



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SORIA

Grado en Educación Infantil

TRABAJO FIN DE GRADO

**“Trabajar la salud emocional a través de la
psicomotricidad en un contexto natural:
Diseño de un proyecto educativo”**

Presentado por: Dña. Sara Sanz García.

Tutelado por: Dr. Sergio Calonge Pascual.

Soria, junio de 2024

RESUMEN

Este Trabajo Final de Grado, aborda una perspectiva educativa centrada en la combinación de la actividad física y la exploración de la naturaleza como método para mejorar la salud emocional de los estudiantes. Con el principal objetivo de diseñar un proyecto educativo para alumnado de Educación Infantil, que combine actividad física, educación emocional, potencie sus beneficios a través de la implementación en un contexto natural.

Se utilizará una metodología activa y estratégica ajustada a las necesidades y nivel del alumnado, se buscará en todo momento que el niño/a participe de forma activa siguiendo los métodos de la intervención participativa, respetando la organización, participación, significatividad, operatividad, globalidad y contextualización para conseguir el mayor rendimiento en los objetivos planteados de cada actividad.

Se evaluará al alumnado para determinar si se han cumplido los objetivos planteados, comparando los resultados finales alcanzados con los resultados iniciales, midiendo así el progreso y el cumplimiento de las metas marcadas. Todos estos datos se recogerán en una tabla de ítems con dichos objetivos. Además, se evaluará el grado de cumplimiento con algunos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y de una forma global el diseño del proyecto educativo a través de un análisis en el que se desarrollarán las Debilidades, Amenazas, Fortalezas, Oportunidades. Como conclusiones, se destaca la falta de validación práctica del diseño como el aspecto más negativo. No obstante, se observa un enfoque innovador y atractivo, con un potencial significativo en actividades destinadas a mejorar la calidad emocional del niño, además de fomentar la conexión con el medio natural.

PALABRAS CLAVE

Salud emocional, bienestar emocional, emociones, psicomotricidad, movimiento, ejercicio físico, medio natural, naturaleza, infancia, diseño educativo.

ABSTRACT

This Final Degree Project addresses an educational perspective focused on the combination of physical activity and nature exploration as a method to improve the emotional health of students. With the main objective of designing an educational project for students of Early Childhood Education, which combines physical activity, emotional education, enhancing its benefits through the implementation in a natural context.

We will use an active and strategic methodology adjusted to the needs and level of the students, we will seek at all times that the child participates actively following the methods of participatory intervention, respecting the organization, participation, significance, operability, comprehensiveness and contextualization to achieve the best performance in the objectives of each activity.

Students will be evaluated to determine whether the objectives have been met, comparing the final results achieved with the initial results, thus measuring progress and compliance with the goals set. All these data will be collected in a table of items with these objectives. In addition, the degree of compliance with some of the Sustainable Development Goals and in a global way the design of the educational project will be evaluated through an analysis in which the Weaknesses, Threats, Strengths, Opportunities will be developed. As conclusions, the lack of practical validation of the design is highlighted as the most negative aspect. However, an innovative and attractive approach is observed, with significant potential in activities aimed at improving the emotional quality of the child, in addition to fostering the connection with the natural environment.

KEYWORD

Emotional health, emotional well-being, emotions, psychomotor skills, movement, physical exercise, natural environment, nature, childhood, educational design.

ÍNDICE DE CONTENIDO

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	5
3. MARCO TEÓRICO	6
3.1. Salud emocional	6
3.1.1. Educación emocional: La ansiedad	8
3.2. Medio natural	9
4. DISEÑO DE ACTIVIDADES	10
4.1. Contextualización.....	10
4.2. Contenido curricular.....	12
4.3. Metodología	14
4.4. Actividades.....	19
4.4.1 Actividad 1: “Espejos humanos”:	19
4.4.2. Actividad 2 “Ruta de senderismo”:	20
4.4.3. Actividad 3 “Aventura a caballo”:	20
4.4.4. Actividad 4 “Relajación”:	21
4.4.5. Actividad 5 “Cuento motor”	22
4.4.6 Actividad 6 “El círculo de las emociones”	23
4.4.8. Tarea “Buzón de las emociones”	24
4.5. Evaluación.....	25
4.5.3. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)	28
5. DISCUSIONES Y EXPOSICIÓN DE RESULTADOS	29
6. CONCLUSIONES	31
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33
8. ANEXOS.....	37
8.1. Anexo I.....	37

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <i>Relación a nivel curricular: objetivos y criterios de evaluación</i>	12
Tabla 2: <i>Relación a nivel curricular: contenidos y saberes básicos</i>	13
Tabla 3: <i>Duración, espacio y materiales del diseño de actividades</i>	15
Tabla 4: <i>Temporalización de las actividades en el curso escolar</i>	17
Tabla 5: <i>Relación de los objetivos específicos del proyecto educativo con los objetivos didácticos de cada actividad</i>	17
Tabla 6: <i>Evaluación del alumnado</i>	26
Tabla 7: <i>Análisis DAFO</i>	27
Tabla 8: <i>Evaluación ODS (Objetivo Desarrollo Sostenibles)</i>	29

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: <i>Tarjeta de las emociones</i>	19
Figura 2: <i>Ejemplo práctico del "Espejo de emociones"</i>	19
Figura 3: <i>Ejemplo práctico "Ruta de senderismo"</i>	20
Ilustración 4: <i>Ejemplo práctico "hípica"</i>	21
Figura 5: <i>Ejemplo práctico "relajación en el medio natural"</i>	22
Figura 6: <i>Ejemplo práctico "cuento motor"</i>	22
Figura 7: <i>Ejemplo práctico "el círculo de las emociones"</i>	23
Figura 8: <i>Ejemplo práctico "Atrapando el globo"</i>	24
Figura 9: <i>Ejemplo práctico "Creando buzón de emociones"</i>	24

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

BOCYL. Boletín Oficial de Castilla y León
CC. Competencia Ciudadana
CL. Competencia Lingüística
CPSSA. Competencia Personal, Social y de Aprender a aprender
DAFO. Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades
NEE. Necesidades Educativas Especiales
ODS. Objetivo de Desarrollo Sostenible, Objetivo de Desarrollo Sostenible
OMS. Organización Mundial de la Salud
TFG. Trabajo Final de Grado

1. INTRODUCCIÓN

A lo largo de este Trabajo de Fin de Grado (TFG), se va a investigar y fundamentar el impacto y la influencia que tiene la actividad física en el desarrollo emocional de los niños y niñas. Para ello, se van a contrastar e indagar varios estudios sobre los beneficios del desarrollo emocional infantil y teorías que respaldan la importancia de la conexión del entorno natural con el aprendizaje y el bienestar emocional, todos estos aspectos quedarán recogidos en el apartado de Marco Teórico.

Se ha dedicado escoger esta temática debido a que la salud emocional es muy importante en la vida del ser humano, por lo que es conveniente trabajarlo desde una temprana edad, y para ello se va a utilizar la psicomotricidad buscando fomentar el movimiento en la etapa infantil para evitar a toda costa el sedentarismo y para mayor motivación se utilizarán espacios del medio natural. Todos estos conceptos tienen una gran cohesión y conexión entre ellos ya que su combinación logra abarcar todos los aspectos idóneos para alcanzar una buena calidad de vida en el niño.

Por último, se planteará una propuesta sobre un Diseño de Actividades para llevar a un aula de Educación Infantil, en el que se verán reflejados los contenidos vistos con anterioridad sobre la combinación del medio natural y la actividad física, fomentando así el movimiento en los infantes con el objetivo de generar un impacto positivo en su salud mental. De esta forma se podrá visualizar un claro ejemplo práctico de la teoría. En este apartado involucrarán una variedad de actividades dinámicas, atractivas y estimulantes para el niño/a. En cada actividad se trabajarán con diferentes aspectos, espacios y técnicas para que el niño/a pueda experimentar diferentes situaciones y vivencias.

También se quiere conseguir que los niños y niñas tomen conciencia y sean capaces de identificar y reconocer las emociones para que en un futuro puedan controlarlas con mayor facilidad de una forma progresiva y positiva.

2. OBJETIVOS

El principal objetivo general que se quieren conseguir a lo largo de este proyecto es el siguiente:

- Diseñar un proyecto educativo para alumnado de Educación Infantil, que combine actividad física y educación emocional, y potencie sus beneficios a través de la implementación en un contexto natural.

Con el diseño de actividades que se va a plantear los objetivos específicos que se pretenden alcanzar son:

- Fomentar la actividad física en la vida diaria del niño/a.
- Lograr que el niño/a reconozca sus emociones progresivamente a través de la expresión corporal.
- Promover la interacción directa del trabajo de la educación emocional y del fomento de la actividad física en un entorno natural.
- Desarrollar sus habilidades comunicativas (gestuales y verbales) para que así puedan interpretar y expresar sus emociones adecuadamente.
- Promover la integración de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, fomentando la concienciación y el comportamiento sostenible en la etapa de Educación Infantil.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Salud emocional

Para comenzar, es importante tener claros varios conceptos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2001, define la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”

Así mismo, la salud emocional “es un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se desenvuelve.” (Perpiñán, 2017).

El bienestar emocional se logra gracias a la combinación de diversos factores; cuando las personas se encuentran en un estado emocional positivo, estas controlan mejor sus habilidades y capacidades siendo así más eficientes en sus labores. El bienestar adquiere importancia no solo porque contribuye a una mejoría de la salud física, sino que también ayuda a crear un ambiente positivo generando un estado de ánimo satisfactorio que ayuda a tener mejores resultados en diferentes áreas de la vida, así como en los resultados académicos o en las relaciones interpersonales con los demás (Guillamón, Cantó, y Soto, 2018).

Uno de los factores más esencial para tener una buena salud emocional es conocer al menos las emociones primarias (sorpresa, tristeza, miedo, ira, asco y alegría) y saber expresarse con ellas, esto es algo primordial que se les debe enseñar a los niños/as para que más adelante sean capaces de gestionarlas adecuadamente, ya que esto puede llegar a ser un proceso bastante tedioso.

Los estados de ánimo tras la participación en actividades deportivas muestran los beneficios sobre el bienestar emocional. El deporte es una herramienta muy recurrente en la psicología como

“método de escape” para mejorar su estado emocional (Balaguer, 1993). Muchos docentes se han quedado con la copla y han decidido llevar estas técnicas al aula, combinando asignaturas como lógico-matemática, música, lectoescritura... con el ejercicio físico, como dinámicas grupales, esto es algo innovador y creativo que causa motivación y genera ganas de aprender, creando sentimientos de satisfacción en el alumnado. Además, la manera en que se expresan y se relacionan con los demás revela sus estados de ánimo y sentimientos lo que facilita al docente generar e incrementar el estado mental y emocional positivo en el niño/a.

Los trastornos psicológicos en la infancia oscilan entre el 10 y 25% (OMS, 2001) por ello, varios autores como Guillamón, García Cantó y Pérez Soto en un estudio de 2018, muestran su preocupación por estas cifras y descubren que la actividad física habitual no solo tiene múltiples beneficios a nivel fisiológico, sino que también favorece la salud emocional de manera directa con el individuo, además aseguran que el ejercicio físico es el método más económico y eficaz que contribuye a nivel psicosocial mejorando aspectos como la autoestima, la ansiedad y estrés, el estado de ánimo etc.

Varias investigaciones confirman que existe una relación positiva del ejercicio físico con la salud y bienestar emocional para el niño/a, a pesar de que están en una etapa de crecimiento y desarrollo constante es importante que adquieran buenos hábitos y destrezas necesarias para fomentar una calidad de vida saludable, en este caso a través de la actividad física, con el fin de conseguir una estabilidad emocional positiva (Fuentes Sánchez, 2017).

La OMS recomienda realizar ejercicio físico para evitar a toda costa el sedentarismo dependiendo de la edad de la población y así estimular su sistema nervioso y desarrollo motor;

- De 1 a 2 años de edad: a esta edad se recomienda realizar actividades físicas durante al menos 180 minutos con una intensidad variada (baja, moderada e intensa), además no deben estar retenidos (sentados ni sujetos) durante más de una hora o un periodo prolongado de tiempo.
- De 3 a 4 años de edad: se recomienda realizar diferentes tipos de ejercicios físicos, durante 180 minutos al día de los cuales al menos 60 minutos deben ser ejercicios moderados o intensos.
- De 5 a 16 años de edad: deben realizar 60 minutos al día de actividades físicas con una intensidad progresiva de moderada a intensa. Además, deben incorporar actividades aeróbicas complementarias al menos tres días a la semana.

En la actualidad la mayoría de la población ha escuchado hablar del concepto “sedentarismo”, pero eso no significa que estén familiarizados con todo lo que esto conlleva.

Alvarez (2018) define el concepto de sedentarismo como “realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres veces por semana durante el último trimestre”

El sedentarismo está en constante aumento por ello, es necesario informar tanto a las familias como a los infantes de que la falta de actividad física genera muchos riesgos y peligros para la salud llegando a causar enfermedades ya sea a nivel físico o psicológico, es en este punto en donde nos damos cuenta de la falta de conciencia de la población. Para evitar esto es importante cuidar y crear hábitos saludables desde una edad temprana para llegar a conseguir un estilo de vida adecuado y proporcionado en la edad adulta.

Estudios primarios muestran asociaciones negativas consistentes entre la salud mental/emocional y el sedentarismo (Biddle y Asare, 2011). Actualmente, la mayoría de los niños y niñas pasan gran tiempo detrás de las pantallas, lo que provoca un gran aumento de inactividad física, afectando directamente al desarrollo emocional, al bienestar conductual, psicosocial, académico y físico del individuo (Fallas, Mora y Castro, 2020).

Además, después de realizar una evaluación a la población infantil, los resultados muestran una clara evidencia de que la falta de movimiento también afecta negativamente a la duración y calidad del sueño esto se relaciona directamente con la salud emocional (Arufe Giráldez, Pena García y Navarro, 2021).

Todos los autores mencionados anteriormente están de acuerdo en que es necesario concienciar a los adultos de que la actividad física es una herramienta clave y esencial en el desarrollo de los niños/as que se debe tener muy presente, se puede incluir en la vida de los niños a través del juego y/o movimiento libre ya que es una manera en la que disfrutan y aprenden de manera paralela, con un fin pedagógico y una función socializadora en la que se introduce la motivación y el placer (Rebolo y Ascenso, 2019).

Tras indagar y revisar varios estudios e investigaciones que propone la literatura científica, es notorio que existen multitud de ventajas y mejoras a la hora de realizar ejercicio físico respecto al bienestar emocional, por ello, es importante plantear un aumento de la actividad física en la vida de los infantes para que así adquieran este hábito de forma progresiva en su rutina diaria.

3.1.1. Educación emocional: La ansiedad

La ansiedad es un estado de agitación, inquietud o estrés que supone sensaciones muy fuertes en el ser humano, es una emoción muy complicada de gestionar que se manifiesta a través de temblores, tensión muscular, agitación... estos síntomas pueden cambiar dependiendo del sujeto

que lo padezca, cuando la ansiedad es duradera e intensa se considera como un trastorno (Sierra, Ortega y Zubeidat ,2003).

Los síntomas más comunes de la ansiedad infantil son: taquicardias, dificultades para respirar, sudoración excesiva, desvanecimiento, preocupación excesiva, tensión muscular, problemas de autoestima, ataques de hambre, pensamientos negativos constantes, tics nerviosos, cambios de humor y sensibilidad alterada.

Por desgracia, estos últimos años ha habido un aumento de ansiedad en la población infantil, muchos de los casos por los que esta aparece puede ser por motivos como conflictos familiares, problemas de socialización, uso excesivo de las pantallas, problemas de socialización... Pero el motivo que más escándalo y preocupación ha provocado estos últimos años ha sido el COVID, la gran pandemia de 2021 afectó mucho a los más pequeños con el aislamiento social, el temor a enfermarse, el cierre parcial de recreación infantil como escuelas, parques... esto ha generado mucha inestabilidad emocional debido a que los niños/as son los más vulnerables y para desarrollarse son necesarios muchos estímulos y relaciones que durante la pandemia eran inviables. Tras volver a las aulas muchos niños/as presentaron ansiedad ya que no sabían cómo afrontar tantos estímulos y situaciones que para ellos eran atípicas (Castillo Saira, 2021).

Para reducir los niveles de ansiedad se han realizado investigaciones en las que se afirma que los efectos del ejercicio físico, teniendo en cuenta su duración y frecuencia moderada hacen que la ansiedad disminuya y sea más manejable (Vallejo y Zuleta, 2019). Además, el ejercicio físico y el juego para muchos infantes es una vía de escape en la que se evaden de la realidad en un corto periodo de tiempo consiguiendo así evitar posibles ataques de ansiedad. También cabe destacar que gracias al juego y/o ejercicio físico se pueden combatir muchos de los síntomas que provoca dicho estado, mencionados anteriormente como, por ejemplo, fomenta la socialización, mejora la autoestima, reduce los niveles de estrés, elimina las posibles tensiones musculares, mejora el estado de ánimo y provoca pensamientos positivos.

3.2. Medio natural

Por otra parte, el contacto con los espacios naturales genera multitud de beneficios para la salud física y mental sobre todo en la etapa infantil, se ha documentado que realizar ejercicio físico en espacios al aire libre, concretamente en la naturaleza, genera un aumento de felicidad y satisfacción mejorando la calidad de vida del ser humano (Vanaken y Danckaerts, 2018).

Es necesario trabajar la educación emocional junto a la corporal vinculado a la naturaleza y no dejarlo en un segundo plano, ya que llevar a la práctica todos estos contenidos ayudará a que los alumnos tengan un mejor control de sus emociones y puedan descubrir por ellos mismos los beneficios que les puede aportar el contacto con la naturaleza en momentos de alegría, tristeza, ansiedad, enfado etc.

Además, a través del entorno se desarrolla un factor imprescindible en la infancia, el sentido del oído, el tacto, la vista y el olfato, todos ellos se pueden sentir a través del contacto con los elementos de la naturaleza, despertando y descubriendo nuevas experiencias, conocimientos y momentos únicos para los infantes.

Existen evidencias de los efectos negativos que supone el desenvolvimiento en ambientes excesivamente artificiales, debido a que muchos de ellos están rodeados de pantallas y redes que ponen en riesgo constante su salud (Muñoz, 2014).

En muchos casos, hay un problema evidente de acceso a la naturaleza en el que la distancia a ella no es tan accesible como en una zona rural, por ello, hay que plantear alternativas e innovar constantemente para no dejar en el olvido el medio natural, esto se puede conseguir a través de alguna escapada o excursión que se realice cada cierto tiempo planteado estratégicamente para que se tenga presente la conexión con el medio natural.

4. DISEÑO DE ACTIVIDADES

A continuación, se va a presentar una planificación de posibles actividades que se pueden llevar al aula, con el objetivo de fomentar el movimiento en la edad infantil y aumentar la mejora de la salud emocional.

4.1. Contextualización

Dichas actividades están pensadas para el segundo ciclo de educación infantil, específicamente de 5 a 6 años, debido a que sus características cognitivas y motoras están lo suficientemente desarrolladas para realizar las dinámicas planteadas, aunque en alguna ocasión se puedan aplicar adaptaciones dependiendo del nivel del alumnado. También va dirigida a los docentes, ya que gracias a esta propuesta didáctica podrán conectar y entender más a fondo las emociones suyas y de sus alumnos, prestando más atención a la educación corporal y las distintas técnicas que ofrece para gestionar las sensaciones y emociones.

Todas estas actividades van a conseguir que el niño/a participe activamente mostrando sus capacidades y habilidades no solo en el juego sino en la socialización e integración.

Este diseño planteado se ha contextualizado en la Comunidad de Castilla y León, concretamente para los entornos rurales que tengan fácil acceso a un espacio natural, debido a que muchas de las actividades están pensadas para realizarlas en la naturaleza. Por ello, el diseño de actividades propuesto para este Trabajo de Fin de Grado ha sido concebido con la intención específica de ser implementado como una actividad extraescolar, destinada a llevarse en el ámbito escolar, teniendo en cuenta el rango de edad mencionado anteriormente, de 5 a 6 años preferiblemente. Esta elección responde a la necesidad de enriquecer el proceso educativo de los niños/as, proporcionándoles experiencias de aprendizaje fuera del aula habitual y conectándolos con la naturaleza y el medio ambiente. Este enfoque busca aprovechar las oportunidades pedagógicas que ofrece el ambiente rural, permitiendo así descubrir, vivenciar y aprender de una manera lúdica y experimental fomentando el crecimiento cognitivo además de sus habilidades sociales, emocionales y motoras en un contexto enriquecedor y diferente del ámbito convencional.

Sin embargo, también existe la posibilidad de adaptar y desarrollar dichas actividades en un ámbito no escolar con acceso al medio natural.

Para llevar a cabo este proyecto se ha recogido información del DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Infantil en la Comunidad de Castilla y León (BOCYL).

3.1. Contenido curricular

Es necesario que la propuesta educativa tenga coherencia con respecto al currículo de Educación Infantil por ello, como se ha mencionado anteriormente se ha hecho uso del Boletín Oficial de Castilla y León, DECRETO 37/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León, y se ha seleccionado la información necesaria para poder llevar a cabo las sesiones prácticas.

Para comenzar, es importante contextualizar la propuesta educativa y proponer un reto, por consiguiente, se ha decidido trabajar esta situación de aprendizaje para fomentar el movimiento en el medio natural estimulando la expresión de emociones y sentimientos. Además, se quiere promover la valoración del medio natural y la importancia de una buena calidad de vida lo más saludable posible, inculcando hábitos sostenibles y saludables desde una edad temprana.

Curso: Segundo Ciclo de Educación Infantil (5-6 años); Área principal 1- Crecimiento en armonía, aunque también se aborda el Área 2- Descubrimiento y exploración del Entorno.

Reto: Fomentar la regulación emocional a través del movimiento psicomotor en el medio natural.

Tabla 1:*Relación a nivel curricular: objetivos y criterios de evaluación.*

OBJETIVOS GENERALES Decreto 37/2022	OBJETIVOS ESPECÍFICOS Proyecto educativo	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Decreto 37/2022
- Iniciarse en las habilidades del movimiento, el gesto y el ritmo. - Desarrollar sus capacidades emocionales y afectivas - Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.	- Promover la interacción directa del trabajo de la educación emocional y del fomento de la actividad física en un entorno natural. - Fomentar la actividad física en la vida diaria del niño/a. - Promover la integración de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, fomentando la concienciación y el comportamiento sostenible en la etapa de Educación Infantil.	1.3: Manifestar sentimientos de seguridad personal en la participación en juegos y en las diversas situaciones de la vida cotidiana, confiando en las propias posibilidades y mostrando iniciativa. 1.5: Participar en contextos de juego dirigido y espontáneo, valorando y ajustándose a sus posibilidades personales
- Desarrollar habilidades comunicativas en diferentes lenguajes y formas de expresión	- Desarrollar sus habilidades comunicativas (gestuales y verbales) para que así puedan interpretar y expresar sus emociones adecuadamente. - Lograr que el niño/a reconozca sus emociones progresivamente a través de la expresión corporal.	2.1: Identificar, expresar y valorar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones. 2.1: Identificar, expresar y valorar sus necesidades y sentimientos, ajustando progresivamente el control de sus emociones.

2.4: Respetar y aceptar las características, intereses y gustos de los demás, mostrando actitudes.

Tabla 2:

Relación a nivel curricular: Contenidos y saberes básicos

SABERES BÁSICOS	CONTENIDOS
Decreto 37/2022	Proyecto educativo
<ul style="list-style-type: none"> - Valoración del medio natural y su importancia para la salud y bienestar. - Posibilidades de acción: juego y ejercicio físico como conducta saludable. - Habilidades socioafectivas y de convivencia: identificación, comunicación de sentimientos y emociones, y pautas básicas de convivencia, que incluyan el respeto a la igualdad de género y el rechazo a cualquier tipo de discriminación. - El juego como actividad placentera, fuente de aprendizaje y relación con los demás. - Actividades en el entorno. - Herramientas para la identificación, expresión, aceptación y control progresivo de las propias necesidades, emociones, sentimientos, vivencias e intereses. - Hábitos y prácticas sostenibles y responsables relacionadas con el higiene, descanso, autocuidado y cuidado del entorno. - Estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo y el reconocimiento de sus posibilidades. 	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de sus habilidades comunicativas Reconocimiento de las emociones a través de la educación corporal. - Fomento de la actividad física en la vida diaria del niño/a. - Estimulación de la integración directa entre la educación emocional y el fomento de la actividad física en entornos naturales, facilitando experiencias que fortalezcan tanto el desarrollo emocional como las habilidades físicas de los niños.

3.2. Metodología

Durante la secuenciación de actividades se abordarán varias metodologías ajustadas a las necesidades y nivel del aula, en el que el docente será un observador que en ocasiones hará de guía y los alumnos cumplirán el rol de agente activo, participando en todo momento, y sintiéndose dueños de sus propios movimientos en todas las actividades que serán lúdicas, atractivas y estimulantes.

La metodología participativa es una manera de entender y abordar la enseñanza-aprendizaje adquiriendo conocimientos, capacidades y habilidades. Esta metodología tiene como objetivo “generar un proceso creativo de reflexión y análisis sobre las creencias, actitudes y prácticas que forman parte de su realidad y la de su grupo para obtener nuevas formas de actuar sobre ellas” (Agrelo, 2011).

En 1999, Argumedo sintetiza una serie de principios a tener en cuenta sobre el método de intervención participativa, estos se siguen respetando a día de hoy y son los siguientes:

- *Organización*; este concepto hace referencia tanto al proceso individual (yo) como al grupal (nosotros) del niño/a, consiguiendo así un enriquecimiento personal y colectivo en distintos planos educativos.
- *Participación*; intervención activa y decisiva por parte de los alumnos durante el proceso de enseñanza en un contexto adecuado a sus intereses y características evolutivas, de esta forma se sienten escuchados y realizados a la hora de programar, realizar y evaluar distintas acciones.
- *Significatividad*; todos los conceptos y aprendizajes deben ir relacionados a las experiencias y conocimientos previos de los alumnos, para que poco a poco vayan completando y construyendo su aprendizaje.
- *Operatividad*; en este proceso además de adquirir conceptos también logran que esos aprendizajes sean introducidos a su rutina diaria de una forma práctica. Todo ello lo harán a través de realizar actividades programadas, acciones libres y guiadas y evaluaciones.
- *Globalidad*; las técnicas productivas no son aisladas, es decir, deben ser integrales (cognitivas, sociales, emocionales y motoras) y adaptadas a un contexto social adecuado a las características del aula.
- *Contextualización*; es importante partir cada aprendizaje de un contexto social en el que el niño/a se sienta participe ubicando y comprendiendo cada estrategia metodológica para facilitarles así la integración de conocimientos de la manera más óptima posible.

El educador/a debe activar el lado más creativo e imaginativo del alumno haciendo que experimente y manifieste todas sus emociones e ir controlándolas de forma progresiva, aprendiendo también capacidades como la empatía, mejora de la autoestima etc.

Para ello, pondremos a los niños/as en el contexto de que se han convertido en exploradores y viven en una casita cerca de un bosque mágico donde los árboles brillaban y cantaban, pero un día perdió su magia y todos los animales, flores, árboles... estaban tristes asique su misión es conseguir devolver la alegría al bosque superando cada actividad con éxito, después de cada una de las actividades se les entregará una llave y si consiguen reunir todas, el bosque recuperará su magia y alegría.

Este diseño está planeado para realizarse durante siete días, en siete sesiones diferentes, en total se harán 5 actividades y una tarea final en la que se reforzarán todos los conocimientos aprendidos y servirá para consolidarlos. Además, es necesario que se lleve a cabo en el mes de mayo/junio para que se garantice que en las actividades al aire libre pueda haber un buen tiempo meteorológico. A continuación, se van a detallar la duración, espacio y materiales de cada actividad:

Tabla 3

Duración, espacio y materiales del diseño de actividades.

	DURACIÓN	ESPACIO	MATERIALES
Actividad 1 “Espejos humanos” 	50 minutos aproximadamente.	Aula	Tarjetas con emojis de las emociones.
Actividad 2 “Ruta de senderismo” 	5 horas aproximadamente (depende de la ruta)	Espacio natural	Mochila con agua y comida. Elementos naturales (piedra, hojas, ramas...)
Actividad 3 “Aventura a caballo” 	2 días – 3 horas aproximadamente cada día.	Hípica	Ninguno.
Actividad 4 “Relajación”	1 hora	Espacio natural	Esterillas o toallas

				
Actividad 5 “Cuento motor”	1 hora	Espacio natural	Ninguno	
				
Actividad 6 “El círculo de las emociones”	40 minutos	Espacio natural	Comba y cartulinas con emociones e imágenes con acciones psicomotrices.	
				
Actividad 7 “Atrapando el globo”	40 minutos	Espacio natural	Globos	
				
TAREA “Buzón de las emociones”	40 minutos	Aula	Papel, tijeras, pegamento y rotuladores o pinturas	
				

Por último, es fundamental tener preparados los materiales con antelación, para evitar posibles imprevistos, estos siempre deben ser seguros y adaptados a su edad y nivel de desarrollo.

Como bien se ha mencionado antes, estas actividades se realizarán durante el periodo escolar, específicamente en los meses de mayo y junio para garantizar que la climatología sea adecuada, a continuación, se va a detallar en una tabla la temporalización de las actividades en el curso escolar.

Tabla 4
Temporalización de las actividades en el curso escolar.

Semanas	MAYO	JUNIO
1º Semana	“Creación buzón de las emociones”	“Ruta de senderismo”
2º Semana	“Espejos humanos”	“Relajación”
3º Semana	“Aventura a caballo” (Sesión 1)	“Cuento motor”
4º Semana	“Aventura a caballo” (Sesión 2)	“Atrapando el globo” “Lectura buzón de las emociones”
5º Semana	“El círculo de las emociones”	

Además, es importante, ver la clara relación de los objetivos específicos propuestos para el diseño educativo con los objetivos didácticos de cada actividad, para una mayor visualización se ha creado la siguiente tabla.

Tabla 5:
Relación de los objetivos específicos del proyecto educativo con los objetivos didácticos de cada actividad.

	OBJETIVO ESPECÍFICO	OBJETIVO DIDÁCTICO
ACTIVIDAD 1 “Espejos humanos”	Lograr que el niño/a reconozca sus emociones progresivamente a través de la expresión corporal.	Facilitar la identificación y reconocimiento de las emociones a través de la expresión y comunicación.
ACTIVIDAD 2 “Ruta de senderismo”	Promover la interacción directa con el entorno natural. Fomentar la actividad física en la vida diaria del niño/a. Promover la integración de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, fomentando la concienciación y el comportamiento sostenible en la etapa de Educación Infantil.	Fomentar la actividad física en conexión con el respeto hacia la naturaleza a través de una ruta de senderismo.

ACTIVIDAD 3 “Aventura a caballo”	Fomentar la actividad física en la vida diaria del niño/a. Promover la integración de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, fomentando la concienciación y el comportamiento sostenible en la etapa de Educación Infantil.	Desarrollar habilidades emocionales a través de la creación de vivencias y experiencias con animales en el medio natural.
ACTIVIDAD 4 “Relajación”	Promover la interacción directa con el entorno natural Promover la integración de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, fomentando la concienciación y el comportamiento sostenible en la etapa de Educación Infantil.	Desarrollar la conciencia corporal a través de técnicas de relajación al aire libre promoviendo así su bienestar físico y emocional.
ACTIVIDAD 5 “Cuento motor”	Fomentar la actividad física en la vida diaria del niño/a. Lograr que el niño/a reconozca sus emociones progresivamente a través de la expresión corporal.	Estimular el movimiento a través de un cuento motor en el que toman conciencia de las emociones.
ACTIVIDAD 6 “El círculo de las emociones”	Desarrollar sus habilidades comunicativas (gestuales y verbales) para que así puedan expresar sus emociones adecuadamente. Fomentar la actividad física en la vida diaria del niño/a.	Reconocer las emociones principales y fomentar la actividad física en contacto con la naturaleza.
ACTIVIDAD 7 “Atrapando el globo”	Fomentar la actividad física en la vida diaria del niño/a. Promover la interacción directa con el entorno natural	Fomentar la actividad física a través de dinámicas de cooperación y trabajo en equipo.
TAREA “Buzón de las emociones”	Desarrollar sus habilidades comunicativas (gestuales y verbales) para que así puedan expresar sus emociones adecuadamente.	Fomentar la interacción social y expresión emocional incentivando la comunicación positiva a través de mensajes

3.3. Actividades

En este apartado se desarrollarán todas las actividades planteadas y sus respectivos objetivos específicos de cada una de ellas.

4.4.1 Actividad 1: “Espejos humanos”:

Para comenzar, el educador/a preguntará a los alumnos ¿Qué emociones conocéis? De forma ordenada irán contestando en forma de debate, seguidamente el educador les explicará las 6 emociones primarias de una en una (sorpresa, tristeza, miedo, ira, asco y alegría). Después, esconderá por la clase diferentes tarjetas con emojis en los que se ven reflejados las emociones mencionadas anteriormente, los niños/as tendrán que buscarlos y luego decir a que emoción pertenece su tarjeta y una situación en la que haya sentido dicha emoción.

Figura 1

Tarjeta de las emociones



Fuente: Beltrán, 2019

A continuación, los alumnos se colocarán en parejas uno frente a otro y el educador/a les explicará que se han convertido en espejos humanos por lo que primero uno hace de espejo y el otro imita, más tarde cambiarán los roles. El maestro/a irá indicando emociones que deberán expresar corporalmente, primero solo podrán usar expresiones faciales, después añadiremos gestos y movimientos y por último sonidos. Una vez hayan terminado, el grupo se reunirá y el docente planteará una pregunta para que reflexionen oralmente ¿Cuándo solo podíais expresar con gestos faciales echabais de menos moveros corporalmente? Con esta actividad de introducción podrán reconocer más fácilmente las emociones y ver cómo se siente cuando las exteriorizas.

Figura 2

Ejemplo práctico del "Espejo de emociones"



Fuente: Martín, 2017

4.4.2. Actividad 2 “Ruta de senderismo”:

En esta actividad se plantea una ruta sencilla y adaptada a la edad y nivel de desarrollo de los alumnos del aula, en la que tendrán que observar y cuidar el entorno en el que se encuentran, prestar atención a sus vivencias y emociones durante el día, disfrutar del paisaje a través de la vista, oído y tacto y respetar a los compañeros y docentes.

Durante la ruta de senderismo el maestro/a irá haciendo paradas para explicar reliquias, curiosidades o datos del entorno mientras aprovechan para descansar.

Una vez hayan llegado al destino de la ruta, se realizará una pequeña parada para comer y beber agua, después el grupo se reunirá y se les explicará que entre todos van a construir un altar de emociones que les hará permanecer unidos para siempre, para ello, cada niño/a debe coger un elemento natural que esté en el suelo, es decir, respetando siempre a la naturaleza, (ramas, hojas, piedras...) y luego lo colocarán diciendo una emoción que hayan sentido en ese día, expresando como se siente. Para finalizar, regresarán al aula y el docente les preguntará cual ha sido su momento, paisaje o sitio favorito del día. con esta actividad se consigue que conecten y aprecien la naturaleza de una forma más profunda y desde el respeto, además de abrirse emocionalmente, fomentar el movimiento motor, y aprender cosas nuevas sobre el medio ambiente.

Figura 3

Ejemplo práctico "Ruta de senderismo"



Fuente: Ladiversia, 2021

4.4.3. Actividad 3 “Aventura a caballo”:

En esta actividad se realizará una visita a una hípica, los caballos son muy terapéuticos y consiguen sacar emociones y sensaciones únicas, por lo que vivir esta experiencia es muy enriquecedora para los infantes.

Esta actividad se realizará en dos días. En el primer día, se les hará una pequeña introducción en la que se les preguntará si alguna vez han visto un poni o caballo y se les explicarán las normas básicas que deben tener cuando están cerca de ellos cómo no gritar ni correr, no colocarse nunca detrás de ellos y sólo acariciarles cuando el instructor les diga.

Seguidamente, visitarán las cuadras de los caballos y el instructor de la hípica o educador podrá explicar a los alumnos datos interesantes sobre los animales.

En el segundo día pasarán a ver a los ponis, y los más valientes podrán acariciarles siempre con la supervisión de los adultos, una vez se hayan familiarizado un poco con ellos podrán montar en poni, y dependiendo del nivel evolutivo del aula que realice esta sesión podrán dar un paseo en poni por el campo o sólo por la pista.

Para finalizar, cuando hayan regresado al aula cada uno expresará abiertamente cómo se ha sentido al lado de los animales. Se les explicará que los caballos son capaces de captar las emociones que sentimos, es uno de los motivos por los que se les considera un animal muy terapéutico (Cardo y Brasesco, 2009).

Figura 4
Ejemplo práctico "hípica"



Fuente: Pirineo Ecuestres (s.f.)

4.4.4. Actividad 4 “Relajación”:

Para la siguiente actividad los niños/as acompañados del maestro/a se desplazarán a un lugar tranquilo al aire libre ubicado en una zona natural fuera de cualquier distracción. Una vez allí, se colocarán esterillas o toallas frente al profesor/a para que así estén más cómodos. A continuación, el adulto dará las siguientes indicaciones para el alumnado lo reproduzca:

- Fase de iniciación: Tomamos aire por la nariz, sintiendo cómo la tripa se llena de aire y exhalamos suavemente por la boca. (repetimos varias veces)
- Fase para conectar con la naturaleza: Cerramos los ojos mientras escuchamos los sonidos de los pájaros, el viento chocando con los árboles.
- Fase de relajación: Ahora realizamos varios estiramientos: estiramos los brazos hacia arriba, como si fuésemos un árbol muy alto, luego los bajamos lentamente y repetimos; haremos lo mismo inclinando el tronco hacia el suelo y volvemos a subir lentamente.
- Fase de exploración sensorial mental: mientras se tumban con los ojos cerrados y realizan respiraciones profundas el educador/a les contará una historia de relajación que se redacta detalladamente en el anexo I.

Para finalizar, el docente preguntará a los niños/as: ¿Cómo os habéis sentido? y podrán contar su experiencia. También les pedirá que dibujen una escena de la historia y posteriormente expliquen cómo se lo han imaginado.

Esta actividad proporciona una oportunidad única en la que explorar sensaciones de relajación que contribuyen directamente al desarrollo emocional en la etapa de Educación Infantil, además al realizarlo en la naturaleza conectan mejor con la historia y crean experiencias y vivencias enriquecedoras para su desarrollo integral.

Figura 5

Ejemplo práctico "relajación en el medio natural"



Fuente: Izquierdo, 2024

4.4.5. Actividad 5 “Cuento motor”

Esta actividad se realizará en una zona natural al aire libre. Para comenzar, los niños/as deberán colocarse distribuida y espaciadamente cerca del maestro/a, a continuación, este comenzará a contar un cuento en el que se les irá dando instrucciones que deberán reproducir corporalmente con movimientos y expresiones. Dicho cuento se encuentra redactado posteriormente en el Anexo I.

Al finalizar la actividad, el educador/a preguntará a los niños y niñas que emociones han aparecido en el cuento y por qué se sentían así.

Figura 6:

Ejemplo práctico “cuento motor”



Fuente: Nature Play, 2020

4.4.6 Actividad 6 “El círculo de las emociones”

Para comenzar esta actividad se buscará un espacio natural en el que los niños y niñas se colocarán sentados en el suelo en forma de círculo. El educador/a colocará en medio del círculo, varias cartulinas con las emociones principales (sorpresa, tristeza, miedo, ira, asco y alegría) y al lado colocará otras imágenes con los siguientes movimientos psicomotrices: salto a la comba, saltar con los pies juntos, correr, rodar por el suelo y andar de puntillas. Saldrán de uno en uno al centro del círculo y dirán que emoción han sentido hoy (puede ser más de una), luego deberán representarla con gestos faciales y el resto deberá adivinarla. Una vez la hayan adivinado cogerá la respectiva cartulina de la emoción y explicará en qué momento o por qué se han sentido así (ejemplo: me he sentido triste cuando se me ha roto el lápiz).

A continuación, deberán elegir un movimiento psicomotriz de los que hay en las imágenes y realizarlo, el siguiente que salga, deberá hacer el movimiento anterior más el nuevo suyo, y así sucesivamente.

Figura 7 :

Ejemplo práctico "el círculo de las emociones"



Fuente: Mentor Public Schools, 2021

4.4.7. Actividad 7 “Atrapamos el globo”

Para esta actividad todo el alumnado deberá cooperar unos con otros, el educador les dará un globo, inflado con aire, el cual deberán pasarse unos a otros con el objetivo de que no toque el suelo, si se cae, deberán realizar un circuito motor con obstáculos aprovechados de la naturaleza (zigzag delimitado con piedras, equilibrios en tronco o de piedra a piedra y carrera).

Cuando lo hayan hecho un par de veces se añadirá un globo más para aumentar la dificultad. Por último, el educador/a les irá dando indicaciones de cómo deben pasarse el globo (ejemplo: sólo con las manos, con los codos, soplando, etc.). Con esta dinámica aprenderán a controlar la frustración y a trabajar en equipo, ya que todo el alumnado debe participar activamente.

Figura 8:

Ejemplo práctico "Atrapando el globo"



Fuente: Fiestasline, 2024

4.4.8. Tarea "Buzón de las emociones"

En esta tarea cada alumno creará un buzón con ayuda de materiales proporcionado por el docente como papel, lápiz, tijeras, etc. luego se colocarán el buzón en sus respectivas mesas, esto se realizará al principio del diseño de actividades, y se les explicará a los alumnos que a lo largo de la semana deben de ir metiendo cartas en el buzón de cada compañero, en ella puede haber un dibujo, una palabra, o una frase (escrita con ayuda del educador/a).

Cada vez que coloquen una carta en el buzón de alguien deberán realizar una acción psicomotora que cojan de un bote con papeles que habrá preparado el maestro/a previamente, en este habrá movimientos como: "salta a la pata coja 10 veces", "da tres vueltas alrededor de tu buzón", "salta 7 veces con los pies juntos", "imita el movimiento de un animal durante 30 segundos" etc. El último día de la sesión de actividades los niños/as se colocarán en semicírculo y cada niño/a irá compartiendo con el resto de compañeros/as los mensajes y dibujos que tienen en sus buzones.

Con esta actividad se consigue un fortalecimiento del autoestima y creación de una imagen positiva en el niño/a debido a que se sienten valorados por sus iguales.

Figura 9

Ejemplo práctico "Creando buzón de emociones"



Fuente: Colegio Virgen de la Almudena, 2023

3.4. Evaluación

Es imprescindible realizar una evaluación de las actividades previamente realizadas en el aula, esta es la forma en la que el docente puede percibir si todos los objetivos propuestos se han cumplido y si es necesario tener en cuenta posibles mejoras para un futuro.

El docente a la hora de evaluar debe mantener una observación directa constante con el alumnado para no perder ningún detalle relevante, además en caso de que sea necesario podrá intervenir para dar retroalimentación en alguna conducta o actividad.

La evaluación debe ser formativa, Álvarez-Méndez (2001) considera que el concepto de formativo “en el ámbito educativo debe entenderse la evaluación como actividad crítica de aprendizaje, porque se asume que la evaluación es aprendizaje en el sentido que por ella adquirimos conocimiento” es decir que la evaluación debe ser siempre para la mejora y el beneficio del proceso de enseñanza-aprendizaje tanto para el alumno como para el docente.

Además, debe ser flexible y ajustada al nivel y a las necesidades tanto individuales como globales del aula, teniendo en cuenta cualquier tipo de diversidad.

Para llevar a cabo la evaluación es necesario utilizar una combinación de varias herramientas y/o instrumentos de evaluación para conseguir la mayor información posible deseada;

Con el diario de clase registramos situaciones, aspectos y/o experiencias de los alumnos que ocurren en el día a día tanto individual como grupalmente, con esto podemos observar la socialización entre los compañeros, la expresión de diferentes emociones etc.

Con los registros anecdóticos se va a recoger información detallada sobre eventos o circunstancias significativas y particulares, con el propósito de analizar y documentar ciertos aspectos de interés o relevancia para el docente. Alguna situación especial puede ser, por ejemplo, algún conflicto, reflexiones llamativas o conductas poco comunes en el alumnado.

Se utilizarán las escalas de observación para anotar las sensaciones y opiniones que haya percibido el observador a nivel general, aquí se podrá generar una tabla con diferentes ítems en las que estén los objetivos de cada actividad, el docente anotará si se han cumplido o no (Cassà, 2005).

Por otro lado, es necesario saber cómo se han sentido los alumnos/as a lo largo de las actividades para ello, se realizará una evaluación en la que el docente, dibujará en la mano derecha una carita feliz de color verde y en la mano izquierda una carita triste de color rojo, a continuación, el docente irá preguntando por cada una de las actividades realizadas y el niño/a deberá levantar la mano derecha si les ha gustado y la izquierda si no le ha gustado. El maestro/a irá tomando nota

de cada una de las valoraciones y luego realizará preguntas más abiertas en las que el alumnado pueda expresar como se ha sentido y cuáles han sido sus momentos favoritos.

4.5.1. Evaluación alumnado

Como se ha mencionado anteriormente, primero el docente realizará una escala de observación más individualizada a través de una serie de ítems, para ello, es importante que se registren y observen constantemente las acciones más relevantes del alumnado.

Estos ítems se revisarán y se registrarán dos veces, una al principio antes de comenzar el diseño de actividades y otra al final del mismo, de esta forma se podrán comparar los resultados viendo así los progresos de los alumnos.

Tabla 6

Evaluación del alumnado

ÍTEMS	Nivel Inicial				Nivel final			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Reconoce sus propias emociones								
Sabe expresar las emociones a través de la comunicación verbal, facial o corporal adecuadamente.								
Reconoce las emociones de los demás								
Tiene buena relación con los compañeros/as								
Controla el enfado o frustración durante el juego								
Muestra actitud positiva ante el aprendizaje								
Muestra interés por realizar las actividades								
Siente motivación por realizar actividad física								
Tiene interés por realizar actividades en la naturaleza								
OBSERVACIONES:								

Como se puede observar la tabla tiene una escala numérica, por lo que se rellenará marcando una X en valor numérico correspondiente según las características individuales de cada alumno, siendo; 1 – totalmente de acuerdo y 4 – totalmente en desacuerdo. Dentro de la tabla hay una parte

que se destina más hacia el control y reconocimiento de las emociones y otra dedicada a parámetros sobre la actividad física.

Al final de la tabla hay un apartado de observaciones en donde se puede poner algún comentario a tener en cuenta sobre alguno de los objetivos.

4.5.2. Evaluación del proyecto educativo

A pesar de que este diseño educativo no se ha llevado a la práctica, se espera que si alguien lo realiza los resultados sean positivos en el alumnado, debido a la fundamentación teórica y/o contrastación de la literatura científica (teorías, artículos, ejemplos prácticos, etc.) que se ha tenido en cuenta para la preparación del proyecto educativo.

Para ver las Fortalezas, Debilidades, Amenazas y Oportunidades que tiene este diseño de actividades se ha creado un análisis DAFO, de esta manera se podrá ver una evaluación global, crítica y equilibrada del proyecto resaltando tanto los aspectos positivos como los negativos.

Tabla 7:

Análisis DAFO

DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> - Falta de validación práctica del diseño educativo. - Métodos de evaluación de impacto insuficientemente desarrollados. 	<ul style="list-style-type: none"> - En las grandes ciudades puede complicarse el acceso a la naturaleza. - Los constantes cambios en la legislación pueden dificultar la realización de actividades físicas en el medio natural. Todas las actividades deben tener coherencia y vinculación en cuanto a los sus contenidos curriculares, los cuales van cambiando según la legislación,
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> - Metodología basada en estudios pedagógicos sólidos. - Enfoque innovador y atractivo para el niño/a. - Se brinda la oportunidad de que el niño/a adquiera los valores que proporcionan los Objetivos de Desarrollo Sostenible. 	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades que enriquecen la educación emocional del niño/a, mejorando su calidad de vida. - El niño/a crea una conexión con el medio natural, viviendo sus propias experiencias. - Diseño educativo con potencial para expandir el proyecto a nivel regional o nacional. - Múltiples beneficios en el desarrollo motor del niño/a.

4.5.3. Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

Para la realización de este TFG, se han tenido en cuenta los Objetivo de Desarrollo Sostenible, adoptados por las Naciones Unidas en 2015, estos tienen la agenda global europea de 2030 más ambiciosa aprobada por la comunidad internacional, luchando por conseguir abarcar las tres dimensiones más importantes (económica, social y ambiental) a toda la población, en este caso a los más pequeños (Gil, 2018). De esta manera, se logrará una mayor adquisición progresiva de los valores que transmiten los ODS.

En concreto, se van a trabajar los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible:

- ODS 3 Salud y bienestar: Con el diseño educativo planteado se pretende mejorar la educación emocional y física del niño/a, optando así por una mayor calidad de vida.
- ODS 4 Educación de calidad: a través de las actividades previamente planteadas se prevé la mejora de las competencias del alumnado, garantizando una educación equitativa y de calidad.
- ODS 15 Vida de Ecosistemas Terrestres: durante todas las actividades los niños y niñas crearán una conexión con el medio natural y aprenderán a respetar y cuidar sosteniblemente el medio ambiente, tomando consciencia de la importancia que tiene.

Para los ODS se utilizarán los mismos criterios que para la evaluación de los estudiantes. Esto significa que habrá una evaluación inicial y una final para comparar los resultados. La evaluación inicial nos permitirá establecer una línea base y comprender el contexto inicial. La evaluación final revelará entonces el verdadero impacto de la intervención en relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Para ello, se les hará una serie de cuestiones, mostradas en la tabla 8, que se han personalizado para este contexto educativo, se realizarán tanto en la evaluación inicial como en la final.

Todas estas preguntas como bien se ha explicado anteriormente, se realizarán de forma inicial para ver poder ver sus ideas previas sobre estos contenidos y en la evaluación final para poder ver el progreso e impacto que ha tenido el proyecto en la educación del alumnado respecto a los ODS. Estas cuestiones, se han diseñado para fomentar la conexión de los niños con el entorno natural y promover su comprensión de la importancia de proteger los ecosistemas terrestres para un futuro sostenible, además de una educación de calidad.

Tabla 8:
Evaluación ODS (Objetivo Desarrollos Sostenibles)

ODS	Evaluación cuestiones	Evaluación inicial	Evaluación final
ODS 3 (Salud y bienestar)	¿Qué significa para ti estar contento? ¿Qué cosas te hacen sentir feliz? ¿Qué significa estar sano para ti? ¿Qué haces cuando te sientes triste o enfadado?	Datos iniciales	Datos finales
ODS 4 (Educación de calidad)	¿Qué haces cuando tienes dificultades para entender algo? ¿Qué actividades te hacen sentir emocionado por ir a la escuela? ¿Qué te gustaría aprender en el colegio? ¿Cómo te sientes cuando trabajas en equipo con tus compañeros/as?		
ODS 15 (Vida de ecosistemas terrestres)	¿Qué te gusta hacer cuando estas al aire libre? ¿Qué puedes hacer para cuidar o respetar los animales y plantas que viven en el medio natural? ¿Cómo podemos mantener limpia la naturaleza? ¿Cómo te sientes cuando juegas en el campo al aire libre?		
Observaciones	Comentarios o datos relevantes respecto al progreso.		

4. DISCUSIONES Y EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

Como bien se ha demostrado a través de este TFG nos damos cuenta que la educación corporal es una gran herramienta para entender y trabajar las emociones de forma positiva mejorando así la calidad de vida del niño/a.

La actividad física ofrece muchas estrategias para trabajar con las emociones según las necesidades del aula y los objetivos que desea obtener el docente, pudiendo trabajar de forma individual, colectiva, utilizando el cuerpo como forma de expresión o para razonar sobre ciertas

emociones concretas etc. Además, es muy interesante ver como trabajando en un espacio diferente al aula, como es, el medio natural, se sienten mucho más motivados y con interés (Muñoz, 2014). Este cambio de escenario proporciona un contexto nuevo para su aprendizaje promoviendo un ambiente más dinámico y enriquecedor. La psicomotricidad no solamente se emplea para realizar ejercicio físico sin más, si no que, es una herramienta que la podemos combinar con otra área de Educación Infantil y conseguir grandes resultados muy satisfactorios en el desarrollo social y emocional del niño/a. Por ejemplo, actividades psicomotrices pueden integrarse con el aprendizaje de conceptos básicos de lenguaje (vocabulario, comunicación etc.), fomentando una comprensión más profunda a través de la experiencia física y emocional. Esto no solo mejora sus habilidades motoras, sino que también fortalece su capacidad para manejar emociones y colaborar con sus compañeros (Calle, 2005). En definitiva, la combinación de la actividad física y la psicomotricidad con otros aspectos del currículo educativo, enriquece el desarrollo integral del niño, proporcionando herramientas valiosas para su bienestar emocional y social.

La educación corporal siempre ha estado presente en la vida del ser humano, sin embargo, hasta hace poco no se le ha dado la importancia que verdaderamente tiene dentro de la escuela. Actualmente los docentes tienen más presente y valoran más la Educación física debido a la gran motivación que siente el alumnado y la cantidad de cosas que se pueden trabajar en relación con diferentes áreas del currículo (García, 2006).

También, es importante, tener en cuenta que no todos los colegios tienen la oportunidad de trabajar continuamente en un espacio natural debido a la ubicación del mismo. A pesar de esto, es conveniente plantear ocasionalmente alguna salida al campo, para que el niño/a tenga la oportunidad de explorar y conocer diferentes elementos de la naturaleza y disfrutar realizando actividades al aire libre.

Es por ello, que en esta ocasión la escuela rural tiene claras ventajas en este aspecto, debido a que normalmente tienen un mejor acceso a zonas de medio natural, por ello, se debe aprovechar de la mejor manera posible, exprimiendo al máximo los diferentes recursos que ofrece la vida rural.

Muchas veces el niño/a crea un vínculo con el entorno muy especial en donde se sienten libres y motivados, desarrollando al máximo sus capacidades y habilidades a través del juego y promoviendo la concienciación sobre el cuidado del medio ambiente, ya que ellos mismos aprenden a cuidar y respetar el entorno y a todos los seres vivos que habitan en el, de esta manera logran transmitir conocimientos y aptitudes, logrando incidir en el desarrollo integral del alumnado (Vanaken y Danckaerts, 2018).

En cuanto a la salud emocional, es muy importante que desde una edad temprana el niño/a adquiera los mejores hábitos para mantener una buena gestión sobre sus emociones, esto es un

concepto muy amplio que se debe trabajar poco a poco y progresivamente desde lo más concreto a lo más global (Caruana, 2011) a través de juegos o dinámicas como los que se plantean en el diseño educativo.

Actualmente, como se ha mencionado en el marco teórico del trabajo, es muy usual encontrarse con alumnos que tienen una mala salud emocional y alumnos que no son capaces de reconocer ni gestionar las emociones, esto puede ser provocado por muchos factores como el COVID, las pantallas, la ansiedad, etc. (Castillo, 2021) muchas veces los padres no identifican o no saben cómo actuar ante estas situaciones y luego repercute al aula, por lo que la mejor solución es trabajar mucho con el alumnado y enseñarles en todo momento la importancia de una buena comunicación con el adulto-alumno, y a que sepan identificar, reconocer en ellos y en los demás, aprender a gestionar poco a poco sus emociones, de esta forma se conseguirá unos buenos hábitos y salud emocional en el niño/a (Caruana, 2011).

Para llevar a cabo todo ello, es fundamental, que el docente proporcione un buen ambiente en aula, para que se sientan libres a la hora de expresarse sin sentirse juzgados, mostrando siempre unos buenos valores como el respeto, la cooperación y la empatía. Esto les ayudará a experimentar y vivenciar un proceso de autoconocimiento positivo. A través de la comunicación ya sea gestual o verbal vamos a poder comprender las emociones del alumnado por lo que es esencial que aprendan a comunicarse de manera correcta para poder expresarse adecuadamente con el adulto o con sus iguales (Manrique, 2022).

El diseño educativo previamente expuesto, es versátil y flexible, debido a que se puede llevar a cabo en varios ámbitos, tanto en la jornada escolar, que es lo que se ha planteado en la contextualización de este proyecto, como en el ámbito extraescolar, como actividades complementarias para el alumnado. Además, se pueden añadir adaptaciones o variantes según el interés particular del docente que realice el diseño planteado.

5. CONCLUSIONES

Tras haber realizado la evaluación del proyecto con la herramienta del análisis DAFO, se puede ver claramente desde una visión crítica y objetiva, la existencia de más puntos positivos que negativos, debido a que el diseño educativo que se plantea tiene un enfoque innovador y atractivo para el alumnado, proporcionando una mejora de la educación emocional en conexión con el medio natural.

Aunque es cierto que se encuentran varias limitaciones como, la falta de validación de la práctica del diseño, pero gracias a toda la documentación reflejada en el marco teórico, se puede asegurar en cierta medida los beneficios que tendrá el niño/a respecto a su salud emocional y calidad de vida.

Por otra parte, a lo largo del diseño de actividades se resalta el papel fundamental que desempeñan los ODS en la Educación Infantil, enseñando los valores de sostenibilidad desde una edad temprana y mejorando sus conocimientos y concienciación por el medio ambiente. A través de la evaluación y las preguntas dirigidas a los niños/as, se espera ver una diferencia de los resultados de la evaluación inicial a la final, generando un impacto positivo en el alumnado.

Además, también se espera que todos los objetivos tanto los específicos como los didácticos de cada actividad del diseño educativo se alcancen satisfactoriamente. Los objetivos específicos están diseñados para desarrollar habilidades específicas de los estudiantes, como, la comprensión de conceptos básicos de sostenibilidad y el desarrollo de habilidades sociales. Los objetivos didácticos, por otro lado, se centran en enfoques pedagógicos y métodos de enseñanza que promueven que el aprendizaje sea efectivo y apropiado para los niveles de desarrollo de los niños.

Todo ello, se va a lograr a través de una metodología activa, participativa y reflexiva que estimula su curiosidad y en la que el niño/a será el protagonista de todo el proceso, el educador/a se adaptará al nivel del aula cumpliendo así con todas sus necesidades, y tendrá en cuenta a los alumnos con Necesidades Educativas Especiales (NEE), así a la diversidad, de una forma inclusiva e igualitaria.

Para concluir, no sólo se quiere cumplir con los estándares curriculares educativos establecidos, sino que también se quiere crear una base sólida para el desarrollo integral de los niños, dándoles así una comprensión clara y profunda de la importancia del desarrollo sostenible y la educación emocional, preparándolos para un futuro lleno de desafíos y aportando calidad en sus vidas.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Akandere, M., & Tekin, A. (2005). Efectos del ejercicio físico sobre la ansiedad. *Publice standard*, 478, 1-9.

Álvarez Méndez, J. M. (2001). *Evaluar para conocer, examinar para excluir*. Madrid: Morata.

Alvarez, F. (2018). Sedentarismo y Actividad Física. *Revista científica Médica Cienfuegos*, 20-22.

Argumedo, M. (1999). *Metodología para una educación participativa*. <https://argumedomanuel.wordpress.com/2009/07/31/metodologia-para-una-educacion-participativa/>

Arufe-Giráldez, V., Pena García, A., & Navarro Patón, R. (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(3), 448-480.

Balaguer, F. (1993). *El perfil de los estados de animo (poms): baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo*. *Revista de psicología del deporte*.

Beltrán, I. (2019). *Expresiones faciales de los principales estados emocionales en la infancia*. [Fotografía]. Desarrollo emocional en la etapa infantil (p. 10). Biblioteca Virtual Senior. <https://bibliotecavirtualesenior.es/wp-content/uploads/2019/06/Isabel-Beltra%CC%81n-con-portada-buena.pdf>.

Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Actividad física y salud mental en niños y adolescentes: una revisión de revisiones. *Br J Sports Med*, 45, 886-895.

Calle, N. J. B. (Ed.). (2005). *La Lección de educación física en el tratamiento pedagógico de lo corporal: materiales de investigación-acción en distintos contextos educativos* (Vol. 34). Inde.

Cassà, È. L. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 153-167.

Castillo Saira, K. L. (2021). *Ansiedad infantil por pandemia Covid-19 y sus repercusiones en la socialización en etapa operaciones concretas. Estudio de caso* (Doctoral dissertation, Universidad Especializada de las Américas).

Caruana Vañó, A., Amat Fernández, A. B., Trenchs Asunción, C. R., Martín Santos, J. M., Peñataro Pérez, K., Algarra Delicado, L. D., & Cuenca Navarro, P. (2011). *Cultivando emociones: Educación emocional de 3 a 8 años*. Generalitat Valenciana, Conselleria d'Educació, Formació i Ocupació.

Cardo, M., & Brasesco, M. V. (2009). El niño y el caballo desde una perspectiva psicológica. *Psicología y Psicopedagogía*.

Colegio Virgen de la Almudena. (2023). *Niños participando en una actividad de comunicación [Fotografía]. ¿Cómo nos comunicamos? Infantil*. <https://colegiovirgenalmudena.com/como-nos-comunicamos-infantil/>.

Decreto 37/2022, 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León.

Fallas, M. P. F., Mora, E. J. R., & Castro, L. G. D. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Médica Sinergia*, 5(06), 1-10.

Fiestasline. (2024.). *Niños jugando con globos en el campo [Fotografía]*. Fiestasline.

Fuentes Sánchez, N., Jaén, I., González Romero, M., Moliner-Urdiales, D., & Pastor, M. C. (2017). Regulación emocional y práctica deportiva competitiva en la adolescencia.

García, P. L. R. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma* (Vol. 177). Inde.

Gil, C. G. (2018). Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS): una revisión crítica. *Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, (140), 107-118.

Guillamón, A., Cantó, E, & Soto, J.J. (2018). Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años. *Acta colombiana de Psicología*, 21(2), 282-300.

Izquierdo, E. (2024). *Clase de yoga en educación infantil* [Fotografía]. Yoga en educación infantil: otra manera de trabajar las competencias. <https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/educacion-emocional/yoga-en-educacion-infantil-otra-manera-de-trabajar-las-competencias/>.

Ladiversia (2021). *Ruta de senderismo* [Fotografía]. Senderismo con niños. <https://ladiversiva.com/ocio/senderismo-con-ninos/>.

Manrique García, O. N. (2022). EL juego como estrategia para favorecer la autorregulación emocional en preescolar.

Martín, D. (2017). *La expresión corporal en los niños de 0 a 6 años* [Fotografía]. Davidmartinv. <https://davidmartinv.blogspot.com/2017/12/la-expresion-corporal-en-los-ninos-de.html>.

Mentor Public Schools. (2021, June 8). *Children sitting in a circle outdoors* [Fotografía]. Fairfax Elementary School. <https://fairfax.mentorschools.net/apps/news/article/1451083>

Muñoz, C. C. (2014). Niños y Naturaleza, de la teoría a la práctica. *Medicina naturista*, 8(2), 73-78.

Organización Mundial de la Salud. (2001). *Informe sobre la salud en el mundo 2001: Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas*. Organización Mundial de la Salud.

Perpiñán, S. (2017). *La salud emocional en la infancia: componentes y estrategias de actuación en la escuela* (Vol. 123). Narcea Ediciones.

Pirineo Ecuestres (s.f.) *Paseo en poni* [Fotografía]. Paseos en poni para niños en Jaca. <https://www.pirineoecuestre.com/rutas-ecuestres/paseos-poni-jaca/>.

Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. Boletín Oficial del Estado.

Rebolo, A., & Ascenso, M. (2019). La Educación Física, el juego en el patio y el aprendizaje en la infancia. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 5(1), 116-137.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.

University of Minnesota Duluth (2020). [Niños jugando en la naturaleza] [Fotografía]. Recuperado el 18 de junio, 2024, de <https://cehsp.d.umn.edu/articles/nature-play-2020>.

Vallejo, A. P., & Zuleta, K. M. P. (2019). Depresión, ansiedad y actividad física en escolares: Estudio Comparado. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(52), 143-155.

Vanaken, G. J., & Danckaerts, M. (2018). Impacto de la exposición a espacios verdes en la salud mental de niños y adolescentes: una revisión sistemática. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 15(12), 2668.

7. ANEXOS

7.1. Anexo I

Actividad 4: cuento de relajación

Imagina que estas caminando con los pies descalzos por un sendero cubierto de hojas verdes, mientras se escucha el sonido del agua que lleva un río que baja por la montaña, y los pájaros cantan lentamente extendiendo sus alas de arriba abajo, de repente os encontráis una flor, es una rosa, que tiene una fragancia dulce y suave, se parece a cuando abrazas a alguien que quieres mucho y ese aroma os hace sentir felices y alegres. Seguí caminando descalzo, ahora por un sendero lleno de arena y por cada paso que dais vuestros pies se hunden y se mezclan con la arena suave y acolchada como si estuvieseis andando sobre una almohada, inmediatamente miráis al frente y os dais cuenta de que estáis en el mar escuchando como cada ola que choca con la orilla y viendo la espuma blanca que se crea al final de cada una de ellas. Decidís cerrar los ojos para escuchar mejor y respiramos profundamente, inhalamos, exhalamos, inhalamos y abrimos los ojos lentamente mientras sentimos cada parte de nuestro cuerpo.

Fuente: elaboración propia

Actividad 5: cuento motor

Había una vez, en un bosque encantado, un lugar lleno de magia y seres extraordinarios. Un día, unos valientes exploradores, decididos a descubrir los secretos del bosque, se aventuraron en un emocionante viaje. Los exploradores, con ojos llenos de curiosidad, se adentraron en el bosque. Se encontraron con serpientes que reptaban, corzos que brincaban y pájaros que aleteaban. Todos tenían poderes mágicos que les daban habilidades especiales.

A lo lejos, vieron unas flores de colores muy llamativas y brillantes. Se agacharon para tocarlas, sintieron un ligero cosquilleo y de repente, ¡una oleada de tristeza los envolvió! Las flores mágicas eran las culpables. Los exploradores, intrigados, decidieron ayudar a las flores tristes y averiguar que les pasaba.

Los aventureros se propusieron encontrar algo que trajera alegría a las flores. Caminaron por el bosque, saltaron sobre las piedras y corrieron entre los árboles. Finalmente, descubrieron un arcoíris brillante que llenó el bosque de colores y risas.

En su búsqueda, los exploradores se toparon con animales sabios que les ofrecieron consejos para cambiar las emociones de las flores. Los corzos y los pájaros les explicaron que las flores necesitaban agua y melodías alegres para poder cambiar su estado de ánimo.

Con lo que habían aprendido, los exploradores regresaron a las flores mágicas y realizaron movimientos alegres, serpenteantes y juguetones, mientras les echaba un poco de agua y poco a poco las flores comenzaron a cambiar. El bosque se llenó de una alegre melodía y las flores resplandecieron con una luz radiante.

Los exploradores, felices y satisfechos, regresaron a casa dando saltos de alegría y con el corazón lleno de alegría. Descubrieron que cada emoción tenía su propio lenguaje y que, al entenderlo, podían transformar el mundo a su alrededor.

Fuente: elaboración propia.