros.

	<ul style="list-style-type: none"> • Cuerdas.
Temporalización	1 sesión de 60 minutos
Curso	1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º Primaria
Desarrollo	<p>Al diferencia de la sesión 2, daremos comienzo con un juego de activación diferente, pero de elección grupal, cuya duración será de 10 minutos aproximadamente (no es necesario que guarde relación con la temática de juegos cooperativos).</p> <p>El desarrollo de la sesión empezará con el juego de “la oruga”. Éste consiste en colocar a todos los participantes en fila india, adoptando la posición corporal de un cangrejo. Una vez estén así, colocarán sus manos sobre los pies del compañero de atrás, elaborando una cadena humana.</p> <p>Se dará por conseguido el reto cuando el último jugador de la cadena pase por encima de la línea de meta preestablecida al inicio de la actividad. Se sobreentiende que si alguno de los jugadores se separa de sus compañeros volveremos a empezar (10 minutos).</p> <p>Ahora, separaremos el grupo clase por parejas con similar corpulencia. De este modo dará comienzo el juego de “las jarras”. Ambos miembros de la pareja se sentarán en el suelo, confrontarán sus espaldas y se entrelazan de las manos. Seguidamente, intentarán levantarse a la cuenta de 3 elaborando su propia estrategia.</p> <p>Una vez logremos este primer paso, las parejas pasarán a ser tríos, luego cuartetos... hasta que logremos agrupar a todos los participantes (15 minutos).</p> <p>Para la tercera actividad llamada “Senta2”, será necesario que todos los alumnos se sienten en el suelo en fila india, dejando un espacio de medio metro entre ellos.</p> <p>Necesitaremos un balón que comenzará su trayecto en el primer integrante de la fila. Lo que tiene que hacer es entrelazarlo en sus piernas y pasarlo hacia las piernas del compañero de detrás sin ayudarse de ninguna otra parte del cuerpo.</p> <p>Cuando la serie llega a su fin, el último integrante agarra el balón con sus manos y se coloca al inicio de la fila.</p> <p>El reto terminará cuando uno de los alumnos atraviese la línea de meta predeterminada al inicio de la actividad (10 minutos).</p> <p>Finalmente, el grupo clase realizará una “carrera de obstáculos” en la que todos deben ir agarrados a una pica a lo largo del trayecto. En esta ocasión será clave controlar el ritmo y empatizar con los compañeros, puesto que si no lo hacen y algún alumno se suelta volveremos a empezar. Sin embargo, el cronómetro ejercerá de principal enemigo al tener que superar la marca registrada en el intento 1 (10 minutos).</p> <p>Los 5 minutos restantes serán empleados en llevar a cabo una asamblea final donde analizaremos sensaciones (la fuerza es un aspecto clave en muchos tramos de la misma, así que valoraremos las respuestas) y actitudes.</p>

Variantes	<ul style="list-style-type: none"> - En el juego de “la oruga”, podremos cambiar el sentido de la marcha, es decir, progresar hacia delante o hacia atrás en función de las dificultades que presenten. - Para la actividad de “senta2” añadiremos 1 balón extra que complique la resolución de la actividad. - En la carrera de obstáculos cambiaremos el agarre. La pica que llevaban los alumnos en sus manos pasará a colocarse entre las piernas a modo de caballo.
------------------	---

Nota. Elaboración propia

Tabla 11.

Desarrollo de la sesión cuatro dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.

Sesión 4	
Fecha	Jueves, 11 de Abril
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir nuevos recursos didácticos. • Elaborar diferentes estrategias cooperativas. • Trabajar la toma de decisiones de forma cooperativa. • Deducir que la cooperación es la clave del éxito.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cartones grandes personalizados. • Colchonetas. • Atomiums (globos, papel film y celo). • Picas. • Bancos suecos. • Aros. • Cuerdas. • Pelotas de ping pong.
Temporalización	1 sesión de 60 minutos
Curso	1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º Primaria
Desarrollo	<p>Esta sesión que cierra la segunda semana de trabajo dará comienzo con un juego de activación seleccionado por los chicos. Como siempre, trataremos que su tiempo útil sea de 10 minutos aproximadamente y su finalidad no es necesario que vaya ligada a la cooperación.</p> <p>Ya entrados en calor, comenzaremos a hacer uso de los materiales autoconstruidos. En este caso, serán dos cartones de gran dimensión, agujereados en diferentes zonas y con 8 cuerdas repartidas en cada uno de los extremos del mismo.</p> <p>En uno de ellos, los agujeros tendrán diferentes puntuaciones tanto positivas como negativas, donde será clave coordinar los movimientos de la pelota para llegar lo más rápido posible a los 50 puntos.</p> <p>El otro no contendrá puntuaciones. El objetivo de este segundo cartón es evitar los agujeros, logrando transportar la pelota de un extremo a otro del tablero.</p> <p>Por lo tanto, tendremos a la clase dividida en 2 grupos que alternaran los cartones a medida que vayan logrando el objetivo propuesto (15 minutos).</p>

	<p>En segundo lugar, aprovecharemos esos dos grandes grupos para jugar a “dar la vuelta a la tortilla”. En este reto los participantes estarán subidos encima de una colchoneta y sin bajarse de ella o tocar el suelo deberán de ser capaces de darle la vuelta por completo. Tras conseguir esta primera parte del reto, el objetivo será transportar la colchoneta y a los alumnos que van encima hasta un punto establecido por el maestro (siguiendo en todo momento las normas iniciales). Solamente de esta forma daremos por finalizada la actividad (10 minutos).</p> <p>“Equilibristas de cabezas” es el nombre de la tercera actividad de la sesión. Una vez más, haremos uso de material autoconstruido, comúnmente conocido como “atomium”. Se trata de una pelota elaborada con globos entrelazados entre sí, papel film que los recubre y celo que agrega consistencia a la estructura.</p> <p>En dos grupos, y acorde con el nombre de la actividad, los niños deben colocarse el atomium de tal forma que sus frentes estén en constante contacto con su superficie. A continuación, su cometido será superar un circuito de obstáculos sin que el balón toque el suelo y sin que ningún jugador separe su frente del gran globo.</p> <p>En el momento donde esto se consiga daremos paso a la última actividad (15 minutos).</p> <p>Los minutos finales de la sesión irán destinados al “balancín de picas”.</p> <p>Por parejas, los alumnos agarraran dos picas, una con su mano izquierda y otra con su mano derecha. El compañero realizará lo mismo pero en los extremos libres que deja el primer jugador.</p> <p>Una vez colocados, deberán juntarlas y formar una especie de puente donde se situará una pelota. El objetivo es que la pelota vaya de un extremo a otro de las picas sin tocar las manos de los jugadores, simulando el movimiento de un balancín (10 minutos). Las reflexiones de esta sesión se acumularán para la siguiente, evitando ser muy repetitivos y caer en la monotonía.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> - En la actividad del “laberinto de mesa” cambiaremos los agarres, es decir, pasaremos a agarrar de las cuerdas y no del tablero para dificultar la precisión de los movimientos. Además, cambiaremos el jugar estático por jugar en movimiento. -En la actividad “equilibristas de cabezas” añadiremos elementos por el recorrido para que los recojan durante el trayecto. De esta forma añadiremos movimiento horizontal a la actividad. - En la actividad “balancín de picas”, pasaremos a formar un puente muy largo juntando las picas de todas las parejas. Con la coordinación adecuada y el pulso correcto, conseguiremos que la pelota ruede unos cuantos metros sin que toque el suelo.

Nota. Elaboración propia

Tabla 12.

Desarrollo de la sesión cinco dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.

Sesión 5	
Fecha	Miércoles, 17 de Abril
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reforzar actitudes positivas en situaciones cooperativas con numerosos participantes. • Descubrir como competir a través de la cooperación. • Aprender a respetar los diferentes ritmos de trabajo. • Debatir sobre los beneficios de los materiales autoconstruidos.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Atomiums (globos, papel film y celo). • Picas.
Temporalización	1 sesión de 60 minutos
Curso	1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º Primaria
Desarrollo	<p>De acuerdo con la línea de trabajo establecida en los días previos, iniciaremos con un juego de activación a elección del grupo clase (10 minutos).</p> <p>En segunda instancia, volveremos a hacer uso del material autoconstruido (atomium), haciendo visible la cantidad de aplicaciones que este nos ofrece.</p> <p>Haremos 2 filas utilizando a todos los jugadores, una enfrentada a la otra. Éstos comenzarán de pie, de tal manera que en el momento donde toquen la pelota deberán sentarse. El único hándicap con el que cuentan es que una vez golpeada la pelota no pueden volver a tocarla hasta que finalice el juego. El reto termina cuando todos han tocado el atomium y por lo tanto se encuentran sentados en el suelo (15 minutos).</p> <p>En tercer lugar y en grupos de 4, los alumnos agarrarán el extremo de dos picas diferentes (uno con cada mano), mientras que el resto agarrarán los extremos libres de las mismas anárquicamente. Acto seguido, se posicionarán en círculo y quedará en el centro del mismo una especie de tela de araña hecha con picas.</p> <p>Esta superficie será el objeto de golpeo del atomium. El objetivo es dar el máximo de toques posibles sin que se desmonte la estructura. A medida que avance el tiempo, trataremos de batir las marcas previas (15 minutos).</p> <p>Para cerrar la actividad física de esta sesión, llevaremos a cabo una “carrera de atomium”. En este caso, mezclaremos la cooperación con algo de competición para ver hasta qué punto tiene fuerza la una sobre la otra.</p> <p>En grupos de 4, los participantes deben ir de un extremo a otro de la cancha lo antes posible. Las únicas consignas son que el atomium no toque el suelo durante el recorrido y que los golpes tienen que ser ordenados, es decir, que un alumno no puede golpear 2 veces seguidas. En el caso de incumplir las normas volveremos al inicio.</p>

	<p>El reto se termina cuando todos los grupos alcancen la meta y entiendan el término de “competición sana” (10 minutos).</p> <p>A modo de cierre, la asamblea girará en torno a los materiales autoconstruidos de la sesión 4 y 5. Daremos a entender que con objetos cotidianos, imaginación y ganas de pasarlo bien podemos aprender mucho mejor lo que estamos trabajando, que en este caso es la cooperación (10 minutos).</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> - En la primera actividad con material autoconstruido cambiaremos la posición inicial de los participantes. En vez de comenzar de pie estarán sentados, y en vez de sentarse al golpear se pondrán de pie. Añadiremos un segundo atomium en caso de funcionar bien la primera opción. - En la actividad de entrelazar las picas a modo de tela de araña añadiremos movimiento. Los alumnos pasarán de trabajar estáticos a moverse por todo el campo, dificultando así el golpeo del atomium. Además, iremos aumentando el número de jugadores en cada grupo y por ende el de picas. - En la actividad de “carrera de atomium” agregaremos un segundo atomium en cada grupo, dificultando mucho el hecho de que estos balones no toquen el suelo.

Nota. Elaboración propia

Tabla 13.

Desarrollo de la sesión seis dentro de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.

Sesión 6	
Fecha	Jueves, 18 de Abril
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Visualizar actitudes cooperativas de manera autónoma. • Cooperar con los compañeros para superar los retos. • Reforzar actitudes de competición a través de la cooperación.
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Atomiums (globos, papel film y celo). • Picas. • Cuerdas/Combas.
Temporalización	1 sesión de 60 minutos
Curso	1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º Primaria
Desarrollo	<p>Esta será la última sesión guiada de la situación de aprendizaje. Al igual que en el comienzo, activaremos los cuerpos con un juego de libre elección por parte de los niños (10 minutos).</p> <p>Tras esto, tendrá lugar la actividad “los futbolistas”. En grupos de 5 o 6, los alumnos se cogerán de las manos formando un círculo. Las 2 únicas normas son que el jugador que golpee el atomium (que estará en el centro del círculo) no podrá utilizar la misma parte del cuerpo que ha utilizado anteriormente su compañero y que no pueden soltarse en ningún momento. A fin de cuentas, se pueden repetir las superficies de contacto, pero no consecutivamente. El reto se dará por conseguido cuando el grupo consiga dar al menos 20 toques sin soltarse (15 minutos).</p>

	<p>La segunda actividad quizá sea la más complicada de toda la situación de aprendizaje. Separaremos a mayores y pequeños en dos grupos, de tal manera que los mayores tendrán un reto algo diferente a los pequeños.</p> <p>Este primer grupo deberá agarrarse de una misma pica y saltar a la comba sin que la cuerda les golpee y sin soltarse de la propia pica, que ejerce de elemento de unión y cooperación.</p> <p>En el caso del segundo grupo, deberán todos los integrantes mantenerse agarrados a una misma pica pero sin saltar a la comba, es decir, su reto es saltar una cuerda en movimiento que simula el balanceo de una cuna (15 minutos).</p> <p>La tercera y última actividad, será la del “gusano”. Realizaremos grupos de 5 jugadores que se sentarán en fila india y detrás de la línea de salida. Cada uno de esos grupos tendrá un atomium que comenzará en las manos del primer integrante. A la cuenta de 3, el participante con el balón en las manos lo irá pasando hacia atrás por encima de su cabeza, de tal manera que todos repetirán el mismo proceso hasta llegar al final de la fila. Cuando el balón esté en manos del último jugador, éste se levantará y se colocará en primer lugar para iniciar de nuevo la secuencia.</p> <p>Al finalizar el primer intento, tomaremos marcas a cada equipo y pediremos que intenten batirse en las siguientes intervenciones (10 minutos).</p> <p>Los 10 últimos minutos los dedicaremos a explicar el cierre de la situación de aprendizaje, que como veremos en la sesión 7 serán ellos los creadores de la sesión.</p>
Variantes	<ul style="list-style-type: none"> - En la actividad de “los futbolistas” añadiremos personas a los grupos y meteremos un segundo atomium. - En la actividad de “salto a la comba” validaremos la opción de saltar con picas individuales en caso de ser muy complicada la primera opción. También valoraremos solamente utilizar la posibilidad del balanceo en caso de que el salto a la comba resulte demasiado difícil.

Nota. Elaboración propia

Tabla 14.

Rúbrica de heteroevaluación de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.

	1	2	3	4
Competencia digital (5%)	No hace uso de los recursos digitales (tablets en este caso) y no pone intención en aprender cómo hacerlo.	Le cuesta manejarse con los recursos digitales (tablets en este caso) pero termina por superar la actividad adecuadamente.	Tiene un buen manejo de los recursos digitales (tablets en este caso) y hace un uso responsable y seguro de los mismos.	Domina a la perfección los recursos digitales (tablets en este caso) e incluso ejerce de nexo entre el maestro y los alumnos con más

				dificultades para solventar sus problemas.
Conocimientos teóricos (5%)	Tras las explicaciones del maestro no sabe que son los juegos cooperativos ni en qué consisten. Además, tampoco sabe que es el material autoconstruido o y no tiene intención de aprenderlo.	Tras las explicaciones del maestro recuerda pequeñas pinceladas sobre qué son los juegos cooperativos y el material autoconstruido, pero no sabe explicarlo por sí mismo.	Tras las explicaciones del maestro domina los conceptos de juegos cooperativos y material autoconstruido o aunque se le escapa algún pequeño concepto.	Tras las explicaciones del maestro domina los conceptos de juegos cooperativos y material autoconstruido o a la perfección.
Actitud (20%)	Durante el transcurso de las actividades, el alumno se separa de su grupo y pasa totalmente de las actividades propuestas y de las opiniones de los compañeros, mostrando falta de ganas e interés.	Durante el transcurso de las actividades, el alumno se mantiene con su grupo pero aporta más problemas que soluciones por su falta de ganas e interés.	Durante el transcurso de las actividades, el alumno se muestra unido a su grupo y se muestra ganas e interés de aprender.	Durante el transcurso de las actividades el alumno se encuentra unido a su grupo, muestra ganas e interés por aprender e incluso ejerce por momentos de mediador con sus compañeros para velar por el bienestar grupal.
Participación (20%)	El alumno no participa en ninguna actividad y pone pegas por todo.	El alumno participa en algunas actividades en función de los intereses que tenga.	El alumno participa en todas las actividades, aunque en algunas no lo hace activamente.	El alumno participa activamente en todas las actividades propuestas.
Iniciativa (10%)	El alumno se limita a acatar indicaciones de los	El alumno se limita a acatar las indicaciones de sus compañeros	El alumno escucha las indicaciones de sus	El alumno propone ideas en busca de la mejor

	compañeros sin importar cual haya sido la idea.	aunque a veces interviene para exponer su punto de vista.	compañeros y en base a ellas propone diferentes puntos de vista hasta llegar a la resolución final.	solución para su grupo. Además, escucha al resto y es capaz de realizar una buena toma de decisiones, es decir, sabe cuándo ceder y cuándo adoptar un rol algo más secundario.
Compañerismo o (15%)	El alumno solo se preocupa por su bienestar a lo largo de la sesión. No coopera con el resto y le da igual si alguno de sus compañeros está en algún aprieto.	El alumno se preocupa mayoritariamente de su bienestar. En ocasiones vela por el grupo, pero no se aprecia una actitud cooperativa y de grupo.	El alumno antepone en varias ocasiones los intereses del grupo por encima de los suyos y coopera para que todos salgan bien parados. Sí que muestra una actitud grupal positiva.	El alumno antepone siempre los intereses del grupo por encima de los suyos propios para que todos salgan bien parados. En muchas ocasiones es el nexo del grupo, ejerciendo de eje vertebrador entre sus miembros.
Gestión emocional (10%)	El alumno se frustra muy fácilmente cuando no consigue superar el reto a la primera y no revierte su situación.	El alumno se frustra muy fácilmente cuando no consigue superar el reto a la primera, pero con ayuda de compañeros y maestro revierte la situación.	El alumno a veces se frustra cuando no salen las cosas rápidamente. Sin embargo, es raro apreciar esa actitud en él normalmente.	El alumno muestra resiliencia e intenta superar los retos sin importar los intentos que lleve o las posibles problemáticas que lo condicionan.
Respeto (15%)	No respeta ninguna de las opiniones de	No respeta muchas de las opiniones de los	Respeta bastantes opiniones de	Siempre respeta las opiniones de

	los compañeros y no actúa según lo acordado por el grupo.	compañeros y pocas veces actúa según lo acordado por el grupo.	los compañeros y bastantes veces actúa según lo acordado por el grupo	los compañeros y actúa según lo acordado por el grupo.
Observaciones:				

Nota. Elaboración propia

Tabla 15.

Lista de cotejo para la coevaluación de la situación de aprendizaje “juegos cooperativos”.

Nombre del alumno que rellena la tabla:

Nombre del alumno al que estás evaluando:

Ha entendido qué son los juegos cooperativos y qué es el material autoconstruido.	1	2	3	4	5
Ha puesto interés y ganas en hacer las actividades.	1	2	3	4	5
Ha participado en todos los juegos.	1	2	3	4	5
Ha dado ideas al grupo para resolver los retos.	1	2	3	4	5
Ha sido buen compañero y ha ayudado al grupo.	1	2	3	4	5
Ha sabido controlarse en los momentos de tensión.	1	2	3	4	5
Ha respetado tanto a los compañeros como a las ideas que ellos daban.	1	2	3	4	5
Observaciones:					

Nota. Elaboración propia