



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA
MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO FIN DE GRADO



**Facultad de Educación
de Segovia**

**La Psicología Positiva como medio para mejorar la salud mental
del alumnado de Educación Primaria en las clases de Educación
Física**

Autor: Pablo Martín Llorente

Tutor académico: Juan Carlos Manrique Arribas

En coherencia con el valor de la igualdad de género asumido por la Universidad de Valladolid, todas las denominaciones que en este documento académico se efectúan en género masculino, cuando no hayan sido sustituidas por términos genéricos, se entenderán hechas indistintamente en género femenino.

Exercise is the key not only to physical health but to peace of mind

Nelson Mandela

Resumen

El presente Trabajo de Fin de Grado surge de la preocupación por el elevado número de adolescentes con problemas de salud mental. En el contexto actual de ‘hiperdigitalización’ de las relaciones sociales, la promoción de la salud mental se vuelve crucial durante el desarrollo cognitivo de los niños. Así pues, a través del análisis detallado de la interacción entre la actividad física y los componentes de la salud mental se pretende comprender la manera en que se relacionan y cómo la Psicología Positiva puede influir en esa red de conexiones. Para ello, se ha desarrollado una propuesta didáctica que incorpora diversas actividades donde las habilidades personales de los alumnos adquieren una especial relevancia, empleando metodologías activas como el modelo de educación deportiva. A pesar de las limitaciones temporales y logísticas, los resultados obtenidos nos han proporcionado muestras significativas sobre las relaciones que pretendíamos descubrir. La conclusión final ha evidenciado que la integración de actividad física con enfoques pedagógicos innovadores que permitan a los niños potenciar sus habilidades, puede tener un impacto significativo en el desarrollo cognitivo de los niños.

Palabras Clave

Psicología positiva, metodologías activas, salud mental, actividad física.

Abstract

This Final Degree Project stems from the concern regarding the elevated prevalence of mental health issues among adolescents. In the current context of 'hyperdigitization' of social relationships, the promotion of mental health becomes crucial during the cognitive development of children. Therefore, through a detailed analysis of the interaction between physical activity and the components of mental health, the aim is to understand how they are related and how Positive Psychology can influence this network of connections. To this end, a didactic proposal has been developed that includes various activities in which the personal skills of the students acquire particular relevance, using active methodologies such as the sports education model. Despite the time and logistical limitations, the results obtained have provided us with significant samples of the relationships we intended to discover. The conclusion has shown that the integration of physical activity with innovative pedagogical approaches that allow children to improve their skills can have a significant impact on children's cognitive development.

Keywords

Positive psychology, active methodologies, mental health, physical activity.

Índice de contenidos

Introducción	8
Objetivos.....	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos	9
Justificación.....	10
Fundamentación Teórica.....	13
¿Qué es salud?	14
Aproximación al concepto de salud mental.....	15
¿Qué es la salud mental?.....	16
Los tipos de trastornos de salud mental más frecuentes en la infancia y adolescencia	17
Algunos factores que intervienen en el desarrollo de los trastornos de salud mental.....	17
La Psicología Positiva como método para la mejora de la salud mental y prevención de trastornos relacionados	19
Objetivos de estudio de la Psicología Positiva	20
Conexión entre la salud mental y el ámbito educativo	21
Actividad física como herramienta para mejorar la salud mental.....	21
Propuesta de intervención didáctica	24
Planteamiento inicial	24
Líneas de actuación (actividades).....	24
Bloque de deporte sobre Tchoukball.....	24
Día de Educación Física en la Calle	27
Actuación en ‘Titiricole’: ¡Levántate y brilla!	29
Instrumentos de recogida de datos.....	31
Encuesta inicial sobre cada actividad (Pretest).....	31
Diario de campo.....	31
Asamblea final – Debate de aprendizajes y sensaciones finales.....	32
Encuesta final sobre cada actividad (Postest).....	32
Resultados.....	33
Autoestima	33
Resiliencia.....	37
Conclusiones.....	41
Limitaciones	43
Prospectiva	44
Referencias	45

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Clasificación de las virtudes y fortalezas según Peterson y Seligman.</i>	21
Tabla 2. <i>Temporalización y programación de las sesiones del bloque de Tchoukball ..</i>	25
Tabla 3. <i>Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad del Tchoukball del cuestionario inicial</i>	34
Tabla 4. <i>Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad del Tchoukball del cuestionario final</i>	34
Tabla 5. <i>Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad del EF en la calle del cuestionario inicial</i>	35
Tabla 6. <i>Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad del EF en la calle del cuestionario final</i>	36
Tabla 7. <i>Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad de ¡Levántate y brilla! del cuestionario inicial</i>	37
Tabla 8. <i>Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad de ¡Levántate y brilla! del cuestionario final</i>	37
Tabla 9. <i>Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad del Tchoukball del cuestionario inicial</i>	37
Tabla 10. <i>Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad del Tchoukball del cuestionario final</i>	38
Tabla 11. <i>Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad del EF en la calle del cuestionario inicial</i>	39
Tabla 12. <i>Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad del EF en la calle del cuestionario final</i>	39
Tabla 13. <i>Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad de ¡Levántate y brilla! del cuestionario inicial</i>	40
Tabla 14. <i>Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad de ¡Levántate y brilla! del cuestionario final</i>	40

Índice de Anexos

Anexo I (Material elaborado para la actividad de Tchoukball)	49
Anexo II (Material elaborado para la actividad ¡Levántate y brilla!	55
Anexo III (Instrumentos de recogida de datos)	56

Introducción

La salud mental es un componente crucial del bienestar integral, especialmente en niños y adolescentes en edad escolar. Diversos estudios han demostrado que la actividad física puede desempeñar un papel significativo en la mejora de la salud mental. Sin embargo, aún existen áreas por explorar, especialmente en el contexto educativo y con la integración de enfoques como la Psicología Positiva, que con su enfoque en el bienestar y el desarrollo humano, ofrece herramientas valiosas para potenciar los beneficios de la actividad física en la salud mental.

En el presente trabajo, se busca investigar cómo la aplicación de principios de Psicología Positiva en actividades físicas puede mejorar la autoestima y la resiliencia de estudiantes de 4º de primaria. Para ello, se implementarán actividades motivadoras a través de metodologías activas para evaluar su impacto en el alumnado. Finalmente, se analizarán los resultados del estudio para identificar patrones y correlaciones, proporcionando recomendaciones prácticas para la promoción de un estilo de vida activo y saludable.

Para llevar a cabo esta investigación, se programaron y llevaron a cabo tres actividades específicas: una situación de aprendizaje del Tchoukball, una jornada de Educación Física en la calle con retos de comba y el juego Launchball, y una actuación con luz negra que transmitía un mensaje de perseverancia. Los datos se recogieron mediante encuestas iniciales y finales, un diario de campo y un debate final que permitió a los estudiantes reflexionar sobre su progreso.

El trabajo se organiza de la siguiente manera: en primer lugar, se exponen los objetivos y la justificación del trabajo. Después, se presenta el marco teórico, abordando la relación entre actividad física y salud mental y la aplicación de la Psicología Positiva en contextos educativos. Mas tarde, se describe la metodología utilizada, detallando las actividades implementadas y los instrumentos de recogida de datos. Finalmente, se analizan los resultados obtenidos, con sus respectivas conclusiones y limitaciones y, por último, algunas orientaciones para futuras investigaciones.

Objetivos

Objetivo general

El presente proyecto se concibe con el propósito fundamental de llevar a cabo un análisis detallado y exhaustivo de las relaciones que subyacen entre la actividad física y los diversos componentes asociados a la salud mental. En particular, se focaliza en explorar de qué manera la Psicología Positiva interviene en dichas relaciones.

Este enfoque se presenta como un medio para abordar la complejidad inherente a la interacción entre la actividad física y la salud mental, así como para profundizar en la comprensión de cómo estos elementos se entrelazan en el tejido de la experiencia humana.

En este contexto, se pretende esclarecer cómo la práctica de aquellas actividades en las que uno se siente más cómodo, no solo incide en aspectos físicos, sino también en las dimensiones psicológicas y emocionales, contribuyendo así al fomento de un estado de bienestar integral.

Objetivos específicos

1. Investigar cómo la actividad física influye en componentes específicos de la salud mental, como la autoestima y la resiliencia. Para ello, se analizará la literatura científica existente que aborda la relación entre la actividad física y la salud mental, incluyendo estudios empíricos que examinan tanto los aspectos físicos como los psicológicos de esta interacción y se explorará la aplicación de la Psicología Positiva en contextos similares, examinando teorías, modelos y prácticas que promuevan el bienestar emocional y el desarrollo humano a través del ejercicio.

2. Implementar actividades motivadoras a través de metodologías activas e innovadoras para comprobar si aumentan o disminuyen los niveles de autoestima y resiliencia en el alumnado.

3. Analizar los resultados del estudio empírico para identificar patrones y correlaciones entre la elección de actividades físicas y los niveles de bienestar psicológico, con el objetivo de proporcionar recomendaciones prácticas para la promoción de un estilo de vida activo y saludable que beneficie tanto el cuerpo como la mente.

Justificación

El tema escogido en el presente Trabajo de Fin de Grado surge de la preocupación por los altos casos de adolescentes que padecen problemas de salud mental debido, entre otros motivos, a la desinformación y al poco trato de estos temas durante las primeras etapas de su desarrollo cognitivo.

Según la Organización Mundial de la Salud, (en adelante, OMS), “aunque en el mundo, uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años (14%) padece algún trastorno mental, estas enfermedades siguen en gran medida sin recibir el reconocimiento y el tratamiento debidos” (OMS, 2021).

En los últimos años, la salud mental ha ido adquiriendo una importancia notable, principalmente a raíz de la aparición del virus SARS-CoV-2, que originó la pandemia de Covid-19. Según un informe científico publicado por la OMS (2022), durante el primer año de la pandemia de COVID-19 la prevalencia de la ansiedad y la depresión aumentó drásticamente (un 25%) en todo el mundo, principalmente en los jóvenes. Este informe subraya que el riesgo de suicidio o comportamientos autodestructivos afecta de manera desproporcionada a este grupo de edad.

La situación provocada por la pandemia originó un movimiento entre las mayores influencias mediáticas, alzando la voz a través de sus historias y destapándose, descubriendo al mundo una vía para mejorar su salud mental, afirmando que acudir al psicólogo es de primera necesidad. Este hecho fue un gran paso hacia la “normalización” de la psicología como método preventivo de enfermedades de tipo psíquico, ya que poco a poco se ha ido quitando la etiqueta de tema “tabú”, pues en un pasado no muy lejano, asistir al psicólogo significaba la locura.

No obstante, a pesar de todo este esfuerzo, todavía queda un largo camino por recorrer, y es que existen muchos impedimentos que retrasan el fácil acceso a estos servicios tan necesarios (los altos costes, el no reconocimiento como bien de primera necesidad por la salud pública, la difícil detección del problema, la desinformación, etc.).

Aun así, se puede hacer frente a este tipo de trastornos por otros medios, comenzando por las tareas preventivas a través de la educación.

El bienestar, tanto físico como mental, debería de ser uno de los principales objetivos en el ámbito educativo y, para ello, debemos hacer hincapié en la concienciación del alumnado, puesto que deben conocer y ser conscientes del estado de su salud mental y desarrollar la capacidad de identificar el ajeno.

Como profesor de Educación Física (en adelante, EF) en formación, considero que ambos tipos juegan un papel fundamental en cualquier ámbito pedagógico, ya sea académico, deportivo, lúdico o familiar.

¿Por qué la Psicología Positiva? En el ámbito educativo, a menudo tendemos a descuidar las habilidades sobresalientes de los estudiantes, asumiendo que "ya las dominan" y que necesitan mejorar en aquellas áreas en las que tienen dificultades. Sin embargo, no siempre reconocemos que esto representa una valiosa oportunidad para fomentar su seguridad y confianza en sí mismos a la hora de enfrentar otras tareas en las que no sobresalgan, utilizando sus fortalezas como base para el crecimiento y el desarrollo.

Así pues, desde el área de EF se pondrá en práctica un estudio que acogerá la Psicología Positiva como medio de unión entre ambos conceptos, estableciendo así una correlación entre la actividad física y la salud mental a través de una metodología que fomente la autonomía y permita potenciar las fortalezas individuales del alumnado.

Académicamente, en el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG) se demuestran las diversas competencias que cualquier aspirante al título debe haber desarrollado al concluir el grado. Así pues, la elaboración de este proyecto contribuye al desarrollo de dichas competencias de la siguiente manera Marbán (2011):

Los estudiantes deben *poseer y comprender conocimientos en un área de estudio*, en nuestro caso, la educación. En consecuencia, se muestra el proceso que he seguido para conocer las distintas características que posee el alumnado del 4º curso de Educación Primaria, así como las distintas técnicas de enseñanza-aprendizaje empleadas para llevar a cabo este TFG en fusión de esas características.

Por otra parte, debemos *saber aplicar los conocimientos propios a nuestro trabajo o vocación de una forma profesional*, de modo que todo lo aprendido durante el grado, junto con la experiencia personal y la información contrastada, se ha integrado y puesto

en práctica para la resolución de los problemas educativos surgidos en el contexto escolar en el que se ha llevado a cabo el estudio.

También, es imprescindible *tener la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales a través de los cuales se pueda establecer un proceso de reflexión sobre temas de índole social, ética o científica*. La búsqueda y contraste de la información ofrecida por los distintos autores, a través de recursos digitales e impresos, así como su posterior interpretación, suponen un gran refuerzo para los argumentos proporcionados y un salto de calidad en el proceso de reflexión.

Este contexto, requiere también que *los estudiantes sepan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público*, por lo que se deben desarrollar habilidades de comunicación oral y escrita y, por supuesto, habilidades interpersonales, dado que esta profesión exige la capacidad de trabajo en grupo y de establecer relaciones con otras personas. Estas aptitudes se logran enfrentándose a situaciones como la defensa del propio proyecto e, incluso, durante la realización de las actividades programadas en el centro escolar, para comunicar y transmitir toda la información necesaria y los alumnos puedan entender su cometido y sepan desenvolverse en la tarea.

Por último, a lo largo del periodo académico, se han ido adquiriendo y dominando técnicas y metodologías de aprendizaje autónomo, con el propósito de desarrollar la capacidad de actualización de los conocimientos, desarrollando así *aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios con un alto grado de autonomía*.

Fundamentación Teórica

La presente investigación se adentra en un área de creciente interés en el ámbito de la psicología y la salud: la influencia de la actividad física (AF) en la salud mental. En este contexto, la Psicología Positiva emerge como un marco teórico relevante que ofrece preciadas perspectivas sobre cómo el ejercicio puede impactar de manera constructiva en el bienestar psicológico del individuo.

Esta perspectiva teórica, que se centra en el estudio de las fortalezas humanas, el bienestar emocional y el crecimiento personal, proporciona un marco conceptual que va más allá de la mera ausencia de trastornos mentales, enfatizando en cambio la promoción del bienestar integral. De esta manera, la investigación busca explorar cómo la actividad física, cuando se aborda desde las entrañas de la Psicología Positiva, puede no solo mejorar la salud física, sino también fortalecer la autoestima y la resiliencia, promover emociones positivas y contribuir a una mayor satisfacción personal.

En líneas generales, Barbosa y Urrea (2018) mantienen que “la inactividad física aumenta en muchos países, influyendo considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial” (p. 143). Sin embargo, y siguiendo una dirección más enfocada hacia la salud mental, son numerosos los estudios orientados a mostrar los efectos de la AF sobre afecciones tales como la depresión y la ansiedad. Algunos establecen relaciones entre la AF y la vulnerabilidad de padecer enfermedades mentales, en los que se concluyó que la realización diaria de ejercicio disminuía el riesgo en un 41% en comparación con una persona inactiva (Hamer et al., 2009, en Rodríguez-Romo et al., 2015).

A nivel psicológico la AF permite una mejor tolerancia al estrés, la adopción de hábitos protectores de la salud, la mejora del autoconcepto y la autoestima, la disminución del riesgo percibido de enfermar, a la par que la generación de efectos tranquilizantes y antidepresivos, el aumento de la sensación de bienestar, la prevención del insomnio y la mejora de los procesos de socialización (Barbosa & Urrea, 2018). En definitiva, multitud de dimensiones propias del ámbito de la salud mental.

Del mismo modo, Salazar-Blandón et al., (2016) garantizan que la realización de actividad física regular activa el sistema nervioso simpático, provocando la liberación de noradrenalina y dopamina, hormonas que contribuyen a la reducción del estrés y la

disminución de los estados de ansiedad. Por tanto, no hablamos únicamente de cuestiones psicológicas sino también biológicas.

No obstante, para proporcionar una explicación de las posibles relaciones que puedan existir entre los conceptos previamente mencionados, se hace indispensable esclarecer la naturaleza de cada uno de ellos.

¿Qué es salud?

No podemos abordar el concepto de salud mental sin un previo acercamiento al concepto de salud. Este término se inserta en conversaciones habituales, aunque rara vez nos detenemos a reflexionar sobre su verdadero significado.

Así pues, en su primera acepción, la Real Academia Española (en adelante, RAE), define salud como “estado en el que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones” (Real Academia Española, s.f., acepción 1). Del mismo modo, en su segunda acepción, mantiene que se trata de la “condición física y psíquica en que se encuentra un organismo en un momento determinado” (Real Academia Española, s.f., acepción 2).

Sin embargo, nos encontramos ante una idea cuya definición requiere un complejo proceso de indagación, pues se trata de un término dependiente del contexto en el que se halle y que se ha ido construyendo a partir de las aportaciones realizadas en distintas épocas, culturas y lugares.

El conocimiento, los conceptos, como realidades inventadas, son producto de una determinada sociedad, de una determinada cultura, de un determinado momento. Al igual que las sociedades cambian y los individuos que las componen evolucionan, los conceptos con los que cada sociedad representa la “realidad” también se modifican. (Gavidia y Talavera, 2012, p. 162)

Podemos obtener ciertas nociones acerca de la salud analizando el concepto desde perspectivas distintas. Desde un punto de vista evolutivo, teniendo en cuenta que el mundo es un lugar en constante cambio y, por tanto, los seres que habitan en él también lo están. Según Dubos (1967, en Gavidia y Talavera, 2012, p. 169), la salud es un: “estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones en dicho medio”.

Sin embargo, hay quienes la han llegado a identificar como un estilo de vida, adoptando una definición un tanto ambiciosa. En el Congreso de Médicos y Biólogos de lengua catalana (1978, en Gavidia y Talavera, 2012, p. 171), se reivindicó como “aquella manera de vivir que es autónoma, solidaria y profundamente gozosa”.

En cambio, la OMS (1946) afirma que se trata de un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Mientras que, siguiendo la línea adaptativa mencionada anteriormente, Battistella (2007) critica esta definición afirmando lo siguiente:

En su enunciado “es el *estado* completo de bienestar...”, muestra a la salud como algo fijo, estático. La salud dista mucho de ser estática, la salud es un proceso en continuo cambio. La salud es un estado continuo de adaptación. Está influenciada por la biología, el medio ambiente, la cultura, la sociedad, los hábitos y otros factores que hacen a la constante adaptación del hombre en el medio. (p. 2)

En última instancia, resulta inevitablemente relacionar la salud con la enfermedad, pues percibimos ésta como un hecho contrario a aquella. Antiguamente nos referíamos a la salud como la ausencia de enfermedades, definición que se presentaba como un concepto único propio de la salud negativa. No obstante, en la actualidad, esta noción sigue manteniendo una gran vigencia (Juárez, 2011).

Por lo tanto, resulta impreciso ofrecer una definición única del concepto de salud, ya que esta puede variar dependiendo de la perspectiva desde la cual se aborde. En cualquier caso, podríamos afirmar que se encuentra ampliamente ligada al estado de bienestar, la enfermedad y la capacidad de adaptación del ser humano.

Aproximación al concepto de salud mental

Ahora bien, entre la multitud de conceptos que abarca la salud, nos interesa especialmente el de salud mental. En educación, la salud mental es uno de los aspectos que más relevancia tiene sobre los procesos de enseñanza-aprendizaje. Resulta determinante abordar este campo para lograr un aprendizaje significativo y un desarrollo integral del alumnado.

¿Qué es la salud mental?

La naturaleza del concepto de salud mental surge del conflicto generado por la combinación de distintas perspectivas sobre cómo se relacionan la mente y la salud. No se trata de definiciones universales, sino de nociones construidas a partir de distintos enfoques sobre la salud y la enfermedad.

Para la OMS (s.f.), la salud mental es “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad”. De hecho, Carranza (2003) indica que la noción de salud mental puede ser percibida desde tres perspectivas diferentes: clínica, social y cultural.

Desde un punto de vista clínico,

[...] es el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades (Vidal y Alarcón, 1986, en Carranza, 2003, p. 2).

En cuanto al ámbito social se habla de salud mental comunitaria que implica el desarrollo general de los aspectos psicosociales y conductuales, la percepción de la salud y la calidad de vida por parte de la población, la forma con que se cubren las necesidades básicas y se aseguran los derechos humanos y la atención de trastornos mentales.

Culturalmente hablando, se hace alusión a todas aquellas tradiciones arraigadas a una nación, que surgieron con el fin de proporcionar y velar por la salud mental de su población.

En definitiva, podemos considerarlo como un concepto genérico bajo el cual se recogen una gran variedad de discursos acerca de los trastornos mentales, los problemas psicosociales y el bienestar. Estos discursos satisfacen la lógica propia de cada enfoque de salud y enfermedad, por lo que las concepciones de salud mental dependen de las ideologías que las sustentan (Restrepo y Jaramillo, 2012). Por tanto, hablamos de un

concepto multidisciplinar que engloba distintos enfoques y, en última instancia, comparten un mismo fin: preservar la salud mental de los individuos y, por ende, su salud.

Los tipos de trastornos de salud mental más frecuentes en la infancia y adolescencia

La infancia y la adolescencia son etapas cruciales del desarrollo humano, durante las cuales pueden surgir diversos trastornos de salud mental que suponen un impacto significativo en el bienestar y correcto funcionamiento de los jóvenes. En esta sección, se abordarán los tipos de trastornos de salud mental más frecuentes en estas etapas de la vida, tales como los trastornos de ansiedad, depresión y alimenticios.

En los primeros años de vida, especialmente en la transformación puberal, es muy frecuente identificar trastornos como la depresión, la ansiedad y alimenticios, entre otros. La aparición de estos trastornos aumenta a medida que los individuos crecen, siendo la adolescencia la etapa más vulnerable del desarrollo. Durante este periodo, se elevan significativamente los niveles de riesgo de suicidio asociado a dichos desórdenes. Esta situación se debe, en gran medida, a la desinformación y escasa educación sobre estos temas que los adolescentes han recibido durante su niñez. Así pues, la escuela es un factor determinante en la prevención de trastornos de salud mental.

Algunos factores que intervienen en el desarrollo de los trastornos de salud mental

El desarrollo de los trastornos de salud mental es un fenómeno complejo que resulta de la interacción de múltiples factores. La comprensión de estos factores es esencial para abordar y prevenir estos trastornos de manera efectiva. En este apartado, se examinarán algunos de los principales factores que influyen en el desarrollo de problemas de salud mental, incluyendo los biológicos, psicológicos y sociales. Al desglosar estos componentes, se busca proporcionar una visión integral de las diversas influencias que pueden contribuir al surgimiento y progresión de los trastornos mentales.

Autoestima. Los estudios sobre la salud mental en los y las adolescentes han demostrado que la autoestima es un factor relevante en el desarrollo, especialmente en los aspectos de personalidad, adaptación social y emocional, así como en la salud mental en general (Montt y Chávez, 1996).

Por autoestima entendemos la autoevaluación que el individuo hace y mantiene de forma persistente sobre sí mismo. Se expresa en una actitud de aprobación o reprobación e indica hasta dónde él se siente capaz, significativo, exitoso y valioso (Montt y Chávez, 1996).

Resiliencia. Páez Cala (2020) habla de una capacidad que implica una conducta adaptativa desde una perspectiva optimista frente a las competencias personales en relación con lo emocional, cognitivo y social, que comprende los procesos intrapsíquicos, componentes sociales que favorecen la calidad de vida y el logro de un bienestar integral en medio de la adversidad.

Tras ello, concluye que la promoción de la resiliencia propicia una buena salud mental, dado que aporta una perspectiva más optimista en el proceso de salud-enfermedad. Mas allá de favorecer una sana adaptación a las condiciones adversas, la resiliencia implica una actitud proactiva, saber afrontar una crisis asumiendo la adversidad como reto y no como pérdida.

Otros factores. En el ámbito social, Pardo et al. (2004) señalan que:

La aceptación del grupo de pertenencia y la buena opinión por parte de los compañeros representan un factor esencial en la vida del adolescente. Desde este punto de vista, la necesidad de pertenencia a un grupo, la falta de oportunidades o el rechazo pueden constituir una experiencia frustrante para el joven. (p.24)

Por ello, se sobreentiende que el acoso, especialmente el acoso escolar, pueden suponer experiencias extremadamente perjudiciales para la salud mental de un niño, dado que la mayor parte de su vida social se desenvuelve en el colegio y, más allá de este ámbito, con los propios compañeros de clase en contextos de ocio.

Como reforzador de los efectos de esta presión social, la tecnología es el siguiente factor que, de manera directa o indirecta, incide en la aparición de trastornos de índole psicológica. El uso de dispositivos digitales supone una sobreestimulación en los niños que genera adicciones de tal magnitud que pueden derivar en casos de aislamiento social, además de los problemas físicos que esto puede provocar (en muchas ocasiones, objeto de ridiculización). Además, el fácil acceso a estos dispositivos y la mala supervisión durante su uso pueden favorecer enormemente el ciberacoso.

Según Calvo-Soto (2020), las condiciones de nuestra sociedad relacionadas con el mercado, la producción, el conocimiento, etc. implican importantes niveles de exigencia y nuevas formas de relacionarse, mediados por la tecnología. Esta situación transforma un entorno altamente competitivo donde todas esas presiones pueden llevar nuestra salud mental al límite. Así pues, podemos afirmar que el factor social y el tecnológico se encuentran altamente ligados en factores de riesgo para la salud mental.

Por otro lado, debemos tener en cuenta la dimensión socioeconómica en la que se encuentre el círculo familiar de la persona. Cuando hablamos de niños, la posibilidad de acceder a ciertos recursos depende, en su gran mayoría, del poder adquisitivo de sus tutores legales. Del mismo modo, aquellos jóvenes cuya vida se desenvuelve en entornos caracterizados por la violencia, el crimen y la precariedad, son mayormente vulnerables a padecer algún tipo de problema de salud mental.

Knifton e Inglis (2020) declaran que la pobreza en la infancia y entre los adultos puede ser causa de mala salud mental como consecuencia de las tensiones sociales, la estigmatización y los traumas. Al igual que los problemas de salud mental pueden conducir al empobrecimiento por pérdida de empleo o a la fragmentación de las relaciones sociales.

Por tanto, podríamos estar hablando de un complejo bucle que puede desencadenar toda una vida familiar precaria que perdure durante generaciones, con resultados potencialmente desastrosos.

La Psicología Positiva como método para la mejora de la salud mental y prevención de trastornos relacionados

La psicología positiva se define como el estudio científico de las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de vida de los individuos, mientras previene o reduce la incidencia de la psicopatología. De ahí que nos refiramos a la psicología positiva como al estudio científico de las fortalezas y virtudes humanas que nos permiten acoger una perspectiva global respecto al potencial del ser humano y sus posibilidades, como veremos más adelante.

Por otro lado, Posseck (2006) sostiene que se trata de “una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano, durante tanto tiempo ignoradas por la psicología” (p.5). Así pues, no solo trata de identificar las cualidades de las personas y potenciarlas sino también comprender la lógica interna de los procesos psicológicos que ocurren en su mente y dar explicación a las actuaciones dependientes de variables como la autoestima y la resiliencia. Esta situación nos permite modificar y prevenir ciertos comportamientos y actitudes nocivas de una manera positiva y difícilmente perceptible.

La psicología positiva representa un nuevo punto de vista desde el que entender la psicología y la salud mental que viene a complementar y apoyar al ya existente (Poseck, 2006). Teniendo en cuenta todas estas aportaciones, queda claro que esta rama de la psicología olvida el tradicional objetivo de profundizar en las ineptitudes del individuo y se centra en sus aptitudes para fortalecerlas y potenciarlas. Al fin y al cabo, pretende tratar las habilidades individuales de cada persona desde una perspectiva más positiva.

Este enfoque no solo impulsaría las fortalezas del individuo sino que, además, permitiría afrontar sus puntos débiles con mayor positividad, dado que al verse competente en algún ámbito, potenciamos el sentimiento de autorrealización, impulsando así su autoconfianza en otras tareas.

Objetivos de estudio de la Psicología Positiva

Dentro del marco de la Psicología Positiva, existen varias líneas de investigación cuyo impacto en los avances sobre salud mental, son de gran relevancia:

Fortalezas y virtudes. Peterson y Seligman (2004) elaboraron una clasificación de 24 fortalezas comprendidas en 6 virtudes, como se puede apreciar en la Tabla 1.

El proceso de elaboración de esta clasificación, no es una simple valoración personal. Ellos mismos admitían que en un principio elaboraron su propia clasificación, pero se dieron cuenta de que en aquella no se tenían en cuenta todas las culturas. Así pues, iniciaron un profundo análisis teniendo en cuenta incluso culturas imaginarias, llegando a la conclusión de que existían ciertas virtudes comunes a toda cultura, a las que

denominaron “Virtudes universales”. Por tanto, esta clasificación recoge una estructura general de virtudes morales fundamentada en sus revisiones históricas e interculturales.

En una línea positiva, ellos creían fielmente en que las fortalezas son la base de la condición humana y representan una vía esencial para el bienestar psicológico. Teniendo en cuenta sus creencias, elaboraron una subdivisión abierta con un número manejable de fortalezas (24), dando la posibilidad de consolidar aquellas que resulten empíricamente indistinguibles, así como de añadir nuevas fortalezas que sean distintas.

Tabla 1

Clasificación de las virtudes y fortalezas según Peterson y Seligman.

Virtudes	Fortalezas
1.Sabiduría	Creatividad, Curiosidad, Mentalidad abierta, Deseo de aprender y Perspectiva.
2.Coraje	Valentía, Persistencia, Integridad, Vitalidad y Entusiasmo.
3.Humanidad	Amabilidad, Inteligencia Social y Amor
4.Justicia	Civismo, Ecuanimidad y Liderazgo.
5.Templanza	Autorregulación, Prudencia, Perdón y Humildad.
6.Trascendencia	Apreciar la belleza, Gratitud, Esperanza, Humor y Espiritualidad,

Fuente: elaboración propia

Autoestima y Resiliencia. Como hemos visto anteriormente, ambos son conceptos verdaderamente amplios y que cobran especial relevancia dentro de los ámbitos de la salud y de la educación, por lo que nos interesan particularmente para llevar a cabo este estudio. La Psicología Positiva trata de correlacionar ambas variables, estudiando cómo influye la primera sobre la segunda y viceversa.

Conexión entre la salud mental y el ámbito educativo

Teniendo en cuenta los factores sociales que intervienen en el desarrollo psicológico de las personas y por tanto en su salud mental, podríamos decir que existe una clara relación entre la salud mental y el ámbito educativo dado su alto valor social para los menores.

Actividad física como herramienta para mejorar la salud mental.

Una de las mejores herramientas para hacer frente a los trastornos de salud mental es la actividad física. En un estudio realizado en base a un programa de AF en Educación Primaria, cuyos objetivos rondaban en base a la mejora de la autoestima y seguir siendo

activos, se obtuvieron resultados significativos, ya que aquellos que la realizaban, su autoestima se veía levemente incrementada, mientras que en el grupo de control se observaba un descenso drástico (Zamorano et al., 2020).

Sin embargo, son numerosos los motivos por los que se debe promover la actividad física saludable y regular en todos los niveles educativos:

La práctica deportiva resulta ser muy importante a nivel hormonal, pues tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental debido a que produce liberación de endorfinas. Estos procesos permiten la reducción de la ansiedad, la depresión y el estrés. En tanto que cualquier tipo de actividad física ayuda a liberar dichas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo sensación de bienestar y relajación inmediata. Además, inhiben las fibras nerviosas que transmiten el dolor, lo que genera analgesia y sedación (Paffenbarger et al., en Arruza et al., 2004).

Psicológicamente hablando, permite la tolerancia al estrés, la adopción de hábitos saludables, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminuye el riesgo percibido de enfermarse, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejorando los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio y mejoras en los procesos de socialización (Arruza et al., 2004)

Así mismo, uno de los aspectos que hoy cobra especial relevancia en el ámbito educativo es la profunda necesidad de brindar autonomía a nuestro alumnado. Tanto es así que se trata de un elemento que podemos encontrar implícito en algunas de las competencias clave establecidas en el currículo educativo de educación primaria, especialmente, en las competencias emprendedora y personal, social y de aprender a aprender.

En un estudio sobre los efectos de la autonomía para incrementar la motivación durante las clases de EF, se concluyó que aquellos alumnos que tuvieron la oportunidad de elegir las actividades programadas, así como su duración, mantienen una mayor predisposición respecto al contenido que se desarrolla durante esas clases (Moreno et al., 2010). Por este motivo, debemos tener en cuenta la cesión de autonomía a nuestro alumnado como potencial herramienta para el fomento de la motivación y, por ende, del aprendizaje significativo.

Con todo ello, esta exposición de contenidos demuestra la necesidad de abordar el estudio de la Psicología Positiva en el ámbito de la Educación Física, con el propósito de comprobar su impacto en el bienestar emocional y, por ende, su contribución a la mejora de la salud mental.

Propuesta de intervención didáctica

Planteamiento inicial

Para llevar a cabo el estudio, nos centraremos en dos conceptos fundamentales de la Psicología Positiva: la autoestima y la resiliencia. Estos conceptos serán correlacionados con la realización de actividad física para observar sus efectos e interacciones. A través de las distintas actividades diseñadas específicamente para este propósito, se pretende investigar cómo la actividad física puede influir tanto en la autoestima como en la resiliencia de los alumnos. El estudio se realizará con dos grupos de alumnos de 4º de Educación Primaria.

Se analizará cómo la participación en estas actividades contribuye a mejorar la autopercepción y la capacidad de los alumnos para afrontar desafíos. Por consiguiente, se pretende obtener una perspectiva más profunda y detallada de cómo la actividad física puede ser una gran herramienta para garantizar el bienestar de los niños y, por ende, su desarrollo integral.

Líneas de actuación (actividades)

A lo largo del tercer trimestre se llevarán a cabo tres actividades que guardan relación, directa o indirectamente, con la salud mental. A continuación, se explica la programación de cada actividad y la relación que éstas guardan con el estudio que se pretende llevar a cabo.

Bloque de deporte sobre Tchoukball

El Tchoukball es el deporte sobre el que se programará la situación de aprendizaje (SA) del prácticum y que se llevará a cabo con ambas clases del curso de 4º de Primaria. Al promover la autonomía, la responsabilidad y el juego limpio, esta actividad es idónea para trabajar el tema que nos ocupa y para el contexto de ambas aulas. Además, la metodología escogida encaja a la perfección con los objetivos planteados.

El Tchoukball, es un deporte creado en la década de los setenta por el biólogo suizo Gr. Hermann Brandt, que tenía como propósito ofrecer una alternativa que minimizara la aparición de lesiones graves, como ocurre en otros deportes (Equipo Elk Sports, 2013). Su característica más significativa reside en la promoción de un ambiente

positivo entre los jugadores, ya que prohíbe el contacto físico y no se puede interferir el avance del rival. Esta situación previene las disputas provocadas por la competitividad excesiva, haciendo que el deporte sea comúnmente conocido como “el deporte para la paz” (FRocafull, 2018).

Este bloque consta de quince sesiones repartidas en siete semanas. Con el paso de las sesiones, el alumnado deberá ir asimilando conceptos y evolucionando en su proceso de aprendizaje. La temporalización de la SA es la siguiente:

Tabla 2

Temporalización y programación de las sesiones del bloque de Tchoukball

¡Tchouk, Tchouk, Tchoukball!	
Fin de semana previo	
Sesión 0	<i>Conocemos el Tchoukball</i>
	Antes de comenzar con las sesiones, les proporcionaremos, una infografía sobre el Tchoukball vía Microsoft Teams, que deberán ver en casa, para que puedan conocer el deporte antes de adentrarnos en él y tengan la oportunidad de investigar y buscar curiosidades. Para consultar esta infografía ver Anexo I, Figura 1 .
Semana 1	
Sesión I	<i>Nos familiarizamos con el deporte y su material</i>
	Reto en gran grupo: Dos grupos de 7 jugadores, uno en fila en cada arco. El primero lanza el balón al arco y el segundo deberá cogerlo antes de que caiga al suelo. En ese momento todos los jugadores de esa fila gritarán “UNO”, y se repite el mismo proceso (dos, tres, cuatro...). Si se cae el balón, NO reinicia la cuenta, el punto no se cuenta y pasa al siguiente. Cuando trascurren 2’, finalizará la cuenta de ambas filas y se sumarán. A continuación, se establece un objetivo entre todos y finalmente se repiten los 2’.
Sesión II	<i>¡Que comience el juego!</i>
	Antes de comenzar, se ponen en común las reglas aprendidas, dando más importancia a las principales. Después, se jugará un partido de 7vs7, para entrar en contacto con el deporte y poner en práctica algunas de las reglas aprendidas en casa.
Semana 2	
Sesión III	<i>¡Tengo un plan!</i>
	Seguimos con los partidos con equipos improvisados. En un momento dado, se para el partido y se realiza una asamblea. Reflexionamos a cerca de la dinámica de juego y cómo podemos mejorarlo → elaboración de estrategias por equipos, prestando especial atención a la colocación en defensa y en ataque.
Sesión IV	<i>¡Cambio!</i>
	Seguimos con los partidos con equipos improvisados, pero esta vez de 5vs5. Los jugadores restantes darán indicaciones y consejos a sus compañeros. Realizarán los cambios de manera autónoma y nivelada cada 3’, para que el juego sea más dinámico y evitar descompensaciones entre equipos favoreciendo un juego justo.
Semana 3	
Sesión V	<i>Seamos responsables...</i>
	Primero crearán equipos de manera autónoma, teniendo que ser mixtos y equilibrados, ya que serán definitivos para el resto de las sesiones. Después se les presentarán los roles que van a ejercer dentro de cada equipo, que cambiarán cada semana y, finalmente jugarán partido de 5vs5 con los nuevos equipos. Las cartas utilizadas para facilitar la comprensión y el reparto de roles, pueden consultarse en el Anexo I, Figura 2 .
Semana 4	
Sesión VI	<i>¡Qué difícil!</i>

	Seguimos con los partidos de 5vs5, ya definitivos. Haremos hincapié en el cumplimiento de las reglas más complejas y específicas, dado que son las que más les cuesta asimilar.
Sesión VII	<i>El Spikeball nos ayuda</i>
	Implementaremos el Spikeball como deporte complementario. Aquellos que se encuentran en el “banquillo”, en vez de estar parados, jugarán mientras tanto a este deporte, que guarda bastante relación con el Tchoukball y además, será modificado para mayor relación. Para consultar la infografía de este deporte ver Anexo I, Figura 3 .
Semana 5	
Sesión VIII	<i>Modificamos el Tchoukball: autoconstrucción (parte 1)</i>
	Se jugará un partido utilizando unos arcos de Tchoukball autoconstruidos y una pelota específica. Esta modificación supone un cambio en la dinámica de juego. Creará en los alumnos una sensación de incertidumbre que deberán superar desarrollando su capacidad de adaptación. Para ver cómo se han construido los arcos de Tchoukball consultar Anexo I, Figura 4 .
Sesión IX	<i>Modificamos el Tchoukball: autoconstrucción (parte 2)</i>
	Se jugará un partido con cuatro porterías dos a dos. Esta modificación, también supone un cambio en la dinámica de juego, por lo que deberán responder del mismo modo que la sesión anterior, adaptándose a las nuevas circunstancias.
Semana 6	
Sesión X	<i>Two-in-one</i>
	Se jugará un partido con cuatro porterías una a cada lado del campo, habrá dos campos en uno. Cada campo tendrá su balón correspondiente. Cuando el profesor grite ¡Balón!, lanzará un balón al campo. En este momento, el balón con el que estaban jugando y sus correspondientes porterías se “desactivan” y pasarán a jugar en la otra dirección. Esta modificación requiere también de un comportamiento adaptativo.
Sesión XI	<i>Coevaluación</i>
Sesión XII	Esta vez, durante el partido, los que descansan, se sentarán en el banquillo observando a los que están jugando. Pasado un tiempo, realizaremos una pequeña asamblea donde los observadores realicen las críticas pertinentes, que han de ser constructivas, aclarando lo que deben hacer para mejorar y lo que hacen bien. Después, se realizarán cambios y se repetirá el mismo proceso hasta que todos hayan pasado por el rol de observador.
	Para llevar a cabo esta tarea, tendrán a su disposición dos plantillas de autoevaluación como referencia. Esta rúbrica se puede consultar en el Anexo I, Figura 5 .
Semana 7	
Sesiones XIII XIV XV	<i>¡A por la copa!</i>
	Torneo: Se realizarán dos partidos simultáneos, uno en cada cancha. Los partidos serán de 3vs3 y de 4vs4. Cada equipo de 7 (los que han tenido durante toda la SA), realizará un equipo de 3 y uno de 4, lo más equilibrado posible. Cada cierto tiempo, se irán realizando cambios de un campo a otro para que todos jueguen el partido de 3x3 y el de 4x4. De tal manera que cuando se acabe el partido se contabilizarán los puntos de unos y otros, y se sumarán a un marcador general, es decir, cada grupo sumará todos los puntos que haya hecho en ambos partidos y se sumarán a un “marcador general”. Al final de la semana, el equipo que más puntos haya marcado será el ganador. Como evento final se les otorgará a todos un diploma del Tchoukball, que se puede consultar en el Anexo I, Figura 6 .

No podemos llevar a cabo una SA sin una metodología en la que apoyar nuestra programación. Al tratarse de la iniciación en un deporte nuevo, cuya existencia es desconocida por los alumnos, el Modelo de educación deportiva resulta ser el método idóneo para el contexto de las clases de 4º de primaria.

Este modelo, explicado por Méndez-Giménez (2014), sigue una estructura similar a la de una temporada de un deporte, con su respectiva pretemporada. Las seis

características clave incorporadas por Siedentop (1994) en este modelo, permiten una versión más realista de la iniciación deportiva en el ámbito escolar: Temporada, Afiliación (grupos fijos), Calendario, Registro de rendimiento, Festividad y Evento final.

¿Qué relación tiene la actividad con los objetivos planteados? Se trata de un alumnado cuyo punto débil se encuentra en la generación constante de conflictos. No son en sí conflictos graves, sino pequeñas discusiones provocadas por las jugadas polémicas que se originan de manera natural debido a la diferencia de opiniones, como sucede en cualquier deporte. Estas circunstancias interrumpen el ritmo de aprendizaje del alumnado y provoca pérdidas de tiempo significativas, por lo que la elección de este deporte es, precisamente una de las claves para afrontarlo, al igual que la metodología para enseñarlo.

Implementar una SA sobre la iniciación deportiva al Tchoukball tomando como referencia el modelo de educación deportiva, podría tener un impacto significativo en la autoestima y resiliencia del alumnado de 4º de Educación Primaria. Este enfoque promueve un ambiente de respeto y cooperación, donde cada alumno tiene la oportunidad de destacar en sus habilidades y trabajar en equipo sin el temor al contacto físico agresivo, aspectos que se ven potenciados al brindarles autonomía y responsabilidades. Al enfatizar la mejora continua y los logros individuales dentro de un contexto colaborativo, los alumnos desarrollan una mayor confianza en sus capacidades.

Además, la dinámica del juego y la estructura de la educación deportiva les enseñan a enfrentar y superar desafíos, desarrollando su capacidad de adaptación en circunstancias cambiantes y fomentando así una mentalidad resiliente. Estas experiencias positivas contribuyen a fortalecer su autoestima y capacidad para manejar situaciones adversas tanto dentro como fuera del entorno escolar.

Día de Educación Física en la Calle

Se trata de una jornada en la que, durante la hora de EF, cada curso lleva a cabo actividades y dinámicas orientadas a una temática previamente escogida. Este año, el objetivo es concienciar sobre la importancia de la salud mental. Dado al papel esencial que ejercen en el contexto educativo, se ha invitado a las familias a participar en este día, convirtiéndolo en una jornada de convivencia, reuniendo a todos los miembros de la comunidad escolar.

La sesión consta de dos partes de media hora cada una que se alternarán por grupos, es decir, el primer grupo realizará media hora de Launchball mientras el otro grupo realizará retos de comba y al cabo de media hora, se cambiarán de actividad.

El Launchball es un juego altamente motivador en el que se enfrentan dos equipos, cada uno en su campo. El objetivo es derribar los ladrillos del campo contrario, obteniendo así la victoria. Cuando a una persona le tiran su ladrillo, pasará a la zona de eliminados, desde donde podrá derribar también los ladrillos del rival, teniendo la posibilidad de salvarse y volver a su ladrillo si consigue derribar uno.

Para la actividad de comba se han diseñado varios retos que deberán ir consiguiendo. A medida que los consigan, se irán proponiendo otros incrementando la dificultad. Los retos son los siguientes: pasar la comba, comba larga, la V, la cruz y la comba doble.

Relación de la actividad con los objetivos planteados. El planteamiento de una actividad altamente excitante y llamativa para el alumnado, como es el Launchball, permite al profesorado generar la suficiente atención como para mantenerles activos y motivados durante toda la sesión. Del mismo modo, proponer retos que deben superar progresivamente cuya dificultad va incrementándose a medida que los van superando, genera en ellos un sentimiento tan estimulante que les incita a intentarlo una y otra vez hasta que terminan por conseguirlo. Entonces, son estas actitudes que generan las actividades en los niños, a partir de las cuales vamos a centrar nuestro trabajo.

Al brindarles oportunidades para enfrentarse a diversos retos físicos y colaborar con sus compañeros y familiares en un entorno de apoyo y diversión, esta actividad puede tener algún impacto positivo en la autoestima y resiliencia de los alumnos. Superando los distintos retos de comba y avanzando en contexto dinámico del Launchball, los alumnos experimentan sensaciones de logro y superación personal, lo cual fortalece su autoconfianza. Además, al interactuar y trabajar en equipo, aprenden a manejar la frustración y a apoyarse mutuamente, desarrollando habilidades de resiliencia que les serán útiles en su vida diaria. Aunque se trata de una única sesión, estas experiencias pueden dejar una huella positiva en su percepción de sí mismos y en su capacidad para enfrentarse a dificultades.

Actuación en 'Titiricole': ¡Levántate y brilla!

La luz negra es un recurso muy versátil y motivador que atrae la atención de los niños desde el momento en que ven sus efectos. Se trata de una luz morada que resalta los colores vivos, principalmente los fluorescentes y blancos y que esconde los más oscuros, obteniendo unos efectos visuales realmente interesantes.

Así pues, la siguiente actividad consiste en la elaboración, práctica y representación de una actuación con luz negra titulada ¡Levántate y brilla!

Uno de los aspectos clave es que a los alumnos no se les ve, dado que van vestidos de negro y solo se verán aquellos accesorios blancos o fluorescentes que lleven. En este contexto es más fácil que se desinhiban, dejando de lado el miedo escénico o el miedo a equivocarse y centrarse en realizar lo que mejor se les da.

Esta actuación se divide en distintas partes que llevarán a cabo por grupos elaborados por preferencias. Cada uno elegirá el grupo donde se sienta más cómodo atendiendo a la tarea que se va a realizar dentro de cada uno, por lo que cada alumno trabajará en el ámbito que mejor se desenvuelva, potenciando su fortaleza. La mezcla de las habilidades de los niños, la música y la luz negra ofrece unos resultados espectaculares.

La historia que se pretende transmitir es que, a pesar de la negación y rechazo de otras personas, debes ser resiliente y no rendirte en el proceso para lograr aquello que te propongas, pues los comentarios de personas ajenas no deben ser un obstáculo en aquello que deseas conseguir. Así, la actuación comienza con una escena en la que son rechazados, después se ponen manos a la obra haciendo cosas espectaculares en la oscuridad, demostrando que nada se interpondrá en su camino y finalmente terminan realizando una obra de gestos con las manos al ritmo de la canción "Don't stop me now".

Durante las sesiones de EF de los viernes, en los meses de marzo, abril y mayo, los alumnos del cuarto curso de Primaria dispondrán de los ensayos necesarios para construir y practicar su actuación. Las primeras sesiones se dedicarán a la explicación de cómo va a ser la actuación, al reparto de grupos y a la experimentación con materiales que se reflejen con la luz negra para coger ideas.

Una vez esté todo claro y los grupos elaborados, dedicarán todas las sesiones a diseñar el guion y practicar sus intervenciones. Dispondrán de un gran número de sesiones para ensayar y pulir detalles hasta el día 13 de mayo, que actuarán en “Titiricole” en la Biblioteca Pública de Segovia.

La búsqueda, selección y montaje de las distintas canciones utilizadas para la actividad se ha llevado a cabo meticulosamente para que éstas concordasen a la perfección con lo que se pretende transmitir en cada escena. Se puede consultar el montaje musical en el Anexo II, [Tabla 1](#).

¿Qué relación tiene la actividad con los objetivos planteados? Esta actividad tiene un impacto positivo en la autoestima y resiliencia de los alumnos al proporcionar un entorno en el que pueden explorar y destacar sus habilidades individuales. Al permitir que cada niño elija el grupo en el que se siente más cómodo, se les da la oportunidad de trabajar en áreas donde se sienten competentes y seguros, lo cual fortalece su confianza en sí mismos.

Durante la representación, los alumnos están vestidos de negro y solo se ven sus accesorios fluorescentes, lo que ayuda a reducir el miedo escénico y permite que se expresen libremente sin preocuparse por ser observados. Esto fomenta un ambiente de aceptación y apoyo, donde los niños pueden experimentar el éxito y el reconocimiento por sus contribuciones únicas.

La narrativa de la actuación, que trata sobre superar el rechazo y persistir hasta lograr los objetivos, enseña a los alumnos la importancia de la perseverancia. Al representar esta historia, los niños asimilan el mensaje de que, a pesar de las dificultades y los obstáculos, pueden alcanzar sus metas siempre y cuando no se rindan. Esta moraleja refuerza su capacidad para enfrentar y superar desafíos, fomentando una mentalidad resiliente que les será de gran utilidad en múltiples aspectos a lo largo de su vida. Al mismo tiempo, el hecho de enfrentarse a las dificultades de la práctica y los contratiempos que ésta implica, se contribuye al desarrollo de esta mentalidad.

En resumen, esta actividad no solo mejora la autoestima al valorar y visibilizar las habilidades individuales de cada niño, sino que también fortalece su resiliencia al enseñarles, a través de la experiencia, la importancia de no rendirse ante las adversidades.

Instrumentos de recogida de datos

Para llevar a cabo la investigación, se han elaborado y aplicado varios instrumentos para la recogida de datos. Estos instrumentos están interconectados entre sí, ya que se recogerán y utilizarán datos de unos que serán de gran ayuda en otros, como veremos a continuación.

Encuesta inicial sobre cada actividad (Pretest)

En primer lugar, se ha diseñado un cuestionario con una escala tipo Likert para valorar las expectativas que tiene cada alumno acerca de las actividades que va a realizar, indicando su grado de acuerdo. Este cuestionario consta de tres partes, una por cada actividad a realizar. Para ver el test en profundidad consultar el Anexo III, [Figura 1](#).

Dentro de cada parte se han formulado 8 afirmaciones a partir de las cuales, los encuestados podrán mostrar su grado de acuerdo. Deberán marcar para cada afirmación una casilla de las cuatro que hay. Estas casillas están numeradas del uno al cuatro, siendo 1=nada; 2=poco; 3=bastante y 4=completamente.

Teniendo en cuenta esta escala de valores, se han formulado todas las preguntas de una manera positiva, de modo que a la hora de cumplimentar el cuestionario, si se marca la casilla de 1, están respondiendo de manera negativa y si se marca el 4, están respondiendo de manera positiva.

Para valorar la autoestima y la resiliencia del alumnado, se han dividido las 8 preguntas de cada parte en dos, siendo las cuatro primeras las que miden la autoestima y las cuatro últimas las que miden la resiliencia.

Diario de campo

Se elaborará un diario que tendrá en cuenta las actuaciones de los alumnos a nivel grupal de todas las sesiones realizadas en cada una de las actividades donde se anotarán las observaciones y comentarios que se consideren oportunos. Para ver dos ejemplos de la estructura utilizada para cada sesión consultar el Anexo III, [Tabla 2](#).

Asamblea final – Debate de aprendizajes y sensaciones finales

La información aportada a los alumnos y las preguntas que se les lanzarán en esta asamblea se han preparado teniendo en cuenta los datos recogidos del primer cuestionario y las observaciones realizadas en el diario de campo.

Se llevará a cabo un debate, a través del cual se pretende que los participantes verbalicen los aprendizajes y las experiencias adquiridas durante el trascurso de las actividades, haciéndolos conscientes de su progreso en cada una de ellas. Mediante ejemplos concretos, procedentes de las observaciones recogidas en el diario de campo, se busca mostrarles la notable evolución que han tenido, resaltando cómo la persistencia les permite mejorar en aquellas áreas en las que tienen dificultades y potenciar sus habilidades en las que ya destacan. Esta reflexión no solo refuerza su autoconfianza, sino que también los motiva a continuar esforzándose y desarrollando sus capacidades.

Para ver el guion elaborado para la preparación del debate consultar el Anexo III, [Tabla 1](#).

Encuesta final sobre cada actividad (Postest)

Es un cuestionario complementario al inicial. Se han elaborado las preguntas de este cuestionario a partir de las preguntas iniciales, estando éstas completamente relacionadas, pero adaptándolas a la nueva situación, ya que en un principio se encuestaba acerca de las expectativas que se tenían antes de comenzar con la actividad y con este cuestionario se indaga sobre las sensaciones finales que cada uno ha tenido al terminar las actividades. Para ver las preguntas consultar el Anexo III, [Figura 2](#).

Los alumnos rellenarán este cuestionario una vez hayan terminado el debate. En el debate adquirirán una mayor percepción de sus aprendizajes y serán más conscientes de las experiencias vividas, por lo que contestarán a las preguntas de una manera más realista, ya que de lo contrario, no haber verbalizado sus sensaciones les podría jugar una mala pasada a la hora de contestar, dando resultados desproporcionados y desleales a su verdadero desempeño.

Resultados

Respecto a los cuestionarios, se han establecido unos códigos para su correcta localización. Estos comienzan por PA o PR, dependiendo de si corresponden a la medición de la autoestima o de la resiliencia respectivamente. Después se les asignan dos números. El primero identifica la actividad que se está analizando: 1, si es la actividad de Tchoukball, 2 si es la actividad de EF en la calle y 3 si es la actividad de luz negra. El segundo corresponde con el número de pregunta en el cuestionario. Así pues, el identificador “PR1.7” hace referencia a la séptima pregunta de la actividad del Tchoukball que mide la resiliencia.

Para relacionar los resultados obtenidos a través de los instrumentos de recogida se han escogido algunas de las observaciones más relevantes reflejadas en el diario de campo y en los debates para apoyar los datos que se han obtenido.

Para identificar los datos obtenidos de los otros instrumentos también se han creado localizadores. El código del diario de campo comenzará con las siglas DC. Después, al igual que en los cuestionarios, se les asigna el número correspondiente a las actividades, seguido del número de comentario (ese día se pueden haber realizado varios comentarios) y finalmente, entre paréntesis, se encuentra el número de sesión en números romanos y la fecha en la que se llevó a cabo. Por tanto, el identificador “DC 1.1(s.V, 25/04/24), hace referencia a la primera observación realizada en la Sesión V del Tchoukball.

El código de la asamblea final comienza por las letras Db, que hacen referencia a la palabra Debate. Entre paréntesis aparece el número correspondiente a la actividad de la que se está hablando, después una A de alumno y el número del alumno que ha realizado el comentario del que se habla. Si el alumno, hiciese varios comentarios relevantes para la misma actividad, aparecería al lado del número de actividad, el número de comentario. Por tanto, el identificador Db(1.3) A3, hace referencia al tercer comentario que el alumno 3 ha aportado sobre el Tchoukball.

Autoestima

Tras la actividad del Tchoukball se han obtenido algunos resultados que llaman especialmente la atención. Si observamos la diferencia de porcentajes entre la Tabla 3 y

la Tabla 4, obtenidos en la pregunta denominada PA1.3, podemos ver que se reduce en un 20% el número de alumnos que se identificaban con la respuesta “completamente”, dejando claro que se han dado cuenta de que no disponen del apoyo total de sus compañeros tras el fallo y decantándose en su mayoría por la respuesta “bastante”.

Tabla 3

Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad del Tchoukball del cuestionario inicial

Respuestas	PA1.1	PA1.2	PA1.3	PA1.4
Completamente	44,44%	37,04%	37,04%	62,96%
Bastante	48,15%	37,04%	33,33%	25,93%
Poco	3,70%	22,22%	18,52%	7,41%
Nada	3,70%	3,70%	11,11%	3,70%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Tabla 4

Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad del Tchoukball del cuestionario final

Respuestas	PA1.1	PA1.2	PA1.3	PA1.4
Completamente	74,07%	59,26%	18,52%	66,67%
Bastante	25,93%	37,04%	66,67%	33,33%
Poco	0,00%	3,70%	11,11%	0,00%
Nada	0,00%	0,00%	3,70%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

En este sentido, en el pretest se notó una cierta tendencia negativa en aquellos que no sentían el apoyo de sus compañeros, ya que estos mismos alumnos denotaban una autopercepción más pesimista. Por tanto, aquellos que tienen una percepción negativa de sí mismos consideran que sus compañeros no les respaldan cuando cometen algún fallo, mientras que los que mostraban una autoestima elevada, esperaban un apoyo incondicional por parte de todos ellos. Sin embargo, al finalizar se dieron cuenta de que no siempre disfrutarían de dicho apoyo teniendo en cuenta que, normalmente “suelen apoyarse entre amigos y no entre todos” [DC 1.1(s.X, 14/05/24)].

Si nos fijamos en la PA1.4, no se perciben cambios drásticos, dado que ya iniciábamos con unas respuestas bastante positivas. Sin embargo, es conveniente recalcar la importancia de esta pregunta dada la influencia que puede ejercer en unos alumnos, ya que vemos un pequeño cambio de tendencia en ellos y esto sirve de ejemplo para los demás. Una de las personas más afectadas en este sentido, decía que “normalmente me

ponía triste porque nunca me salía nada bien, pero con las indicaciones y el apoyo que tú (el profesor) me dabas, conseguí mejorar y ahora me siento bien conmigo misma” [Db(1) A1].

El hecho de depositar plena confianza en los niños genera en ellos una mayor positividad cuando cometen un error y, por ende, una mayor confianza, lo que les permite enmendar dicho error con más facilidad, haciéndoles ver que pueden conseguirlo. Este comportamiento a la hora de enfrentarse a futuros errores les hará sentirse mejor consigo mismos. Esta es una de las claves de la Psicología Positiva, garantizando la existencia de influencias positivas en el proceso de aprendizaje.

En el cuestionario sobre la actividad de EF en la calle no se observan cambios significativos, probablemente porque ya partíamos de unos niveles de autoestima bastante altos en cuanto a la realización de los retos de comba y el juego del Launchball, dado que eran actividades que conocían a la perfección y ya habían realizado con anterioridad, por lo que su nivel de dominio les ofrece bastante confianza en su rendimiento.

No obstante, si atendemos a la PA2.2, podemos comparar los resultados obtenidos en el pretest con los del postest, reflejados en las tablas 5 y 6. Llama la atención que el porcentaje de alumnos que se sienten “completamente” cómodos cuando les proponen retos baja en un 15%, mientras que aquellos que se sienten “bastante” cómodos sube drásticamente.

Tabla 5

Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad del EF en la calle del cuestionario inicial

Respuestas	PA2.1	PA2.2	PA2.3	PA2.4
Completamente	40,74%	70,37%	74,07%	51,85%
Bastante	40,74%	18,52%	18,52%	44,44%
Poco	18,52%	11,11%	7,41%	3,70%
Nada	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Tabla 6

Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad del EF en la calle del cuestionario final

Respuestas	PA2.1	PA2.2	PA2.3	PA2.4
Completamente	48,15%	55,56%	66,67%	62,96%
Bastante	51,85%	44,44%	33,33%	37,04%
Poco	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Nada	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Uno de los alumnos decía que “como ya hemos realizado anteriormente estos retos de comba, no me atraían demasiado porque ya lo conocía y prefería ver el partido de Launcball” [Db(2) A2]. Entonces, se han dado cuenta de que se sienten cómodos cuando les proponen actividades que les supongan un verdadero reto, producto de la innovación y del factor sorpresa.

En la actividad de luz negra, antes de la actuación final, más de un 37% de alumnado se preocupaba por el problema que les podría suponer una equivocación durante la actuación, mientras que, al finalizar, ese porcentaje se vio reducido en su totalidad.

Antes de la actuación “los niños tenían una actitud corporal que manifestaba muchos nervios e inquietud” [DC 3.1(s.X, 13/05/24)]. Tales fueron los nervios que terminaron ocasionando fallos. Por si fuera poco, se sucedieron contratiempos con la música precisamente cuando actuaban los que más dificultades tuvieron en los ensayos. Sin embargo, “las reacciones fueron de lo más sorprendentes, dado que supieron lidiar con ello, manejando la situación con una naturalidad inmensa reaccionando de una manera muy profesional” [DC 3.2(s. X, 13/05/24)].

Tras esta actuación dejaron constancia durante el debate del valor que tenía la lección que acababan de aprender, asegurando que “lo importante no es que te hayas equivocado, sino cómo reaccionas al fallo” [Db(3) A3]. Este hecho se ve reflejado en la PA1.4 del postest, donde queda claro que ya no tienen miedo a fallar, disparando los niveles de autoconfianza en futuras situaciones similares, escalando hasta el 70%. Podemos comparar estas estadísticas observando las tablas 7 y 8.

Tabla 7

Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad de ¡Levántate y brilla! del cuestionario inicial

Respuestas	PA3.1	PA3.2	PA3.3	PA3.4
Completamente	81,48%	66,67%	55,56%	33,33%
Bastante	18,52%	18,52%	25,93%	29,63%
Poco	0,00%	14,81%	7,41%	22,22%
Nada	0,00%	0,00%	11,11%	14,81%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Tabla 8

Resultados de las preguntas que miden la autoestima en la actividad de ¡Levántate y brilla! del cuestionario final

Respuestas	PA3.1	PA3.2	PA3.3	PA3.4
Completamente	70,37%	70,37%	55,56%	70,37%
Bastante	29,63%	29,63%	37,04%	29,63%
Poco	0,00%	0,00%	7,41%	0,00%
Nada	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Resiliencia

Antes de dar comienzo con las actividades, nos encontramos con un alumnado muy heterogéneo teniendo en cuenta la actitud que presentaban frente a las adversidades. Como podemos ver en las tablas 9 y 10, la mayoría de los encuestados muestra positividad, mientras que un 37% manifiesta actitudes pesimistas a la hora de responder ante las dificultades. Sin embargo, llama la atención que al finalizar el bloque, el 100% del curso afronta los contratiempos con “bastante” o “completa” positividad según sus respuestas.

Tabla 9

Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad del Tchoukball del cuestionario inicial

Respuestas	PR1.5	PR1.6	PR1.7	PR1.8
Completamente	48,15%	44,44%	25,93%	77,78%
Bastante	14,81%	44,44%	25,93%	11,11%
Poco	22,22%	7,41%	25,93%	3,70%
Nada	14,81%	3,70%	22,22%	7,41%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Tabla 10

Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad del Tchoukball del cuestionario final

Respuestas	PR1.5	PR1.6	PR1.7	PR1.8
Completamente	70,37%	18,52%	51,85%	74,07%
Bastante	29,63%	70,37%	40,74%	22,22%
Poco	0,00%	11,11%	7,41%	3,70%
Nada	0,00%	0,00%	0,00%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

A través de casos concretos en cada grupo, se les hizo ver que mostrar positivismo cuando algo no sale como se espera es una de las claves para alcanzar los objetivos. Uno de ellos aseguró que “en vez de frustrarme porque no consigo un objetivo, lo que hago es marcarme pequeñas metas que me lleven hacia el objetivo final y así, cuando logro una de esas metas, voy a por la siguiente, lo que me da una mayor confianza y positividad cuando lo intento” [Db(1) A4].

Al finalizar, se han dado cuenta de que una mayor positividad a la hora de enfrentarse a las dificultades que supone un deporte es un determinante para incrementar las posibilidades de lograr el éxito. Tanto es así que han sabido trasladarlo a cualquier ámbito, asegurando que “equivocarse es parte del ciclo de la vida” [Db(1.2) A4], dejando ver que podemos equivocarnos a la hora de enfrentar contratiempos, puesto que, siendo conscientes de ello, lo afrontamos con una mayor positividad, desarrollando así una mentalidad resiliente. “Las actividades programadas para trabajar la capacidad de adaptación a los cambios, están dando sus frutos, dado que cada vez se adaptan a los cambios de reglas con una mayor rapidez y comprensión” [DC 1.2(s.X, 14/05/24)].

Por otro lado, destaca la paridad existente en las respuestas de la PR1.7 en el pretest, pues cada posible respuesta representa el 25% de los encuestados. Sin embargo, comparando los resultados del pretest (tabla 9) con los del posttest (tabla 10), podemos comprobar que dicha heterogeneidad se ve perturbada tras la realización del bloque de Tchoukball, dado que esta vez tan solo el 7,4% está poco de acuerdo con “dejar las cosas de lado cuando no salen bien”.

Esta pregunta es una de las claves de la Psicología Positiva dado que en una situación normal no debemos rendirnos ante las dificultades, pero este es un caso distinto. Uno de los alumnos, admitió que “un día no me salía nada, tiré la toalla, no conseguía

tirar bien y meter puntos y me dedicué a dar pases, que se me daba mejor. Finalmente, conseguí meter cuatro puntos” [Db(1) A5]. De esta forma, dejan claro que son conscientes de que dejar las cosas de lado por un tiempo es bueno, siempre y cuando se vuelva a intentar y que tirar la toalla nunca es una opción. Podríamos decir que es una manera de quitarse presión, para aumentar esa capacidad resiliente y lograr aquello que se nos está resistiendo.

Algo que llama especialmente la atención son los resultados obtenidos en las PR2.5 y PR2.6, reflejados en la Tabla 12, que se ven reducidas en su totalidad con respecto a los datos reflejados en la Tabla 11, determinando que a ninguno les asustan las dificultades y que siempre seguirán intentándolo.

Tabla 11

Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad del EF en la calle del cuestionario inicial

Respuestas	PR2.5	PR2.6	PR2.7	PR2.8
Completamente	44,44%	74,07%	59,26%	48,15%
Bastante	25,93%	22,22%	25,93%	29,63%
Poco	29,63%	3,70%	7,41%	18,52%
Nada	0,00%	0,00%	7,41%	3,70%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Tabla 12

Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad del EF en la calle del cuestionario final

Respuestas	PR2.5	PR2.6	PR2.7	PR2.8
Completamente	51,85%	55,56%	51,85%	51,85%
Bastante	48,15%	44,44%	40,74%	40,74%
Poco	0,00%	0,00%	7,41%	3,70%
Nada	0,00%	0,00%	0,00%	3,70%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Sin embargo, “fueron muchos los que decidieron no intentar los retos de comba” [DC 3.1(s.1, 17/04/24)]. Para dar respuesta a este comportamiento, en el debate se les preguntó sobre su actitud aquel día y las respuestas fueron: “nos aburríamos mucho esperando en la cola” [Db(2) A6] y “por lo menos hacíamos algo recogiendo los balones de los que estaban jugando al Launchball” [Db(2) A7].

Al igual que en los resultados de esta actividad para la autoestima, los retos de comba no fueron lo suficientemente motivadores adquiriendo un carácter monótono, dado que ya lo conocían. No obstante, entendemos que aquellos que les asustaban las dificultades y los que dejarían de intentarlo han recapacitado, declarando que “las dificultades son necesarias para el aprendizaje” [Db(2) A3] y que “con insistencia y paciencia se pueden lograr los retos que les propongan” [Db(2) A8].

Por tanto, independientemente de lo sucedido con su actitud, dado que el dinamismo no era el idóneo, ellos han incrementado conscientemente una mentalidad resiliente frente a los desafíos que se les interpongan en su camino.

Como podemos observar en las tablas 13 y 14, no se han obtenido datos significativos en la influencia de la actividad ¡Levántate y brilla! sobre la resiliencia de la clase, dado que, como se refleja en la primera de ellas, hablamos de un grupo de alumnos con una capacidad de enfrentar y superar desafíos bastante alta.

Tabla 13

Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad de ¡Levántate y brilla! del cuestionario inicial

Respuestas	PR3.5	PR3.6	PR3.7	PR3.8
Completamente	81,48%	44,44%	55,56%	40,74%
Bastante	14,81%	37,04%	29,63%	44,44%
Poco	3,70%	14,81%	14,81%	7,41%
Nada	0,00%	3,70%	0,00%	7,41%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

Tabla 14

Resultados de las preguntas que miden la resiliencia en la actividad de ¡Levántate y brilla! del cuestionario final

Respuestas	PR3.5	PR3.6	PR3.7	PR3.8
Completamente	70,37%	40,74%	62,96%	66,67%
Bastante	29,63%	48,15%	37,04%	29,63%
Poco	0,00%	7,41%	0,00%	3,70%
Nada	0,00%	3,70%	0,00%	0,00%
Total	100,00%	100,00%	100,00%	100,00%

En resumen, nos encontramos ante unos datos verdaderamente significativos para nuestra investigación, destacando los resultados obtenidos sobre la autoestima en la actividad de ¡Levántate y brilla! y sobre la resiliencia en la actividad del Tchoukball.

Conclusiones

Con este TFG se ha pretendido poner en práctica una propuesta de intervención en un grupo de alumnos del cuarto curso de Educación Primaria, implementando actividades innovadoras y motivadoras en el horario de Educación Física para investigar el impacto que la realización de actividad física tiene sobre la salud mental, fundamentando nuestro trabajo en las bases de la Psicología Positiva.

Tras haber realizado análisis exhaustivo de los estudios científicos que abordan la relación entre la actividad física y la salud mental y la literatura, que expone los pilares teóricos que sustentan la Psicología Positiva, así como las propuestas y los modelos para su aplicación, se ha focalizado la intervención en el desarrollo de una buena autoestima y resiliencia del alumnado. Los datos obtenidos de la teoría manifestaban una estrecha relación entre los distintos ámbitos de estudio, dado que en todo caso se respaldaba la idea de que la implementación de actividades físicas motivadoras a través de metodologías activas con enfoques positivos en lo relativo a las habilidades individuales supone un gran impacto en la autopercepción del alumnado y su capacidad de enfrentar desafíos.

Por otra parte, la puesta en práctica de actividades motivadoras demostró ser efectiva para generar un ambiente ideal en el desarrollo de la autoestima y la resiliencia. Esto es posible debido a que trabajar en un contexto permite potenciar las habilidades propias mientras los puntos débiles individuales pasan desapercibidos. Además, permite a los alumnos enfrentarse a situaciones con una mayor confianza, desarrollando así su capacidad de adaptación a las circunstancias cambiantes y reforzar una autopercepción más realista.

A través del modelo de educación deportiva aplicado en el Tchoukball y los retos de comba durante la jornada de Educación Física en la Calle, los estudiantes no solo mejoraron sus habilidades físicas, sino que también adquirieron habilidades emocionales como la adaptabilidad y la perseverancia. Asimismo, la oportunidad de trabajar sobre las habilidades individuales en la actividad ¡Levántate y brilla! supuso una gran predisposición del alumnado hacia la tarea, lo que facilitó enormemente su evolución hacia el desarrollo de una buena autoestima y resiliencia, dado que se encontraban en un contexto que dominaban (su fortaleza).

El debate final proporcionó un escenario idóneo para reflexionar sobre los logros individuales y colectivos, integrando datos estadísticos y observaciones del diario de campo para garantizar una consciencia plena y realista sobre los aprendizajes realizados y el proceso de evolución que habían experimentado.

A pesar de las limitaciones surgidas durante la investigación, los resultados obtenidos indican una pequeña pero significativa mejora en la autoestima y resiliencia de los estudiantes de 4º de Primaria. Este ligero progreso se debe, entre otros asuntos, a que el grupo estudiado se iniciaba en las actividades con unos índices de autoestima y resiliencia bastante elevados como se puede observar en la encuesta inicial.

A través de la utilización de las encuestas, así como de un diario de campo para recoger las observaciones, tanto a nivel grupal como individual, se pudo observar un leve incremento en estos componentes clave de la salud mental. Este hallazgo respalda la idea de que la actividad física, combinada con el uso de metodologías activas y motivadoras como el Tchoukball, retos y el uso de recursos llamativos como la luz negra, puede tener un impacto positivo en el bienestar emocional de los niños, aunque se reconoce que los resultados podrían haber sido más robustos con menos limitaciones logísticas y de tiempo.

Aunque las limitaciones del estudio han influido en la magnitud de los resultados, es evidente que la asociación de la actividad física con los enfoques pedagógicos innovadores puede tener una repercusión significativa en el desarrollo integral de los niños. Se recomienda ampliar el tiempo y los recursos dedicados a este tipo de intervenciones para optimizar su impacto en la salud mental del alumnado. Además, continuar aplicando la Psicología Positiva en la totalidad del contexto educativo puede incrementar aún más los beneficios, ampliando así su alcance y dimensión. Es determinante considerar estas sugerencias al diseñar futuras investigaciones y programas educativos centrados en el bienestar emocional y físico de los estudiantes.

Limitaciones

En todo trabajo de investigación, es importante reconocer las limitaciones encontradas a la hora de llevarlo a cabo, ya que pueden haber influido en los resultados obtenidos y en la interpretación de los mismos. Identificar estas limitaciones no solo aporta transparencia sino que también, a través de su análisis, permite determinar posibles mejoras para futuros estudios y contextualizar los diversos hallazgos. En el presente estudio se han identificado ciertas limitaciones.

Para empezar, podríamos decir que el periodo de tiempo destinado a la investigación ha sido bastante breve, limitándose sustancialmente la profundidad del trabajo. Un tiempo más prolongado hubiera permitido una observación más exhaustiva y una recopilación de datos más completa, proporcionando resultados más concluyentes.

Además, la muestra recopilada es reducida y podría tener sesgo, ya que solo se trabajó con 27 niños de 4º de Primaria. Esta limitación en el tamaño de la muestra reduce la representación de la población estudiada. Asimismo, no se estuvo presente cuando se pasó el primer cuestionario, dado que la hicieron en casa, impidiendo que los niños pudieran aclarar cualquier duda sobre las preguntas. Esta falta de supervisión podría haber influido en la precisión de las respuestas.

Otra limitación significativa es que la clase de 4ºB no recibió las mismas sesiones que la clase de 4ºA. Esto es debido a que las horas de Educación Física de 4ºB eran los lunes, que coincidieron con numerosas actividades y días festivos. Esta diferencia en la frecuencia de las sesiones pudo haber afectado la evolución de los alumnos de 4ºB, provocando alteraciones en los resultados y dificultando la comparación equitativa entre ambos grupos.

Finalmente, el tiempo dedicado a los debates realizados para expresar sensaciones fue muy escaso, debido a la reducción horaria que los colegios reciben en el mes de junio. Esta situación impidió que parte del alumnado profundizara en su reflexión sobre su progreso. Por tanto, cabe la posibilidad de que algunos alumnos no fueran completamente conscientes de lo que habían logrado, lo que pudo haber influido en sus respuestas y, por ello, en los resultados.

Prospectiva

A pesar de las limitaciones encontradas durante la realización de este estudio, existen oportunidades claras para futuras investigaciones que podrían ampliar y fortalecer los resultados obtenidos. Una extensión del periodo de tiempo dedicado al estudio permitiría una observación más detallada de los efectos a largo plazo de las actividades físicas en la autoestima y la resiliencia de los estudiantes. Además, sería beneficioso aumentar el tamaño de la muestra y asegurar una supervisión directa durante la recopilación de los datos para garantizar la precisión y representatividad de los resultados sobre la población. Corregir la disparidad en la implementación de las sesiones entre grupos también facilitaría una comparación más equitativa de los efectos de las intervenciones.

Por otro lado, la Psicología Positiva ofrece un marco teórico y práctico valioso que puede ser aplicado eficientemente en otros contextos educativos, como en las actividades extraescolares, el deporte instrumentado o los entornos de ocio infantil, para promover el bienestar emocional y el desarrollo integral de los niños. Integrar principios de la Psicología Positiva en la enseñanza y el aprendizaje no solo fortalece la autoestima y la resiliencia, sino que también fomenta un clima escolar positivo y motivador. Por ejemplo, estrategias como el reconocimiento de las fortalezas individuales, el fomento de las relaciones positivas entre compañeros y la práctica de la gratitud pueden cultivar un entorno propicio para el crecimiento personal y académico.

Además, la aplicación de intervenciones basadas en la Psicología Positiva puede mejorar la satisfacción y el compromiso de los alumnos con el proceso educativo, contribuyendo así a un rendimiento académico más sólido y a una mayor participación en actividades escolares. Es esencial que los educadores y responsables educativos consideren la implementación de programas que incorporen estos principios, adaptándolos a las necesidades específicas en cada contexto.

Esta prospectiva y aplicación de la Psicología Positiva destaca la importancia de construir sobre los hallazgos actuales y expandir su impacto potencial en entornos educativos más amplios, mitigando las limitaciones identificadas para lograr resultados más sólidos y significativos.

Referencias

- Arruza, J. A., Arribas, S., Gil De Montes, L., Irazusta, S., Romero, S., Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.pdf>
- Barbosa, S., y Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25), 141-159. <http://agora.edu.es/servlet/articulo?codigo=6369972>
- Battistella, G. (2007). Salud y Enfermedad. https://www.academia.edu/34560329/SALUD_Y_ENFERMEDAD?bulkDownload=thisPaper-topRelated-sameAuthor-citingThis-citedByThis-secondOrderCitations&from=cover_page
- Calvo Soto, A. (2020). Salud mental en la actualidad. *Revista Colombiana de salud ocupacional*, 10(1), 6457-6457. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.1.2020.6457>
- Carranza, V. (2003). El concepto de salud mental en psicología humanista-existencial. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 1(1), 1-19. <http://www.scielo.org/bo/pdf/rap/v1n1/v1n1a01.pdf>
- Equipo Elk Sports (17 de enero de 2013). *¿Qué es el Tchoukball?: Reglas y materiales del deporte*. Elksport. <https://elksport.com/blog/conoces-el-tchoukball>
- FRocafull (30 de octubre de 2018). *Tchoukball*. AulaPrimaria. <https://www.aulaprimaria.es/tchoukball/>
- Gavidia, V. y Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Revista Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales*, (26), 161-175. <https://doi.org/10.7203/dces.26.1935>

- Juárez, F. (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 70-79. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299022819009>
- Knifton L. e Inglis G. (2020). Poverty and mental health: policy, practice and research implications. *BJPsych Bull*, 44(5), 193-196. <https://doi.org/10.1192/bjb.2020.78>
- Marbán Prieto, J.M. (2011). *Memoria de Plan de Estudios del Título de Grado Maestro o Maestra en Educación Primaria*. Valladolid: Universidad de Valladolid. [http://www.feyts.uva.es/sites%5Cdefault%5Cfiles/MemoriaPRIMARIA\(v4,230310\).pdf](http://www.feyts.uva.es/sites%5Cdefault%5Cfiles/MemoriaPRIMARIA(v4,230310).pdf)
- Méndez-Giménez, A. (2014). *Modelos de enseñanza en educación física*. Grupo 5.
- Montt, M. E., y Chávez, F. U. (1996). Autoestima y salud mental en los adolescentes. *Salud mental*, 19(3), 30-35. http://revistasaludmental.mx/index.php/salud_mental/article/view/596/596
- Moreno, J. A., Gómez, A. y Cervelló, E. (2010). Un estudio del efecto de la cesión de autonomía en la motivación sobre las clases de educación física. *European Journal of Human Movement*, (24), 15-27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3323846>
- Organización Mundial de la Salud (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Nueva York. <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=¿Cómo%20define%20la%20OMS%20la,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades>».
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

- Páez Cala, M. L. (2020). La salud desde la perspectiva de la resiliencia. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 20(1), 203-216.
<https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>
- Pardo, G., Sandoval, A., & Umbarila, D. (2004). Adolescencia y depresión. *Revista colombiana de psicología*, (13), 17-32.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401303>
- Peterson, C. y Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. Nueva York: Oxford University Press.
http://www.ldysinger.com/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf
- Poseck, B. V. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del psicólogo*, 27(1), 3-8.
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>
- Real Academia Española. (s.f.). Salud. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 28 de abril de 2024, de <https://dle.rae.es/salud>
- Restrepo, D. A., y Jaramillo, J. C. (2012). Concepciones de salud mental en el campo de la salud pública. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 30(2), 202-211.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n2/v30n2a09.pdf>
- Rodríguez-Romo, G., Barriopedro, M., Salazar, A. y Garrido-Muñoz, M. (2015). Relaciones entre la actividad física y la salud mental en la población adulta de Madrid. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 233-239.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235141413005>
- Salazar-Blandón, D.A., Castillo-León, T., Pastor-Durango, M.P., Tejada-Tayabas, L.M. y Palos-Lucio, A.G. (2016). Ansiedad, depresión y actividad física asociados a sobrepeso/obesidad en estudiantes de dos universidades mexicanas. *Hacia promoción de la salud*, 21(2): 99-113.
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v21n2/v21n2a08.pdf>

Siedentop (1994). *Sport Education: Quality PE Through Positive Sport Experiences*.
Human Kinetics

Zamorano, D., Fernández, J. G. y Vázquez J. P. (2020). Diseño y evaluación de un programa para la mejora de la condición física en Educación Primaria: efecto sobre la autoestima y la intención de ser activo. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 107-112.
<https://revistas.um.es/sportk/article/view/461721/298541>

Anexos

Anexo I (Material elaborado para la actividad de Tchoukball)

Figura 1



Infografía sobre el Tchoukball

EL TCHOUKBALL

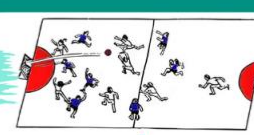
El Tchoukball es un deporte de equipo que, en su origen, se creó para evitar el contacto físico entre jugadores y así prevenir lesiones graves.

Fué inventado por el Dr. Hermman Brandt, dada su preocupación por la gran cantidad de lesiones provocadas por impacto derivado de la agresividad de otras prácticas deportivas.

En un partido juegan 2 equipos de 7 personas, y se podrá anotar punto en cualquiera de los dos marcos de rebote.


TÁCTICA ATAQUE



El objetivo de los atacantes consiste en lanzar el balón hacia el marco de rebote, desde un punto estratégico para evitar que el rival lo coja antes de que éste bote en el suelo. Para ello deberán tener en cuenta las posiciones de los defensas.

TÁCTICA DEFENSA


Los defensores deberán buscar una distribución en la que ocupen el mayor espacio posible para evitar que el balón toque el suelo tras el rebote. Para ello, deberán tener en cuenta el lugar desde donde se lanzará el balón.




REGLAS PRINCIPALES

- Se podrán dar máximo 3 pases antes de lanzar, 3 pasos con el balón y 3 impactos seguidos en el mismo cuadro.
- Cada jugador puede sostener el balón máximo 3 segundos.
- Un jugador anota punto cuando la pelota rebota en uno de los cuadros de rebote y toca el suelo fuera del área (zona prohibida).
- Para anotar, se ha de lanzar desde fuera de la zona prohibida.
- Ningún jugador defensor podrá interceptar un pase o tiro, la posesión cambiará cuando se haya realizado un lanzamiento o cometido una falta.
- Tras un punto, el equipo que defendía, pasa al ataque sacando detrás de la línea de fondo y no podrá utilizar ese cuadro hasta que el jugador con balón haya rebasado la línea de medio campo.
- Tras el saque desde el marco, se podrá dar un pase más llamado "pase cero".

PARA APRENDER




<https://youtu.be/NJixL5uXT2E>



https://youtu.be/dR6_MdlBmDI


PUNTOS

https://drive.google.com/file/d/1CrMXFXdSyndbWlWbmGFPJhckZ3KONQNU/view?usp=share_link



FALTAS


<https://drive.google.com/file/d/1xjkC5tzI4yupLUDiGmOMvhCCu0EppmJfG/view?usp=sharing>



Fuente: Elaboración propia. [VOLVER AL TEXTO](#)

Figura 2

Tarjetas utilizadas para facilitar la comprensión y reparto de roles

<p>ROLES</p>  <p>Cada miembro del equipo deberá asumir uno de los roles mostrados en las siguientes cartas. Cada semana, todo el equipo acordará quién ocupará cada rol y el capitán lo transmitirá al profesor. Estos serán rotativos y todos deberán ejercer todos los roles. No obstante, un miembro podrá repetir rol si así lo desea y si el equipo está de acuerdo. Las decisiones dentro de rol deberán ser tomadas con responsabilidad y serán completamente respetadas y llevadas a cabo.</p>	<p>ENTRENADORES</p>  <p>Deberán ayudar a sus compañeros a mejorar técnico-tácticamente y elegirán la estrategia que consideren para llevar al equipo hacia el éxito. Habrá 2 entrenadores.</p>	<p>ENCARGADO DE MATERIAL</p>  <p>Es el encargado de colocar y recoger el material, así como de cuidarlo y hacer que todos hagan un buen uso del mismo y las instalaciones. Además, debe asegurarse de que nadie se deje nada en la grada.</p>
<p>CAPITÁN</p>  <p>Es el portavoz del equipo y encargado de organizar y colocar a los jugadores en el campo. Deberá animar al equipo en cualquier circunstancia.</p>	<p>ÁRBITRO</p>  <p>Es el encargado de hacer que las normas se cumplan y, en ocasiones dudosas, consensuar las decisiones junto con el árbitro del otro equipo. También se encargarán de controlar el tiempo y el marcador. Puede imponer sanciones de 2 minutos sin jugar cuando sus órdenes son ignoradas.</p>	<p>JUECES DE PAZ</p>  <p>Son los encargados de poner paz en situaciones conflictivas y discusiones. Si su decisión es ignorada, pueden recurrir a los árbitros, quienes podrán imponer una sanción de 2 minutos sin jugar.</p>

Fuente: Elaboración propia. [VOLVER AL TEXTO](#)

Figura 3

Infografía del Spikeball

EL SPIKEBALL

(Modificado)

El Spikeball es un deporte alternativo de pelota que se puede realizar al aire libre y bajo techo, en el que participan cuatro jugadores. Se colocan en equipos de 2 alrededor de una red circular situada en el suelo, en la cual deben hacer rebotar una pelota.

Los materiales que se deben utilizar son los de la imagen.




¿CÓMO SE JUEGA?

Puntuación 
Un equipo anota cuando el rival golpea el borde, el suelo o la pelota rebota en la red más de una vez.

Juego 360° 
Tras el saque, puedo moverme y golpear desde cualquier lugar alrededor de la red.

Servicio 
En el saque, el equipo que ha ganado punto, sirve al otro equipo.

3 toques 
Máximo 3 toques para tirar a la red.
(Modificación: se puede agarrar el balón, pero deberás soltarlo inmediatamente haciendo pase o tiro.)

Spikeball ¿Cómo empezar a jugar?



<https://youtu.be/XFTp8CrW3RQ>

Fuente: Elaboración propia. [VOLVER AL TEXTO](#)

Figura 4

Arcos de rebote de Tchoukball autoconstruidos



Fuente: Elaboración propia. [VOLVER AL TEXTO](#)


Figura 5


Rúbrica de autoevaluación utilizada para la coevaluación de las sesiones XI y XII.

RÚBRICA DE AUTOEVALUACIÓN EL TCHOUKBALL



Nombre y apellidos:



	1 ¡Ponte las pilas!	2 PUEDES MEJORAR	3 Está muy bien	4 ¡Excelente!
 Táctica de ataque	Suelo juntarme a mis compañeros de equipo y casi no me muevo por el campo. Me cuesta decidir a quien dar el pase, o lanzar, perdiendo la posesión tras 3 segundos con el balón.	A penas me muevo por el campo buscando el espacio libre. A veces tardó en pasar o lanzar el balón, perdiendo la posesión. Alguna vez ayudo al equipo a marcar.	Me muevo por el campo buscando el espacio libre, realizando desmarques. A veces hago cambios de sentido al dar el pase para engañar al rival. Provoco ocasiones de punto.	Me muevo por el campo buscando siempre el espacio libre, realizando buenos desmarques. Hago cambios de sentido al dar el pase para engañar al rival. Mis acciones son decisivas para marcar puntos.
Táctica de defensa	Me cuesta mucho saber dónde me tengo que colocar para evitar que el rival puntúe e intercepto con frecuencia los pases o lanzamientos del oponente.	A veces intercepto pases o lanzamientos del rival. Me sitúo en el campo únicamente según la posición del lanzador y atrapo algunos rebotes evitando que el rival puntúe.	No intercepto pases o lanzamientos del rival. Me sitúo en el campo según la posición de los atacantes y atrapo muchos rebotes evitando que el rival puntúe.	No intercepto pases o lanzamientos del rival. Me sitúo en el campo según la posición de los atacantes y atrapo los rebotes evitando que el rival puntúe. Además, ayudo a mis compañeros a colocarse.
Juego limpio y normativa	A penas conozco las normas del juego. Hablo de malas formas a mis compañeros y rivales, y discuto con ellos con frecuencia.	Conozco y respeto algunas de las normas del juego y las pongo en práctica. Hablo de manera correcta a mis compañeros y rivales, pero discuto con ellos si hay ocasiones dudosas.	Conozco y respeto las normas del juego y las pongo en práctica. Hablo de manera correcta a mis compañeros y rivales, intentando no discutir en jugadas dudosas.	Conozco y respeto las normas del juego y las pongo en práctica a la perfección. Hablo de manera correcta a mis compañeros y rivales, siempre evitando discutir en ocasiones dudosas u opiniones contrarias.
Autonomía y Responsabilidad	Me cuesta realizar los cambios cuando me toca y pierdo tiempo de juego discutiendo para quedarme jugando. Necesito que me recuerden todo el rato lo que tengo que hacer.	Asumo el cambio cuando me toca aunque a veces discuto por ello. Adopto alguna responsabilidad dentro del equipo.	Asumo el cambio cuando me toca e intento evitar descompensaciones en los equipos para que el juego sea justo. Adopto responsabilidades que llevan al equipo al éxito.	Realizo los cambios de manera autónoma y nivelada para evitar descompensaciones. Me responsabilizo de mis acciones y asumo el papel que me toque en cada momento logrando el éxito del equipo.

Creo que puedo mejorar ... ¿cómo puedo hacerlo?

Mis puntos fuertes son ...

mi puntuación total ➔

Fuente: Elaboración propia. [VOLVER AL TEXTO](#)

Figura 6

Diploma que se entrega al finalizar el bloque de Tchoukball en el evento final



Fuente: Elaboración propia. [VOLVER AL TEXTO](#)

Anexo II (Material elaborado para la actividad ¡Levántate y brilla!**Tabla 1**

Enlace al montaje musical elaborado para la actividad de ¡Levántate y brilla!

Enlace de la música para la representación
https://drive.google.com/file/d/1aOCAOAp_QgYqIFSOILgfah2wC2R-5wHR/view?usp=share_link

Fuente: Elaboración propia. [VOLVER AL TEXTO](#)

Anexo III (Instrumentos de recogida de datos)

Figura 1

Cuestionario inicial

CUESTIONARIO DE EXPECTATIVAS SOBRE LAS DISTINTAS ACTIVIDADES DEL TERCER TRIMESTRE

Nombre y Apellidos.....Clase.....

A lo largo de este último trimestre, vas a participar en algunas actividades que guardan cierta relación con la Salud Mental. Estas actividades son las siguientes:

- Bloque de deporte sobre el Tchoukball, en Educación Física.
- Día de Educación Física en la calle (Lauchball y retos de comba) - 17 de abril.
- Representación con Luz Negra - 13 de mayo.

A continuación, debes contestar a las siguientes preguntas a cerca de las expectativas que tienes sobre estas actividades, con la mayor sinceridad posible. Deberás marcar con una X, la casilla que mejor defina tu respuesta siendo:

1 = nada 2 = poco 3 = bastante 4 = completamente

Bloque de deporte sobre el Tchoukball	1	2	3	4
1- Sin conocerlo, pienso que se me puede dar muy bien jugar a este deporte.				
2- Creo que puede ayudarme a mejorar mis habilidades motrices				
3- Siento que tengo el apoyo de mis compañeros cuando algo no me sale bien.				
4- Me siento bien conmigo mismo cuando algo me sale mal, porque sé que la próxima lo haré mejor.				
5- Me mantendré positivo en situaciones adversas (ej. algo no me sale, mi compañero me ha regañado, discutimos por un punto dudoso...)				
6- Creo que seré bueno aportando soluciones a los problemas que sucedan en el equipo.				
7- Si durante en luego no consigo algo, prefiero dedicarme a hacer lo que se me da bien.				
8- Si durante el juego algo me sale mal repetidamente, creo que voy a poder solucionarlo en lugar de tirar la toalla.				

Día de Educación Física en la calle - 17 de abril	1	2	3	4
1- Siento que puedo hacer las actividades de este día a la perfección.				
2- Me siento cómodo cuando me proponen retos que superar.				
3- Creo fielmente en mis habilidades para superar retos.				
4- Creo que con insistencia podré superar los retos que propongan.				
5- No me asusta encontrar dificultades porque sé cómo enfrentarlas.				
6- Cuando algo no me salga, seguiré intentándolo con paciencia.				
7- Creo que no me frustraré fácilmente si no consigo superar un reto.				
8- No me enfado ni siento rabia cuando no logro el objetivo.				

Representación con Luz Negra - 13 de mayo	1	2	3	4
1- Me siento seguro con la tarea que me ha tocado.				
2- Siento que estoy en el grupo idóneo para mostrar mis habilidades.				
3- Creo en mis capacidades para lograr que todo me salga bien.				
4- No tengo miedo de equivocarme el día de la representación.				
5- A pesar de las dificultades, sacaremos los ensayos adelante.				
6- Creo que puedo aportar buenas ideas para solucionar los problemas que nos surjan.				
7- Siento que no podría estar mejor en otro grupo porque estoy haciendo lo que mejor se me da.				
8- Estoy convencido de que tengo cualidades para desempeñar la tarea que se me ha asignado en la representación.				

Fuente: Elaboración Propia [VOLVER AL TEXTO](#)

Figura 2

Cuestionario final

CUESTIONARIO DE SENSACIONES FINALES SOBRE LAS ACTIVIDADES DEL TERCER TRIMESTRE

Nombre y Apellidos.....Clase.....

A lo largo de este último trimestre, has participado en algunas actividades que guardan cierta relación con la Salud Mental. Estas actividades han sido:

- Bloque de deporte sobre el Tchoukball, en Educación Física.
- Día de Educación Física en la calle (Lauchball y retos de comba) - 17 de abril.
- Representación con Luz Negra "Levántate y brilla!" - 13 de mayo.

A continuación, debes contestar a las siguientes preguntas a cerca de las sensaciones que te han quedado al finalizar estas actividades, siendo lo más sincero/a posible.

Deberás marcar con una X, la casilla que mejor defina tu respuesta siendo:

1 = nada 2 = poco 3 = bastante 4 = completamente

Bloque de deporte sobre el Tchoukball	1	2	3	4
1- Creo que mi evolución ha sido buena y finalmente se me ha dado bien este deporte.				
2- Creo que este deporte me ha ayudado a mejorar algunas de mis habilidades (pases, lanzamientos, recepciones...)				
3- Siento que el apoyo de mis compañeros me ayuda a mejorar y a aprender.				
4- Me puedo sentir bien conmigo mismo/a cuando algo me sale mal, porque he demostrado que después lo puedo hacer mejor.				
5- Me he mantenido positivo en situaciones complicadas (ej. algo no me sale, mi compañero me regaña, discutimos...)				
6- Creo que las soluciones e indicaciones que he aportado han ayudado al equipo a mejorar.				
7- Si durante en luego no consigo algo, prefiero dedicarme a hacer lo que se me da bien, porque después será más fácil conseguir lo anterior.				
8- Si durante el juego algo me salía mal repetidamente, confiaba en mí y no tiraba la toalla.				

Día de Educación Física en la calle - 17 de abril	1	2	3	4
1- Siento que pude realizar las actividades con facilidad.				
2- Tras este día, confirmo que me siento cómodo/a cuando me proponen retos.				
3- Creo fielmente en mis posibilidades para superar retos.				
4- Creo que gracias a mi insistencia he podido superar los retos.				
5- No me asustan las dificultades porque he demostrado saber enfrentarme a ellas.				
6- Cuando algo no me salía, seguía intentándolo con paciencia.				
7- He sabido controlar mi frustración cuando no lograba un reto.				
8- He sabido evitar enfadarme cuando no conseguía el objetivo.				

Representación con Luz Negra - 13 de mayo	1	2	3	4
1- Siento que mi actuación estuvo a la altura de las expectativas.				
2- Siento que pude mostrar mis habilidades en la actuación.				
3- He podido mostrar mis habilidades en mi grupo.				
4- Ya no tengo miedo a equivocarme porque sabría como reaccionar.				
5- A pesar de las dificultades, hemos sacado los ensayos adelante.				
6- Creo que mis ideas han contribuido positivamente al grupo.				
7- Siento que no habría estado mejor en otro grupo porque estaba haciendo lo que mejor se me daba.				
8- Siento que mis cualidades han sido clave para desempeñar la tarea que se me ha asignado en la representación.				

Fuente: Elaboración Propia [VOLVER AL TEXTO](#)

Tabla 1*Preparación del debate de la asamblea final.*

TCHOUKBALL	
1.	<p>En la primera pregunta del cuestionario, tan solo el 44% del curso estaba completamente seguro de que se le iba a dar bien este deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ahora quiero que levantéis la mano los que pensáis que finalmente se os ha dado bien. <p>Verbalizar observaciones según sus respuestas.</p> <p>Preguntar por alguien que pensaba que no se le iba a dar bien y que verbalice sus sensaciones respecto a su progreso.</p> <p>Anotaciones:</p>
2.	<p>El 26% del curso pensaba que no iba a mejorar sus habilidades motrices gracias a este deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me gustaría saber cuántos de vosotros creéis que habéis mejorado en aspectos como el pase, el lanzamiento o la recepción. <p>Debéis tener en cuenta, que en este deporte no se permite interceptar lanzamientos o pases del rival, lo que facilita estas acciones y, por tanto, permite trabajarlo de una forma más cómoda, favoreciendo vuestro aprendizaje y progreso en estos aspectos.</p> <p>Verbalizar sensaciones respecto a las recepciones y demás. Poner algún ejemplo de evolución.</p> <p>Anotaciones:</p>
3.	<p>Hablemos de positividad</p> <p>El 30% del curso sentía que no tendría el apoyo de sus compañeros cuando algo no les saliese bien.</p> <p>Sin embargo, el 63% del curso ha respondido que se mantendría positivo en situaciones complicadas, como por ejemplo cuando algo no le saliera o un compañero le regañe.</p> <p>¿Qué os sugiere esta situación?</p> <p>Lanzo pregunta: ¿Cómo vamos a intentar que los compañeros se mantengan positivos si no se sienten arropados por sus compañeros cuando más lo necesitan?</p> <p>No obstante, en este sentido yo he visto una gran evolución, pues al principio casi todos os echabais las cosas en cara, mientras que terminasteis siendo más tolerantes a los fallos de vuestros compañeros.</p> <p>Anotaciones:</p>

4.	<p>En la pregunta “si durante el juego no consigo algo, prefiero dedicarme a hacer lo que se me da bien”, las respuestas han estado completamente repartidas, es decir, el 25% del curso decía que nada, otro 25% decía que completamente...</p> <p>¿Qué opinión tenéis al respecto? ¿Pensáis que es malo escapar de las dificultades?</p> <p>Respuesta: no es malo dejar las dificultades a un lado y dedicarme a hacer lo que se me da bien y mejorarlo, siempre y cuando no olvidemos que también debemos mejorar lo anterior.</p> <p>Ejemplo del ejercicio de mates. Sentimiento de autorrealización</p> <p>Anotaciones:</p>
¡LEVÁNTATE Y BRILLA!	
<p>En 100% del curso se sentía seguro con la tarea que le había tocado llevar a cabo en la representación.</p> <p>Lo cual quiere decir que todos os encontrabais en un grupo en el que sentíais que teníais habilidades que destacaban en esa parte.</p> <p>Sin embargo, casi el 40% del curso tenía miedo a equivocarse el día de la representación.</p> <p>Levantar la mano los que tenían miedo a equivocarse. ¿Cómo explicas esta situación? Y ¿Cómo remediaste los nervios que eso te producía?</p> <p>La representación supuso un cambio, ya que no actuábamos con las mismas condiciones y además hubo fallos del directo que no se pueden evitar y a los que supisteis reaccionar a la perfección.</p>	
Anotaciones:	
EF EN LA CALLE	
<p>El 70% del curso, respondió que se sentía cómodo cuando le proponían retos y el mismo porcentaje, respondió que no le asustaba encontrarse con dificultades porque sabía cómo enfrentarlas.</p> <p>Sin embargo, el día de EF en la calle, fueron muchos los que decidieron no realizar los retos de comba y dedicarse a mirar o a recoger los balones de los que estaban jugando al Launchball.</p> <p>¿Qué pensáis de esta situación?</p>	
Anotaciones:	

Tabla 2

Ejemplo del tipo de observaciones realizadas en el diario de campo.

Diario de campo	
Sesión VIII	Actividad: Tchoukball Clase: 4ºA Observaciones a nivel grupal La clase se ha adaptado bien al nuevo material, en un principio les ha generado bastante confusión, sin embargo, han sabido reaccionar con solvencia, adaptando sus movimientos y actuaciones según las demandas del nuevo material. Las discusiones y conflictos han disminuido considerablemente, destacando en esta sesión un acto de deportividad por parte del equipo azul, que ha cedido para dar el punto al equipo rival, evitando así una discusión y pérdida de tiempo innecesarias.
	Observaciones a nivel individual Jorge no ha sido capaz de adaptarse al balón. El rebote es muy pronunciado y le resulta muy complejo alcanzarlo sin que se le caiga al suelo. Esta situación ha supuesto una sensación de frustración que no ha sabido gestionar, obstaculizando su evolución en el proceso de adaptación. Por su parte, María, ha demostrado un liderazgo sobresaliente el día de hoy. Ha sabido adaptarse eficazmente al cambio de material, lo que le ha aportado una gran confianza en sí misma para desenvolverse en el juego, dar indicaciones a sus compañeros y aportar soluciones al equipo.
Sesión IX	Actividad: Tchoukball Clase: 4ºA Observaciones a nivel grupal Les ha costado bastante adaptarse a las normas de la actividad de hoy, dado que es la primera vez que se trabaja con 4 porterías. Sin embargo, aquellos que lo han captado desde un primer momento, han tomado las riendas de sus equipos y todos han logrado sacarlo adelante.
	Observaciones a nivel individual Hoy Jorge, ha mostrado tener una buena gestión de la frustración. Ha comenzado con mal pie, pero ha interiorizado las indicaciones que le di el otro día y ha sabido reaccionar a las dificultades, logrando adaptarse al material. Juan y Antonio han tenido un pequeño conflicto, discutiendo por un punto dudoso. Han entrado en juego los árbitros y han sabido solucionar el problema entre ellos. Una actuación de juego limpio muy buena por parte de todos los involucrados. Raquel y Lorena han estado muy distraídas durante toda la sesión. Al final, se les ha llamado la atención y se las ha hecho reflexionar sobre su actitud. Se espera una actitud ejemplar la próxima sesión.

Nota: los nombres y géneros de este ejemplo son figurados, utilizados para ofrecer una versión más realista del tipo de observaciones realizadas en cada sesión. Es importante la comparación entre sesiones, pues se puede observar que se apuntan comentarios que reflejan la evolución de los alumnos.

Fuente: Elaboración Propia [VOLVER AL TEXTO](#)