



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA, MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO HERRAMIENTA PARA COMBATIR PROBLEMAS MENTALES AUMENTADOS POR LA PANDEMIA EN EL ALUMNADO DE PRIMARIA: ESTRÉS, ANSIEDAD, DEPRESIÓN, Y DÉFICIT DE ATENCIÓN



Autor: Laura Cáceres Alonso

Tutor académico: Roberto Monjas

RESUMEN:

La pandemia provocada por el COVID-19 ha traído consigo muchas consecuencias negativas para nuestra sociedad, entre las que destaca el aumento de casos asociados a diversos problemas de salud mental (principalmente, trastornos ansioso-depresivo y trastornos de déficit de atención) en la población infanto-juvenil. Para ofrecer una respuesta a este problema, varios profesionales de la salud y la docencia han puesto de manifiesto el valor de la actividad física como herramienta para la prevención y el tratamiento de estos trastornos psicológicos. Este trabajo tiene como propósito analizar el estado mental del alumnado de Primaria y conocer con exactitud los trastornos más aumentados para así ofrecer una propuesta fundamentada. A partir de ellos, se incluye la actividad física como mejora del bienestar emocional y contribuir a la reducción o prevención de dichos trastornos. La propuesta incorpora herramientas como el mindfulness, las cuñas motrices y las actividades en entornos naturales. Con los resultados obtenidos, se verifica el vínculo existente entre la actividad física y la salud mental. Las conclusiones extraídas pretenden incentivar a los docentes o incluso familiares a realizar intervenciones que vayan orientadas a la práctica de actividad física para así mejorar tanto su salud física y salud mental de los escolares.

Palabras clave: Salud mental, actividad física, estrés, ansiedad, depresión, déficit de atención, mindfulness, cuñas motrices, naturaleza, Educación Primaria.

ABSTRACT:

The COVID-19 pandemic has brought numerous negative consequences to our society, among which the increase in cases related to various mental health issues stands out (particularly anxiety-depressive disorders and attention deficit disorders) within the child and adolescent population. In response to this growing concern, several health and education professionals have highlighted the value of physical activity as a tool for both the prevention and treatment of these psychological disorders. The purpose of this study is to analyze the mental health status of Primary Education students and to accurately identify the most prevalent disorders. Based on this analysis, the study presents a well-founded proposal that integrates physical activity as a means to enhance emotional well-being and to help reduce or prevent such disorders. The proposed intervention includes tools such as mindfulness, motor skill activities and activities in natural environments. The results obtained confirm the strong link between physical activity and mental health. The conclusions aim to encourage educators and even families to implement strategies that promote physical activity, thereby improving both physical and mental health of schoolchildren.

Keywords: Mental health, physical activity, stress, anxiety, depression, attention, deficit, mindfulness, motor skills activities, nature, Primary Education.

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.....	2
3. OBJETIVOS.....	3
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	4
4.1 Aproximación a las patologías psíquicas que han aumentado por el Covid.....	5
4.1.1 ¿ Qué es el estrés y ansiedad?.....	5
4.1.1.1 Estrés y Ansiedad en niños.....	6
4.1.2 ¿ Qué es la depresión?.....	7
4.1.2.1 Depresión en niños.....	8
4.1.3 ¿Qué es el déficit de atención y de concentración?.....	9
4.1.3.1 Déficit de de atención en niños.....	9
4.2 La actividad física como herramienta para combatir el estrés, ansiedad, depresión y falta de concentración.....	10
4.2.1 Impacto de la meditación mindfulness para el estrés y la ansiedad.....	11
4.2.2 Impacto de la actividad física en la naturaleza para la depresión.....	12
4.2.3 Impacto de las cuñas motrices en la falta de concentración.....	12
4.3 El papel de la Educación Física como promotora de la actividad física.....	13
5. DISEÑO.....	14
5.1 Revisión bibliográfica.....	14
5.3.1 Educación emocional.....	15
5.3.3. Gamificación.....	15
5.3.4 Aprendizaje interdisciplinar.....	16
5.3.5 Aprendizaje cooperativo.....	16
5.4 Atención a la diversidad.....	17
5.5 Diseño de la propuesta y justificación curricular.....	17
5.6 Contexto.....	31
5.7 Evaluación.....	31
5.8 Puesta en práctica.....	34
6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	35
6.1 El mindfulness y el estrés.....	35
6.2 Las cuñas motrices y la concentración.....	36
6.3 Las actividades en la naturaleza y la depresión.....	37
6.4 Aspectos básicos de la propuesta.....	38
7. CONCLUSIONES.....	39
7.1 Conclusiones generales.....	39
7.2 Limitaciones.....	41
7.3 Futuras líneas de trabajo.....	42
8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS.....	43
9. ANEXOS.....	48

Anexo I: “Cartel nombre de la cuñas motrices”	48
Anexo II: “Mapa de la ruta”	48
Anexo III: “Fotografía pruebas del olfato”	49
Anexo IV: “ Cartas y fotografía de la prueba de la vista”	49
Anexo V: “Mural final”	50
Anexo VI: “Recompensa final”	50

1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado surge de la necesidad de aportar una solución a un grave problema que encontramos en la sociedad actual. Se trata de ofrecer una propuesta educativa que contribuya a abordar el impacto del COVID-19 en la salud mental del alumnado de Educación Primaria, y es que la pandemia ha aumentado el diagnóstico de trastornos mentales como la ansiedad, el estrés, la depresión y la falta de concentración. Esto afecta tanto a su bienestar físico como mental, repercutiendo así en su desarrollo integral.

Para llevar a cabo este trabajo, se realizó una revisión bibliográfica en la que se profundizó en las características globales de dichos trastornos, recopilando todos los datos, sus sintomatologías y la manera en cómo afectan a los niños. Por otro lado, se analizó la relación entre la actividad física y la mejora de estos trastornos, comprobando los efectos positivos que genera a nivel físico, como a nivel mental. Asimismo, se identificaron las modalidades de ejercicio físico más eficaces para cada enfermedad concreta, destacando entre ellas las cuñas motrices, el mindfulness y las actividades en entornos naturales.

Una vez analizada toda la información teórica y considerando las particularidades del alumnado de 3º de Primaria, se diseñó una propuesta compuesta por actividades continuas y puntuales orientadas a influir positivamente en los trastornos identificados. Todas las actividades planteadas incluyen componentes de actividad física, adaptados al nivel y necesidades del grupo. Lo que se pretende con este trabajo es mostrar que la actividad física es un instrumento de tratamiento y prevención de dichos trastornos en la etapa de Educación Primaria. A través de su implementación, se busca potenciar tanto la salud física como la salud mental del alumnado.

Con las conclusiones obtenidas se pretende incentivar al personal docente o incluso a las familias a promover la práctica habitual de actividad física como respuesta a las necesidades actuales de la infancia y favorecer su desarrollo pleno.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

2.1 Justificación personal

Desde que era pequeña, siempre me ha interesado la psicología y el desarrollo infantil. He crecido con la idea de que la salud mental no es un aspecto secundario, sino que es un pilar fundamental de nuestro bienestar general. No podemos aspirar a estar realmente bien si no cuidamos nuestra mente.

A lo largo de los años, he sentido una curiosidad constante por conocer más sobre los trastornos mentales, las conductas del niño, las afecciones neurológicas y todo lo relacionado con el comportamiento y mente humana desde edades tempranas. Sin embargo, fue durante mi formación como docente y especialmente, a lo largo de los Practicum, cuando empecé a tomar conciencia del aumento significativo de casos relacionados con estrés, depresión o déficit de atención. Este aumento de casos no parecía casual. Investigando más a fondo comprendí que muchos de estos problemas estaban íntimamente ligados a las consecuencias de la pandemia de COVID-19. Yo comencé la carrera en el año 2021, justo en un contexto educativo marcado por las secuelas del confinamiento, por lo que trataba con un alumnado que había vivido estos momentos cruciales en etapas muy sensibles de su desarrollo.

Por todo ello, este TFG nace de un interés personal y profesional profundo: el de buscar estrategias que puedan contribuir a reducir o mejorar el impacto de los trastornos mentales en la salud de los escolares, para favorecer su bienestar y desarrollo personal.

2.2 Justificación educativa

En la actualidad, la salud es entendida desde una perspectiva integral, que va mucho más allá de la simple ausencia de enfermedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social. Es por ello, que no puede existir una salud plena sin un equilibrio entre estos tres componentes, siendo la salud mental un pilar esencial, especialmente en el caso del alumnado. En estos últimos años, el empeoramiento de la salud mental infantil ya era preocupante pero ha sido desde la pandemia y el aumento de los trastornos hasta en un 47 % el que ha convertido esta situación en un

estado de alerta para la sociedad. Díez (2022) explicó: *“En las dos últimas décadas hay una tendencia de que la salud mental es cada vez peor entre los niños”*

Teniendo todo esto en cuenta, resulta adecuado explorar las posibles herramientas y técnicas para convertir la escuela en un lugar seguro y protector, donde se apliquen estrategias orientadas a la prevención y reducción de los problemas de salud mental en el alumnado. En esta línea, encontramos la actividad física en el aula como una herramienta pedagógica y terapéutica de gran valor, capacitada para disminuir los efectos negativos de estas enfermedades. Tal como indican Scully, Kremer, Meade, Graham y Dudgeon (1998) la actividad física es 1,5 veces más efectiva que el asesoramiento o los principales medicamentos para la mejora de la salud mental.

Por tanto, este trabajo es fundamental para que los sistemas educativos asuman el reto de diseñar propuestas didácticas que incorporen el movimiento, el deporte, la expresión corporal y el trabajo tanto individual como cooperativo, para así trabajar el cuidado emocional del alumnado. En definitiva, los docentes tienen la responsabilidad de implementar prácticas educativas innovadoras que contribuyan a la mejora de este problema social, fomentando el bienestar integral, entendiendo que el desarrollo físico, mental y social del alumnado son dimensiones inseparables.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

El presente trabajo tiene como objetivo principal valorar el estado de salud mental del alumnado de Primaria, centrándose especialmente en los trastornos aumentados por la pandemia y ofrecer una propuesta fundamentada, en la que se incluye la actividad física como mejora del bienestar emocional y la reducción o prevención de dichos trastornos.

3.2 Objetivos específicos

1. Analizar los principales trastornos que se han visto incrementados por la pandemia.
2. Proporcionar herramientas que el alumnado pueda seguir aplicando de forma autónoma.

3. Concienciar al alumnado sobre los beneficios mentales que aporta la práctica de ejercicio físico.
4. Presentar una propuesta de intervención continua que favorezca el bienestar emocional del alumnado.
5. Fomentar las habilidades sociales a través de actividades cooperativas que favorezcan la interrelación de los participantes.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

En 2020 el Covid-19 llegó a nuestras vidas, configurando una nueva sociedad caracterizada por la inestabilidad psicológica y la inactividad física. La familia del coronavirus pertenece a un gran grupo de virus que afecta tanto a animales como a personas. Según Tesini (2020), esta cepa surgió en un mercado exótico de Wuhan y se transmitió de animales a personas, lo cual desencadena una serie de síntomas muy similares a una gripe estacional como: fiebre, tos, falta de aliento, cansancio, dolor muscular, cefalea, pérdida del gusto y el olfato, náuseas, vómitos y diarrea. Con motivo de evitar la dispersión de dicha enfermedad se estableció mundialmente el confinamiento. Este confinamiento domiciliario afectó el desarrollo de los niños como consecuencia del cierre de los centros educativos, aumento del uso de dispositivos tecnológicos, distanciamiento con otras personas, dificultades en las rutinas del sueño, la disminución de práctica de actividad física en el exterior, y la modificación de sus hábitos saludables. Además de vivir situaciones drásticas como ver morir a familiares, ver como sus padres pierden el empleo o sentir temor por contraer dicha enfermedad.

Todos estos acontecimientos, tuvieron consecuencias directas en los niños y niñas, como un empeoramiento de los parámetros antropométricos y la condición física, pero también en su salud mental (Paricio del Castillo y Pando, 2020). La Asociación Española de Pediatría publicó el 7 de abril de 2022 un comunicado informando que durante los últimos años, y en especial, desde el inicio de la pandemia por COVID-19, la salud mental de los niños y adolescentes en España se había deteriorado, ya que antes de la pandemia se estimaba en torno al 10% de los niños y al 20% de los adolescentes sufría trastornos mentales, pero a esta primera fase le siguió un incremento de hasta un 47% en los trastornos de salud mental de los menores, comparando con los datos de 2019.

Save the children (2021) alertó de la pandemia, afirmando que los trastornos de estrés, ansiedad, depresión, y falta de concentración se destacaban como las patologías psíquicas de mayor preocupación de la actualidad, debido a su elevada prevalencia y al impacto significativo que generan en el bienestar de niños y jóvenes. Estimando que los trastornos de ansiedad o depresivos casi se habían cuadruplicado (de 1,1% al 4%), así como el diagnóstico de trastornos por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y otros trastornos de conducta (de 2,5% a 7%).

Para poner solución a esta situación, resulta imprescindible investigar la naturaleza y las causas de estos trastornos, especialmente aquellos que han aumentado tras la pandemia. Además, la escuela en general y los docentes en particular, pueden tener mucha influencia sobre los hábitos de los niños y puede ofrecer instrumentos y herramientas efectivas que eviten el desarrollo de estos trastornos.

Partiendo de esta premisa, este TFG plantea una propuesta concreta desde el ámbito educativo, centrada en el potencial que tiene la actividad física como estrategia de mejora del bienestar psicológico. Hoy en día, existe abundante evidencia científica que respalda la eficacia de la práctica de ejercicio físico para disminuir los síntomas de diversas enfermedades mentales. Por tanto, una de las herramientas más valiosas que puede ofrecerse al alumnado es precisamente a través de la asignatura de Educación Física o mediante la incorporación de rutinas con movilidad dentro del horario escolar.

4.1 Aproximación a las patologías psíquicas que han aumentado por el Covid

4.1.1 ¿Qué es el estrés y ansiedad?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como el conjunto de las reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción. Es un proceso que se desencadena en nuestro organismo de manera automática y natural ante situaciones o pensamientos que percibimos como amenaza, desafío o frustración, que nos genera tensión tanto física como mental. Mientras que la ansiedad es la respuesta del cuerpo al estrés.

Actualmente, los trastornos de ansiedad ocupan el primer lugar a nivel mundial entre los trastornos del comportamiento más destacados. Miguel-Tobal (1990) define la ansiedad como

una respuesta emocional, o patrón de respuestas, que engloba aspectos cognitivos, displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo, y aspectos motores, que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. La respuesta de ansiedad puede ser causada por estímulos externos, estímulos internos, como pensamientos, recuerdos, ideas, etc., que son percibidos por el individuo como peligrosos y amenazantes.

Aunque el estrés y la ansiedad sean consideradas enfermedades mentales que causan síntomas como la ira irracional, dificultades para concentrarse, pánico o nerviosismo o sentimientos de fatalidad inminente, son capaces de provocar también síntomas físicos. Aunque cada individuo experimenta el estrés y la ansiedad de manera diferente, los síntomas físicos más comunes son los dolores de estómago, tensión muscular, dolor de cabeza, respiración acelerada o ritmo cardíaco rápido.

4.1.1.1 Estrés y Ansiedad en niños

El estrés en la niñez se puede presentar en cualquier situación que requiera que el niño se adapte o cambie. El estrés puede ser provocado por cambios positivos como puede ser una excursión con su clase que genera algo de estrés debido al cambio en su rutina, pero por lo general el estrés mayoritariamente está vinculado con cambios o situaciones negativas como en este caso, el confinamiento y la propagación del COVID-19 llegando a causar graves trastornos de ansiedad en los niños

Las rutinas tienen una gran importancia en la infancia, ya que ayudan a mantener comportamientos apropiados (Fiese et al., 2002; Harris et al., 2013) . La Universidad de Extremadura realizó un estudio con 393 alumnos, con edades comprendidas entre tres y siete años y una media de 4.91 años, se encontró un incremento en la puntuaciones en ansiedad, duplicando los datos de estudios españoles previos debido a la inestabilidad en las rutinas causadas por el confinamiento.

El estrés y la ansiedad, en rasgos generales, puede causar diferentes manifestaciones sintomáticas de tipo físico y emocional (Tabla 1).

Tabla 1

Sintomatología del estrés y ansiedad en los niños.

SÍNTOMAS FÍSICOS	SÍNTOMAS EMOCIONALES
Disminución del apetito, dolor estomacal o problemas gastrointestinales, dolor de cabeza, pesadillas, alteraciones en el sueño, orinar en la cama etc.	Preocupaciones, miedos nuevos, incapacidad de relajarse, rabia o llanto, dificultades a la hora de gestionar sus emociones, comportamiento agresivo, regresión a comportamientos típicos de etapas anteriores etc

Nota. Elaboración propia, basado en la Biblioteca Nacional de Medicina (2024)

4.1.2 ¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental, que se caracteriza principalmente por el bajo estado de ánimo y por la tristeza. Es la primera causa de atención psiquiátrica derivada de problemas mentales. Cuando se sufre depresión el paciente siente demasiado dolor, pérdida de interés por todo y falta de autoestima. En un principio estas personas son capaces de realizar su vida de manera normal, pero la depresión sigue avanzando, minando energías y afectando gravemente a su forma de pensar y sentir, no tarda en aparecer el deterioro de sus actividades habituales. No es que no quieran, es que no pueden.

El Instituto Nacional de la Salud confirma que una de cada cuatro personas experimentan algún grado de depresión clínica o trastorno del estado de ánimo. En cuanto a la causa de la depresión a menudo se transmite de padres a hijos, debido a los genes o debido a un hecho estresante o infeliz en la vida del individuo como es el caso del confinamiento y la propagación del COVID-19. Frecuentemente, se trata de una combinación de estos factores, aunque otros pueden ser los fármacos, el tabaquismo, el consumo de drogas, el aislamiento social o afecciones médicas como el cáncer o dolores crónicos.

4.1.2.1 Depresión en niños

Para Del Barrio (2000), “la depresión infantil es un trastorno que se manifiesta a través de un conjunto de signos y síntomas que afectan tanto el estado afectivo como la esfera cognitiva y la conductual en donde la experiencia subjetiva de tristeza es un punto central de la definición clínica”. La depresión en niños puede presentarse como un conjunto de diferentes problemas clínicos como el sentimiento de infelicidad, el llanto, las reacciones de enojo, los cambios en el tono de voz... En definitiva, la sintomatología propia de la depresión en la etapa escolar afecta a la dimensión física y emocional del individuo (Tabla 2)

Aguilar (2002) plantea dos factores que se relacionan con el inicio de la depresión en los niños: los factores personales como la personalidad o el temperamento, y los factores ambientales. La OMS y el Global Burden of disease (GBD) destacan que durante el primer año de la pandemia la depresión infantil, entre otros trastornos mentales, aumentó entre 25-27,6 %. Dentro de los factores de riesgo que se están estudiando se encuentran: el estrés parental debido al virus, el aislamiento social, la pérdida de algún familiar, dificultades económicas, acceso limitado a servicios básicos o deterioro de relaciones familiares, entre otros

Cabe destacar que al menos un 20% de los jóvenes de 18 años han padecido un episodio depresivo de relevancia clínica (Sanchez y Cohen, 2020).

Tabla 2

Sintomatología de la depresión en los niños.

DIMENSIÓN FÍSICA	DIMENSIÓN EMOCIONAL
Falta de energía o cansancio, quejas frecuentes sobre problemas físicos (como dolores de cabeza, estómago, mareos, náuseas...) en los que no se encuentra causa médica, cambio importante en los hábitos alimentarios etc.	Aislamiento social, falta de comunicación, tristeza frecuente, autoestima baja, conversaciones sobre intención de escaparse de casa, irritabilidad elevada, ira, episodios de llanto, pensamientos o expresiones sobre la muerte etc.

Nota. Elaboración propia, basado en los datos de la Clínica Universidad de Navarra (2025).

4.1.3 ¿Qué es el déficit de atención y de concentración?

La concentración, se define como la capacidad de mantener la atención en una tarea durante un periodo determinado de tiempo, mientras se ejecuta un proceso mental específico o tarea concreta (Ocampo, 2009). Por su parte, la atención es una función neuropsicológica compleja, compuesta por diferentes mecanismos que trabajan de forma coordinada, con la finalidad de seleccionar y filtrar del entorno los estímulos importantes para ejecutar una acción concreta (Ríos-Lago, Muñoz-Céspedes y Paúl-Lapedriza, 2007). Teniendo esto en cuenta, la falta de atención y concentración constituye un problema cognitivo bastante habitual que obstaculiza el desarrollo de muchas actividades cotidianas, como leer un libro, escribir, ver la televisión o seguir una conversación. Se trata de una afección caracterizada por dificultades para mantener el enfoque, mantener la atención o concentrarse en tareas o actividades concretas.

4.1.3.1 Déficit de de atención en niños

Uno de los problemas más frecuentes en la infancia es la dificultad relacionada con la atención, especialmente en el ámbito escolar. En ocasiones, este problema puede llegar a constituir un auténtico trastorno psicológico. Tal y como señala Cores (2024) , este trastorno de la infancia puede derivar en fracaso escolar, dificultades en la comunicación, la escritura y el aprendizaje, entre otros. Por todos estos motivos, resulta fundamental una detección temprana, así como el uso de herramientas que favorezcan a este problema, para así prevenir posibles dificultades académicas, emocionales, sociales y familiares.

Además, a estos niños se les suele etiquetar como “desinteresados” o “apáticos en los estudios”; todo esto lo único que hace es complicar más la situación, afectando a su autoestima.

En esta línea, Aranzabal (2019) expone una serie de factores que se asocian con la aparición de los problemas de concentración, tales como los problemas emocionales, la preocupación excesiva, la ansiedad, la falta de motivación, sueño deficiente o dieta inadecuada. Todas estas sensaciones fueron especialmente comunes durante la pandemia provocada por el COVID-19.

La falta de concentración y atención a rasgos generales, puede causar diferentes manifestaciones sintomáticas de tipo cognitivo y emocional (Tabla 3).

Tabla 3

Sintomatología de la falta de concentración y atención en los niños

DIMENSIÓN FÍSICA COGNITIVA	SÍNTOMAS EMOCIONALES
Cambiar constantemente de tarea, no escuchar cuando se le habla, dificultad para seguir instrucciones, dificultad para organizar tarea, no prestar atención a los detalles, perder cosas frecuentemente, distraerse con facilidad etc.	Frustración , baja autoestima, sentimiento de inutilidad, ansiedad, irritabilidad, síntomas depresivo, sensación de no estar a la altura o de no comprender lo que ocurre a su alrededor, inseguridad, aislamiento social etc.

Nota. Elaboración propia, basado en los datos del centro psicológico Cecilia Cores (2024).

4.2 La actividad física como herramienta para combatir el estrés, ansiedad, depresión y falta de concentración.

La relación mente-cuerpo ha sido una de las grandes ideas de la tradición filosófica. Era defendido por grandes pensadores clásicos, como dijo Aristoteles (300 a.C) el ser humano es un compuesto de mente con forma de cuerpo. Esta estrecha relación entre mente-cuerpo que la tradición viene defendiendo desde sus orígenes ha sido verificada empíricamente. Actualmente existen evidencias científicas suficientes como para poder afirmar que la práctica de actividad regular es una de las acciones más eficaces para evitar la sintomatologías de las enfermedades mentales (Pfaeffli et al.,2019)

La actividad física en general y la Educación Física en particular, tienen un papel fundamental en la mejora de la salud mental de la población infanto-juvenil, ya que la práctica de actividad física regular tiene una asociación significativa con aspectos positivos de la salud mental (Fouilloux et al.,2021). A continuación veremos algunas alternativas beneficiosas para la mejora de la salud mental como el mindfulness, las cuñas motrices y la actividad física en la naturaleza.

4.2.1 Impacto de la meditación mindfulness para el estrés y la ansiedad

Según Folkman y Moskowitz (2004), el afrontamiento puede definirse como el conjunto de estrategias cognitivas, conductuales y de regulación de la emoción tales como la rumiación, la preocupación o la aceptación, usadas por los individuos para hacer frente a las demandas derivadas de las situaciones estresantes (Desrosiers, Vine, Klemanski, y Nolen Hoeksema, 2013).

En esta misma línea, Lazarus y Folkman (1984) sostienen que cuando un individuo realiza una valoración de un evento como amenazante, se desencadenan emociones negativas que con frecuencia, resultan intensas. Los autores Yeo, Frydenberg, Northam y Deans (2014) distinguen tres estilos principales de afrontamiento: afrontamiento positivo, la expresión emocional negativa y la inhibición emocional. Existen numerosos estudios que respaldan el uso de la meditación mindfulness como estrategia eficaz de afrontamiento. Esta práctica se asocia de manera positiva con el afecto positivo y promueve actitudes como la aceptación, considerada una estrategia cognitiva de afrontamiento (Folkman y Moskowitz, 2004; Forsyth y Hayes, 2014; Rogojanski, Vettese, y Antony, 2011; Vidrine et al., 2015). Asimismo, se ha evidenciado que la meditación mindfulness puede reducir el estrés y la ansiedad anticipatoria frente a eventos futuros potencialmente estresantes (Jacobs y Blustein, 2008), así como facilitar el uso de estrategias de afrontamiento más flexibles ante dichas experiencias, al disminuir tanto la ansiedad como la preocupación anticipatoria.

En definitiva, la meditación mindfulness se presenta como una herramienta eficaz para que el individuo afronte tanto situaciones estresantes inmediatas como aquellas que pueden presentarse en el futuro. Esta práctica favorece la autorregulación emocional, la conciencia plena del momento presente y una actitud de aceptación frente a las experiencias, lo que se traduce en una mayor capacidad de afrontamiento ante la adversidad. En el contexto educativo, la implementación de la meditación mindfulness en el aula, especialmente al inicio de la jornada escolar, puede aportar múltiples beneficios. Entre ellos destacan la mejora de la atención y concentración al momento presente, disminución de los niveles de depresión, estrés, el estado de ánimo, la autoeficacia y la empatía (Bamber & Kraenzle Schneider, 2016; McConville et al., 2017).

4.2.2 Impacto de la actividad física en la naturaleza para la depresión

Richard Louv (2005) se atrevió a sugerir que podría existir un Trastorno por Déficit de Naturaleza, idea que, a pesar de no estar aceptada en el ámbito médico, sintetiza muy bien los efectos de una vida desconectada de la naturaleza. Actualmente, vivimos en una sociedad muy digitalizada y urbanizada, las cual nos ha desconectado de cuatro factores críticos necesarios para crecer y tener éxito: de la actividad física habitual y cotidiana, del tacto y la manipulación de cosas reales, de la interacción directa con otras personas y de la propia relación con la naturaleza (Rowan, 2010). Cabe destacar que la digitalización y el uso de tecnologías ha aumentado debido a la pandemia del COVID-19.

Las investigaciones demuestran que el movimiento mejora la atención y el aprendizaje (Ratey & Hagerman, 2008) y que la naturaleza es el agente restaurador de la atención más efectivo disponible y se propone el juego al aire libre como un contraataque al uso de la tecnología (Faber-Taylor, Kuo & Sullivan, 2004; Rowan, 2010). Además, estar fuera, rodeado de naturaleza, estimula los sentidos de un modo menos estresante y saludable. Un informe de la OMS titulado Green and Blue Spaces and Mental Health (2021) demuestra que pasar tiempo en la naturaleza mejora el estado de ánimo, la mentalidad y la salud mental. De hecho la psiquiatra Marian Rojas (2020) recomienda a sus pacientes con depresión “dar paseos por la naturaleza, que nos dé un ratito el sol, hacer ejercicio, una dieta saludable. Si no tenemos sol disminuye esa vitamina y tenemos mayores síntomas depresivos. El confinamiento ha afectado, claro”.

4.2.3 Impacto de las cuñas motrices en la falta de concentración

Las cuñas motrices son pequeños periodos de tiempo dedicados a realizar una pequeña cantidad de ejercicio físico dentro del aula integrando el trabajo interdisciplinar. Como dice Vaca (2002) estas herramientas, utilizadas todos los días, suponen una interesante colaboración con los aprendizajes que pretendemos que logren los alumnos. Se caracterizan por su enfoque multidisciplinar, es decir, en ellas, no solo se hace actividad física o ejercicio físico, sino que ofrece la posibilidad de trabajar contenidos de otras áreas. Con estas herramientas se pretende lograr un doble objetivo: la generación del ambiente que reclaman los procesos de enseñanza aprendizaje y mejorar la concentración, especialmente en niños con dificultades atencionales. Las cuñas motrices mejoran la concentración debido a varios factores.

En primer lugar, estas herramientas proporcionan un estímulo sensorial constante, ayudando a los niños a mantenerse atentos sin generar distracciones innecesarias. Por ende, ayudan a disminuir la fatiga postural, promoviendo una correcta alineación del cuerpo y evitando el cansancio que puede ser uno de los causantes de la distracción y falta de concentración. Otro de sus beneficios, es que el ligero movimiento favorece la activación del sistema vestibular, que está directamente relacionado con el estado de alerta y la concentración. Asimismo, contribuyen al control de la impulsividad, lo que resulta especialmente útil para aquellos alumnos con TDAH o dificultades en el mantenimiento de la concentración.

Por último, el movimiento ligero que permite la cuña mejora la circulación sanguínea y la oxigenación del cerebro. Estudios provenientes del National Center of Biotechnology Information (2013) han demostrado que el aumento del oxígeno en el cerebro puede mejorar la claridad mental, el enfoque y la concentración. Además, tiene un efecto calmante en el cerebro, reduciendo su ansiedad y mejorando el bienestar mental en general.

4.3 El papel de la Educación Física como promotora de la actividad física

La actividad física contribuye significativamente al bienestar integral, proporcionando aspectos positivos tanto a nivel corporal como en el ámbito de la salud mental. Es por ello que los docentes deben promover y realizar intervenciones que vayan orientadas a la práctica de actividad física regular. Este tipo de intervenciones o estrategias deben tener un elemento preventivo más que de un tratamiento en la salud mental del alumnado (Fouilloux et al., 2021).

Los beneficios de la práctica de actividad física están recogidos en la actual ley de educación, la LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, 2020). Es por ello, que el docente de Educación Física debe promover estos hábitos de manera constante, aprovechando que se trata de una asignatura puramente motora, convirtiéndose en una herramienta educativa esencial para el desarrollo, emocional, físico y social del alumno. En cuanto a la planificación de las actividades que se llevarán a cabo, se debe tener en cuenta la intensidad, el tiempo disponible y las características individuales del alumnado. Planificar de manera adecuada las clases de Educación Física así como la práctica fuera del contexto escolar, provocará

adherencia a la actividad física y beneficios no solo a nivel corporal y fisiológico, como se ha desarrollado anteriormente, sino también en el ámbito psicológico (Subirats et al., 2012).

La Educación Física, como veremos en la propuesta que se va a desarrollar, puede incluir entre sus contenidos el mindfulness, las cuñas motrices y las actividades en la naturaleza, de modo que su potencial para mejorar la salud mental del alumnado se vea reforzado.

5. DISEÑO

A continuación se llevará a cabo una propuesta didáctica centrada en la temática de este trabajo, siendo su objetivo principal incluir la actividad física como mejora y prevención de los trastornos mentales aumentados por la pandemia.. Para el diseño de las siguiente propuesta se ha tenido en cuenta las siguientes fases:

5.1 Revisión bibliográfica

En primer lugar se llevó a cabo una revisión teórica de diversas investigaciones con el objetivo de identificar las principales enfermedades mentales que han aumentado debido a la pandemia por COVID-19 en el alumnado de Primaria. A partir de dicha revisión, se llega a la conclusión de que las afecciones más frecuentes son el estrés, la ansiedad, la depresión y las dificultades de concentración, extrayendo aquí todos los datos, sus síntomas y cómo afecta a los niños. Una vez establecidos estos indicadores, se realizó una segunda revisión bibliográfica centrada en los estudios que relacionan la actividad física con la mejora de estas enfermedades mentales, con el fin de fundamentar teóricamente la propuesta planteada por este trabajo.

5.2 Objetivo general

Analizada la situación de la sociedad actual y los problemas mentales causados por la pandemia, se presenta una propuesta de intervención orientada a la mejora y prevención de dichos trastornos a través de la incorporación de actividades físicas en el contexto escolar. Esta propuesta no se presenta como una situación de aprendizaje aislada, sino como un conjunto de actividades que pretenden establecer una continuidad y un seguimiento continuo, con el objetivo de generar un impacto real y duradero en el bienestar del alumnado, ya que se

considera que una única intervención puntual no resulta suficiente para producir cambios significativos.

5.3 Selección de metodologías activas

En base al objetivo de la propuesta, a las necesidades del alumnado y el contexto de la sociedad en relación con los problemas de salud mental, se han seleccionado aquellas metodologías activas que mejor se ajustan a dichas circunstancias. Estas metodologías han sido elegidas por su capacidad para favorecer de manera integral tanto el desarrollo físico como el bienestar emocional del alumnado. Son las siguientes:

5.3.1 Educación emocional

Según Bisquerra (2009) concebimos la Educación Emocional como un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano. Además Bisquerra (2006) sostiene, que la Educación Emocional da respuesta a las necesidades sociales que no están suficientemente atendidas en la educación formal, por lo que la elección de esta metodología es que a través de ella se atiendan las necesidades mentales propias de la salud mental que no se atienden en el resto de asignaturas. Se trata de un modelo competencial, en el que se distinguen cinco bloques de competencias emocionales (Bisquerra, 2003): BLOQUE 1: Conciencia emocional, BLOQUE 2: Regulación emocional, BLOQUE 3: Autoestima., BLOQUE 4: Habilidades socio-emocionales y BLOQUE 5: Habilidades de vida.

Esta metodología se emplea en “Amanecemos con Mindfulness” ya que fomenta la autorregulación emocional, la conciencia plena y el desarrollo de habilidades interpersonales a través de dinámicas vivenciales guiadas por el docente. Además, se promueve la autonomía progresiva del alumnado, ya que las sesiones siguen una secuencia gradual en la que los alumnos adquieren confianza y capacidad de reflexión a lo largo del tiempo.

5.3.3. Gamificación

Según Marín-Santiago (2013), la gamificación es una técnica, un método y una estrategia a la vez. La gamificación requiere que el alumnado esté activo, incluido en este proceso. Ya no es el docente, de forma unilateral, el que decide qué contenidos, tareas o materiales usar, sino que, el alumno podría participar. Los autores Llorens-Largo et al. (2016), explicaron cómo

los individuos al divertirse durante las tareas, liberan una cantidad de dopamina suficiente como para activar sentimientos tales como: diversión, motivación y atención. Estos sentimientos son los que ayudan a potenciar el rendimiento escolar y mejorar el aprendizaje, haciendo posible mejorar dificultades académicas tales como la falta de concentración, un clima incómodo en el aula o desmotivación.

Esta metodología se emplea en “La Ruta Sensorial del Pirata Hoja Verde” ya que se llevan a cabo ciertas técnicas propias de esta metodología. En primer lugar, la contextualización que les hace pensar que están en un juego de piratas. Seguidamente, las pruebas que tienen que conseguir durante la ruta para llegar al punto final. Y finalmente, los regalos finales que obtienen al llegar al cofre perdido del pirata.

5.3.4 Aprendizaje interdisciplinar

El Aprendizaje Interdisciplinar constituye una valiosa herramienta para que los alumnos hagan conexiones, planteen y encuentren respuestas a situaciones problemáticas, ajustando sus aprendizajes a un conocimiento integral y mejor organizado (Alemán y Yera, 2010). A través de esta metodología se pretende combinar contenidos de Educación Física con contenidos de otras áreas que beneficien a su salud mental y por ende a la prevención de las enfermedades mentales mencionadas : estrés, ansiedad, depresión, y déficit de atención.

Esta metodología se lleva a cabo en “Amanecemos con Mindfulness” y “La Ruleta de las Cuñas Motrices” ya que se combinan valores trabajando conjuntamente la Educación Física. De este modo, en esta última propuesta también se combinan los contenidos de Educación Física con asignaturas como Matemáticas, Lengua o Educación Artística.

5.3.5 Aprendizaje cooperativo

El Aprendizaje Cooperativo es una metodología activa en la que el alumnado agrupado , trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de sus compañeros (Johnson et al. 2014). A través de esta metodología los alumnos del equipo deben ser conscientes de que sin la cooperación de cada miembro no es posible alcanzar una meta común, es decir, que sus logros dependen de los logros del resto de componentes del equipo. Esto se conoce como interdependencia y constituye una característica esencial para el buen funcionamiento del trabajo en equipo (Guzzo y Dickson, 1996; Kelley y Littman, 2005). A través de esta metodología además de prevenir o trabajar en las enfermedades mentales, se pretende que el

alumnado aprenda a trabajar en equipo y ofrecerles herramientas y capacidades que le acompañen el resto de su vida como el pensamiento crítico, la empatía o la escucha.

Esta metodología se lleva a cabo en “Amanecemos con Mindfulness” ya que hay actividades por parejas o grupos donde se les pone un objetivo común.

5.4 Atención a la diversidad

Previamente al diseño de la propuesta se llevó a cabo una evaluación inicial con el objetivo de observar las características de nuestro alumnado, prestando especial atención a aquellos que pudieran presentar ciertas necesidades especiales. A partir de esta observación, se detectó la presencia de un alumno con Trastorno del Espectro Autista (TEA), lo que implicó la necesidad de adaptar las actividades de la propuesta a sus características y necesidades específicas.

Seguidamente, se realizó una entrevista con la orientadora del centro y el tutor del grupo, quienes son los encargados de hacer un seguimiento individualizado del alumno y establecer una serie de pautas para favorecer su desarrollo y participación. Como conclusión principal se destacó que las actividades propuestas no debían ser excesivamente estimulantes, debían evitar la aparición de elementos que pudieran generarle ansiedad como por ejemplo, caballos y debían estar claramente organizadas en un horario previamente establecido. Esto último es fundamental para que el alumno pueda anticipar lo que va a ocurrir y no se vea alterado por cambios inesperados que rompen con su esquema mental del día. En caso de que alguna actividad no pueda ser encajada dentro del horario habitual debe ser avisada con antelación para facilitar la comprensión y adaptación.

5.5 Diseño de la propuesta y justificación curricular

Teniendo en cuenta todas las características del alumnado se diseñó la propuesta. Es fundamental que todas las actividades del proyecto estén contextualizadas dentro del currículo de Educación Primaria y correspondan los criterios de evaluación y competencias clave del área de Educación Primaria. A continuación, veremos el diseño de estas actividades con su respectiva justificación curricular.

“AMANECEMOS CON MINDFULNESS”

Etapa	Primaria	Curso	3° de Primaria	Ejecución y duración	Tres veces a la semana , durante los primeros 15 minutos de la jornada lectiva.	
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Fomentar la autorregulación emocional, la concentración y la conciencia corporal. - Incluir una rutina diaria para reducir los niveles de estrés y ansiedad. - Mejorar el ambiente de aula. 			Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra digital. - Reproductor de música. 	
Metodología	<ul style="list-style-type: none"> - Educación emocional - Aprendizaje cooperativo - Aprendizaje interdisciplinar 					
Desarrollo y descripción del proyecto			<p>Durante los primeros 15 minutos diarios , se llevarán a cabo diferentes técnicas de meditación basadas en el enfoque mindfulness. La dinámica comenzará con una breve introducción verbal por parte del docente, quien será el encargado de guiar al grupo hacia un ambiente de calma y recogimiento. Por ejemplo, ejercicios variados de respiración consciente, oleajes con el cuerpo, ejercicios con el silencio, visualización guiada o atención a sonidos del entorno. Es importante, que estas actividades se vayan intercalando y variando para que no se convierta en una rutina monótona. Estas prácticas se llevarán a cabo en su aula pero en el caso de que haga buen tiempo se pueden realizar en el patio del colegio y así conectar con el</p>			

	<p>espacio exterior trabajando así las “Habilidades de vida”</p> <p>Las sesiones seguirán una progresión gradual, adaptándose a las características y necesidades de los alumnos. En las primeras sesiones se realizan ejercicios sencillos y breves para facilitar la familiarización con la práctica y a medida que el alumno va cogiendo confianza y autonomía, se introducen sesiones más complejas que fomenten una introspección más profunda. Se realizarán actividades individuales donde se trabaje la “Autoestima” y “Regulación emocional” pero también actividades por parejas o grupos donde trabajan la “Conciencia emocional” y las “Habilidades Socio-emocionales”.</p>
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Observación - Cuaderno de campo - Rúbrica de evaluación

ELEMENTOS CURRICULARES AMANECEMOS CON MINDFULNESS		
Contenidos	<p>Bloque A</p> <p>Vida activa y saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas y debilidades o posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental). - Salud física: Reconocimiento de los efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Identificación de los efectos perjudiciales relacionados con un estilo de vida con ausencia de práctica de actividad física.

	Bloque C Resolución de problemas en situaciones motrices	- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal, control tónico-postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. - Creatividad motriz: variación y adecuación de la acción motriz ante estímulos internos y externos. Control y dominio del movimiento.	
	Bloque D Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	- Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.	
	Bloque E Manifestaciones de la cultura motriz	– Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples: espontaneidad y creatividad en el movimiento expresivo.	
Competencias específicas		Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
Competencia específica 1 <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas.</i>		1.2 Seleccionar medidas de educación postural, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.	STEM2, STEM5, CPSAA2, CE3
Competencia específica 2		2.1 Participar en proyectos motores de carácter individual,	STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3

<p><i>Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices.</i></p>	<p>cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de seguimiento que permitan observar los resultados obtenidos y mejorar el repertorio motriz.</p>	
<p>Competencia específica 4 <i>Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico expresivas propias de la cultura motriz,.</i></p>	<p>4.4 Respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica.</p>	<p>CPSAA1, CPSAA3,</p>

<p align="center">“LA RULETA DE LAS CUÑAS MOTRICES”</p>					
<p>Etapa</p>	<p>Primaria</p>	<p>Curso</p>	<p>3° de Primaria</p>	<p>Ejecución y duración</p>	<p>Esta actividad se deberá llevar a cabo entre el cambio de una clase y otra, o en el caso de que los alumnos estén muy dispersos y no estén concentrados. Su duración es de 5 o 10 minutos.</p>
<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la concentración del alumnado. - Enriquecer el proceso de aprendizaje del alumnado. - Mejorar el ambiente del aula. - Sacar las necesidades corporales del niño. - Concienciar a los alumnos del beneficio de la actividad física en su proceso cognitivo. 			<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ruleta con diferentes símbolos. - Lista con explicación de símbolos. - Equipo de música para las cuñas del “tambor” y del “gorila”.

	- Enlazar diferentes asignaturas con Educación Física.		
Metodologías	<ul style="list-style-type: none"> - Gamificación - Aprendizaje interdisciplinar 		
Desarrollo y descripción del proyecto	<p>Al final de la clase se encontrará una ruleta con nueve colores y números diferentes, acompañada de una lista con el nombre de cada uno de estos números. (Anexo I). Cada uno de estos números hace referencia a una cuña motriz. Cuando el docente detecte que el alumnado necesita moverse para mejorar su concentración. En base al símbolo que ha tocado se realizará una actividad u otra. Los símbolos son los siguientes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Comba: Los alumnos deben saltar durante un minuto y luego sentarse con la mano en el pecho para oír su corazón. 2) Sardinas: El docente dice una operación matemática y los alumnos deben agruparse en grupos en base a este número. 3) Gorila: Los alumnos deben levantarse y bailar la canción “<i>El baile del gorila</i>”. 4) Niño estirándose: Nos levantamos y realizamos estiramientos en base a las indicaciones del docente. 5) Balanza: Nos levantamos y hacemos ejercicios de equilibrio en base a las indicaciones del docente: 6) Pato y Pata: Se colocan todos los alumnos en fila, cuando el docente dice en voz alta “Pata” los alumnos deben saltar a la derecha. mientras que si dice “Pato” los alumnos deben saltar a la izquierda. En el caso de que se equivoquen deben sentarse en el sitio. 7) Tambor: Escuchan una serie de golpes rítmicos y deben de reproducirlo en el suelo o en el propio cuerpo. 8) Letra: Una actividad de ellas sería el deletreo activo, donde los alumnos deberán levantarse y estar en un lugar amplio, el docente dice diferentes palabras y los alumnos deben ir deletreándolas en voz alta, y por cada letra que digan deben dar un salto con los pies juntos hacia arriba. 		

	9) Dibujamos en el aire: El docente dice varios objetos y los alumnos tienen que dibujarlo en el aire.
Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Cuaderno de campo - Observación - Rúbrica de evaluación

ELEMENTOS CURRICULARES LA RULETA DE LAS CUÑAS MOTRICES

Contenidos	Bloque A Vida activa y saludable	- Salud física: Reconocimiento de los efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Identificación de los efectos perjudiciales relacionados con un estilo de vida con ausencia de práctica de actividad física.
	Bloque C Resolución de problemas en situaciones motrices	- Habilidades y destrezas motrices básicas genéricas: locomotrices, no locomotrices y manipulativas.
	Bloque D Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	- Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.
	Bloque E	- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo

	Manifestaciones de la cultura motriz	
Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
Competencia específica 1 <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas.</i>	1.4 Aceptar la propia imagen corporal y la de los demás, aceptando y respetando las diferencias individuales	CPSAA2, CPSAA5, CE3
Competencia específica 2 <i>Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices.</i>	2.1 Participar en proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, empleando estrategias de seguimiento. 2.2 Comprender y resolver situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas, ajustándose a las demandas derivadas de los objetivos motores.	STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3 STEM1, CPSAA4, CE1
Competencia específica 4 <i>Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico expresivas propias de la cultura motriz.</i>	4.3 Reproducir distintas combinaciones de movimientos o coreografías individuales y grupales que incorporen prácticas comunicativas. 4.4 Respetar la propia realidad corporal y la de los demás mostrando una actitud crítica.	CPSAA1, CPSAA3, CE3, CCEC3, CCEC4 CPSAA1, CPSAA3

<p>Competencia específica 5</p> <p><i>Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible.</i></p>	<p>5.3 Comprender y resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones establecidas de forma eficaz.</p>	<p>CC2, CE1, CE3</p>
---	---	----------------------

<p align="center">“LA RUTA SENSORIAL DEL PIRATA HOJA VERDE”</p>					
<p>Etapa</p>	<p>Primaria</p>	<p>Curso</p>	<p>3° de Primaria</p>	<p>Ejecución y duración</p>	<p>Se realiza tres veces a lo largo del curso, en diferentes estaciones: otoño, invierno y primavera. Tiene una duración de 3 h.</p>
<p>Objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Conectar con la naturaleza a través de los diferentes sentidos. - Apreciar la naturaleza en sus diferentes estaciones. - Trabajar en equipo para conseguir las pruebas. - Promover el respeto y el cuidado de la naturaleza. - Motivar el aprendizaje usando la gamificación. - Estimular la reflexión sobre la importancia de la naturaleza para nuestro bienestar emocional y corporal. 			<p>Materiales</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Carta pirata - Parches - pañuelos - Cada alumno una mochila pequeña con merienda y agua - Bote con frutas verdura - Carta con objetos “ prueba vista” - Cartulinas - Fichas puzzle - Celo y blu tack

Metodologías	<ul style="list-style-type: none"> - Gamificación - Aprendizaje Cooperativo - Aprendizaje interdisciplinar
Desarrollo y descripción del proyecto	<p>Se trata de una ruta gamificada que da comienzo en “La Hontanilla” y pone fin en “La explanada del Alcázar”. Antes de comenzar la ruta se pone en contexto al alumnado con una carta del Pirata Hoja Verde:</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">“ Queridos alumnos de 3º.</p> <p style="text-align: center;"><i>Os escribe el Capitán Hoja Verde, el pirata más valiente (y un poco despistado) de todos los mares. He perdido algo muy valioso en las tierras de Segovia... ¡ MI GRAN COFRE! Sin él, no puedo seguir navegando ni encontrar mi próximo tesoro.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>Necesito una tripulación de confianza...y vosotros sois los elegidos entre muchos colegios de la comarca. Pero cuidado: para recuperar el cofre, deberéis superar retos muy especiales usando vuestros sentidos. ¿ Recordáis cuáles son los cinco sentidos? Muy bien, usando el olfato, el tacto, la vista, el oído y el gusto . Para llegar al cofre os daré un mapa a cada uno (Anexo II), en el cual está marcado las pruebas con un punto rojo, cada prueba os dará una pista para acercarse más al cofre escondido. Es muy importante que disfrutéis de la naturaleza, por lo que vamos a ir paseando hasta que lleguéis a las respectivas pruebas y, sobre todo, disfrutemos de la naturaleza !</i></p> <p style="text-align: center;"><i>¿ Aceptáis la misión?</i></p> <p>Prueba 1 “ El olfato”: Una vez llegada a esta pruebas los alumnos se colocarán en grupos heterogéneos de 5 personas, elegidos por</p>

el profesor . Se les explica que se tendrán que tapar los ojos y que se les va a presentar 6 frutas o verduras diferentes, metidas en un bote : tomate, limón, pera, pimienta, naranja y mandarina. ([Anexo II](#)). Deben usar el olfato para saber cual es el orden de estos alimentos y ponerlo en común con su grupo. Cuando adivinen, recibirán una ficha del puzzle. Si fallan, podrán intentarlo todas las veces necesarias hasta acertar.

Prueba 2 “ El tacto”: Una vez llegada a esta prueba los alumnos se colocarán por parejas. Uno de ellos se tapaná los ojos y el otro será el guía; después intercambiarán roles. El objetivo de la prueba es que el guía conduzca a su compañero hacia un objeto de la naturaleza, por ejemplo árbol, hoja, flor... La persona con los ojos tapados tendrá que identificar el objeto solo con el tacto. Después, se pondrán en común los objetos y si la mayoría ha acertado, el grupo recibirá una ficha del puzzle. Si fallan más de la mitad, tendrán nuevas oportunidades con objetos más fáciles.

Prueba 3 : “ El oído” : Se volverán a formar los grupos de la prueba 1. Durante 10 minutos, los alumnos deberán construir instrumentos improvisados con elementos naturales que encuentren. Luego, en círculo, cada grupo presentará su instrumentos haciéndolo sonar y explicando sus características. Si todos los instrumentos producen sonido, se les dará una ficha de puzzle.

Prueba 4 “ La vista”: Se mantendrán los mismos grupos y a cada uno se le reparte una carta diferente con una clasificación de objetos. (por ejemplo: 3 tipos de hojas, 4 tipos de palo y 2 tipos de piedras) ([Anexo IV](#)) . Durante 10 minutos, los alumnos deben de encontrar estos objetos siguiendo su carta, prestando atención a los colores o la forma. Una vez terminado el tiempo, se colocan en círculo y cada grupo muestra lo que ha encontrado para que el resto de alumnos lo observen. Si todos los grupos enseñan elementos diferentes se les proporciona una ficha de puzzle , en el caso de que algún grupo no lo consiga, se le da la oportunidad de volver a encontrar los objetos junto a la ayuda de los grupos que sí lo han conseguido. Es importante, que se guarden estos objetos para la siguiente prueba.

Prueba final : Una vez que llegan a la explanada el docente le proporciona una cartulina grande. En la que tienen que montar el puzzle con todas las fichas conseguidas. Teniendo este puzzle un mensaje secreto

“ La naturaleza es como un superhéroe que cuida nuestro cuerpo y también nuestra mente, llenándonos de energía y alegría”.

Además de completar el mural con todos los objetos de la prueba anterior , pegandolos con celo y blu tack. ([Anexo V](#)) para posteriormente colgarlo en el corcho de clase. Si realizan esto bien , se les da el cofre donde se encuentra un parche para cada uno y un diploma personalizado con su nombre. ([Anexo VI](#)). Una vez terminado, se hará una puesta en común reflexionando sobre todos los elementos de la naturaleza , las experiencias vividas y todo lo aprendido. El objetivo es que valoren los beneficios que tiene la naturaleza para nuestra salud, tanto física como mental.

Prueba Extra “ El gusto”: Una vez que se termine la ruta, cada alumno disfrutará de su correspondiente merienda sentado en la explanada del Alcázar.

La idea es que la ruta sea la misma todas las veces realizada, solo cambia que en la prueba “El olfato” se cambian el tipo de frutas y verdura . El motivo por el que sigue igual es porque se pretende que el alumnado sea consciente por ellos mismos del cambio en la naturaleza en base a la estación, y de esta manera conecte más con ella. Sin embargo, el regalo de la “Prueba final” también cambia para que no sea repetitivo y cada vez adquieran un objeto nuevo, una técnica propia de la gamificación. Siendo los objetos, un set de pegatinas de piratas y gomas de borrar con forma de barco pirata.

Evaluación

- Observación
- Rúbrica de evaluación

ELEMENTOS CURRICULARES LA RUTA SENSORIAL DEL PIRATA HOJA VERDE

Contenidos	Bloque A Vida activa y saludable	- Salud física: Reconocimiento de los efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Identificación de los efectos perjudiciales relacionados con un estilo de vida con ausencia de práctica de actividad física.
	Bloque C Resolución de problemas en situaciones motrices	- Toma de decisiones: Selección de acciones en función del entorno en situaciones motrices individuales. Selección de acciones para el ajuste espacio temporal en la interacción con los compañeros en situaciones cooperativas.
	Bloque D Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	- Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices. -Habilidades sociales: estrategias de trabajo en equipo para la resolución constructiva de conflictos en situaciones motrices colectivas.
	Bloque F Interacción eficiente y sostenible con el entorno	- Previsión de riesgos de accidente durante la práctica en el medio natural y urbano: valoración previa y actuación. Principios de seguridad activa y pasiva. - Familiarización con materiales soporte (mapas). - Práctica de actividades físicas en el medio natural y urbano. -Juegos y actividades deportivas en el medio natural. - Cuidado del entorno próximo y de los animales y plantas que en él conviven

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Descriptor del perfil de salida
<p>Competencia específica 1 <i>Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas.</i></p>	<p>1.1 Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos a nivel físico, mental y social de la actividad física.</p> <p>1.3 Adoptar medidas de seguridad antes, durante y después de la práctica de actividad física</p>	STEM2, STEM5, CPSAA2, CPSAA5
<p>Competencia específica 2 <i>Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices.</i></p>	<p>2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, definiendo metas.</p> <p>2.2 Comprender y resolver situaciones lúdicas, juegos y actividades deportivas.</p>	STEM1, CPSAA3, CPSAA5, CE3 STEM1, CPSAA4, CE1
<p>Competencia específica 3 <i>Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales</i></p>	<p>3.1 Participar en actividades motrices, desde la autorregulación de su actuación.</p> <p>3.3 Convivir mostrando habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto a la diversidad.</p>	CCL1, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA5, CE1, CCL1, CCL5, CPSAA5, CC2, CC3
<p>Competencia específica 5 <i>Valorar diferentes medios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible.</i></p>	<p>5.1 Adaptar las acciones motrices a la incertidumbre propia del medio natural y urbano en contextos terrestres de forma eficiente y segura.</p> <p>5.2 Desarrollar capacidades de respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos</p>	STEM5, CPSAA2, CC4, CE1) (STEM5, CC2, CC4, CE3

5.6 Contexto

Esta propuesta está dirigida a alumnos de 3º de Primaria. Se trata de una clase formada por 25 escolares. Entre ellos, hay un alumno diagnosticado con Trastorno del Espectro Autista (TEA), por lo que requiere cierto apoyo y el uso de estrategias que faciliten su proceso de aprendizaje. Sin embargo, como se ha mencionado anteriormente, todas las actividades y sesiones han sido diseñadas y planificadas teniendo en cuenta las características de todo el alumnado, adaptándonos así a sus necesidades.

En esta clase no hay mucha diversidad cultural y, a pesar de ser un grupo numeroso y heterogéneo en cuanto a capacidades motrices, podemos afirmar que el ritmo general es bueno y positivo, lo que favorece al desarrollo adecuado de las sesiones. Un aspecto fundamental a tener en cuenta son sus habilidades sociales. En este sentido, cabe destacar el compañerismo y el trabajo en equipo que existe entre ellos, lo cual se pretende potenciar mediante actividades en grupos o parejas en dicha propuesta.

5.7 Evaluación

En cuanto a la evaluación de las sesiones “Amanecemos con Mindfulness” y “La Ruleta de las Cuñas Motrices” el proceso es prácticamente similar. Durante las primeras sesiones se completan unas rúbricas de evaluación específicas con el objetivo de establecer una línea base que permita conocer el punto de partida del alumnado. Durante el desarrollo de las sesiones, se lleva un seguimiento sistemático mediante la observación directa y la elaboración de un cuaderno de campo. Esta herramienta permite registrar aspectos clave como el progreso individual y grupal del alumnado, las dificultades encontradas o sensaciones y emociones. Una vez finalizada todas las sesiones, se aplica de nuevo la misma rúbrica inicial con el fin de comparar los resultados antes y después de las intervenciones. Esta evaluación permite determinar el grado de mejora del alumnado y, además, valorar la eficacia de la propuesta didáctica. A continuación, se adjunta una fotografía de las siguientes rúbricas.

Fotografía 1: “Rúbricas de evaluación”

CUÑAS MOTRICES

Item	Excelente 4	Adecuado 3	En proceso 2	Inicial 1
Seguimiento de instrucciones durante las clases	Siguen instrucciones con autonomía	Siguen instrucciones con apoyo del docente	Siguen instrucciones solo con mucha ayuda. Preguntan constantemente por ellas	No tienen la capacidad de seguir instrucciones. Hay que dictarlas constantemente
Atención sostenida	Se mantienen enfocados toda la clase	Se mantienen centrados la mayor parte del tiempo	El docente tiene que llamar su atención para que los alumnos vuelvan a concentrarse	Cambian de tarea constantemente y no están centrados en la clase
Autoestima	Muestran seguridad, iniciativa y confianza	Participan con seguridad la mayoría del tiempo	Participan con dudas o miedo al error	Se muestran inseguros o evitan participar
Realización de las cuñas	Las realizan correctamente y con fluidez	Las realizan correctamente con pequeñas ayudas	Las realizan con dificultad y apoyo	No logran completarlas o se frustran
Capacidad para seguir luego con la clase	Retoman la clase con total normalidad	Se reincorporan bien a la clase	Retoman la clase con apoyo del docente	Les cuesta volver a la calma tras la actividad
Concentración durante las cuñas	Alta concentración durante toda la sesión	Buena concentración, con pocas interrupciones	Se concentran parcialmente	No logran concentrarse. Se lo toman como un juego
Actitud durante la sesión	Participan con entusiasmo y actitud positiva	Muestran interés	Participan sin ganas o con desinterés	Muestran actitud negativa o rechazo al participar
Trabajo con compañeros	Colaboran activamente y con empatía	Colaboran de forma adecuada	Participan con dificultad	Rechazan o evitan el trabajo colaborativo

MINDFULNESS

Item	Excelente 4	Adecuado 3	En proceso 2	Inicial 1
Capacidad de relajarse en clase	La mayoría de los alumnos se muestran relajados y centrados toda la clase.	Consiguen relajarse en la mayoría de la clase	Pueden relajarse por momentos, pero con dificultad	No logran relajarse ni mantenerse tranquilos
Gestión emocional	Gestionan sus emociones con autonomía	Gestionan sus emociones con apoyo	Identifican emociones, pero no saben gestionarlas	No identifican ni regulan emociones
Preocupación constante	No muestran signos de preocupación	Pocas señales de preocupación	La mayoría del tiempo se encuentran preocupados o ansiosos	Todo el tiempo se encuentran preocupados o ansiosos
Ejecución de los ejercicios de las sesiones	Realizan todos los ejercicios con autonomía	La realizan con poca ayuda	Necesitan apoyo constante para realizar las actividades	No logran realizar las actividades y se distraen con frecuencia
Respiración consciente	Realizan respiración consciente con plena atención	Siguen los ejercicios de respiración correctamente	Siguen la respiración de manera incompleta	No son capaces de seguir la respiración guiada
Concentración en la actividad	Muestran concentración plena	Se concentran durante la mayoría del tiempo	Logran concentrarse por breves momentos	Se distraen frecuentemente
Actitud durante la sesión	Participan con entusiasmo y actitud positiva	Muestran interés	Participan sin ganas o con desinterés	Muestran actitud negativa o rechazo al participar
Trabajo con compañeros	Colaboran activamente y con empatía	Colaboran de forma adecuada	Participan con dificultad	Rechazan o evitan el trabajo en equipo

Nota. Elaboración propia

En cuanto a la evaluación de las sesiones “ La Ruta Sensorial del Pirata Hoja Verde” se utiliza la observación sistemática durante el desarrollo de la actividad para completar posteriormente una rúbrica de evaluación específica. Al realizarse esta actividad en cada trimestre, se obtendrían al final tres rúbricas para compararlas entre sí y poder observar el progreso del alumnado a lo largo del proyecto. Las rúbricas utilizadas tienen una estructura idéntica, en los primeros ítems se evalúa el comportamiento externo al desarrollo de la actividad, centrado en aspectos relacionados con la sintomatología asociada a los trastornos mentales. Seguidamente, se evalúa el desempeño del alumnado en las distintas actividades

propuestas durante la ruta y por último, se añaden los ítems actitudinales, centrados en la actitud del alumnado durante el desarrollo de las sesiones. A continuación, se adjunta una fotografía de la siguiente rúbrica.

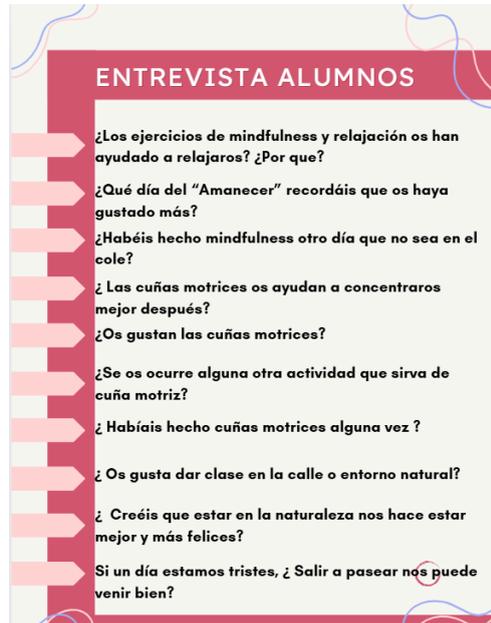
Fotografía 2: "Rúbrica de evaluación"

EJERCICIOS EN LA NATURALEZA				
Item	Excelente 4	Adecuado 3	En proceso 2	Inicial 1
Socialización	Interacción fluida, cooperación activa	Buena relación con algunos compañeros	Interacción mínima o forzada	Aislamiento total
Comunicación	Se expresan espontáneamente y con claridad	Participan con normalidad en la comunicación	Se comunican sólo cuando se les requiere	No se comunican
Problemas físicos provocados por problemas mentales	No presentan ningún tipo de queja	Pocas quejas o molestias físicas	Presentan molestias leves no justificadas	Muestran signos frecuentes sin causa médica
Lectura e interpretación del mapa	Lo interpretan y utilizan de forma autónoma	Lo usan con poca ayuda	Lo usan con ayuda constante	No comprenden ni usan el mapa
Realización de las pruebas	Los resuelven con autonomía y creatividad	Los completan con esfuerzo propio	Los completan con ayuda de sus compañeros o del docente	No logran completarlos o rinden poco
Capacidad de apreciar y respetar la naturaleza	Cuidan y disfrutan del entorno. Son conscientes de los beneficios de esta para nuestra salud	Muestran respeto básico por la naturaleza. Muestran indicios de que son conscientes de los beneficios de esta para nuestra salud	A veces descuidan el espacio natural. No son conscientes de los beneficios de esta para nuestra salud	No muestran cuidado ni respeto por el entorno. No son conscientes de los beneficios de esta para nuestra salud
Actitud durante la sesión	Participan con entusiasmo y actitud positiva	Muestran interés	Participan sin ganas o con desinterés	Muestran actitud negativa o rechazo al participar
Trabajo con compañeros	Colaboran activamente y con empatía	Colaboran de forma adecuada	Participan con dificultad	Rechazan o evitan el trabajo colaborativo

Nota. Elaboración propia.

Una vez terminado todo el proyecto, con el fin de enriquecer la evaluación y obtener una visión más profunda del impacto de la intervención, se realiza una entrevista grupal con el alumnado. Con el objetivo de recoger sus valoraciones personales, percepciones subjetivas y posibles cambios observados en su bienestar mental y comportamiento. A continuación, se incluye una fotografía de la entrevista.

Fotografía 3: “Entrevista al alumnado”



Nota. Elaboración propia.

5.8 Puesta en práctica

“Amanecemos con Mindfulness” y “La Ruleta de las Cuñas motrices” comenzó el 4 de abril y terminó el 13 de mayo. A continuación, se incluye una fotografía del cronograma siendo los círculos rojos el inicio y final de las sesiones de mindfulness y cuñas motrices, mientras que el círculo azul la ejecución de la ruta.

Fotografía 4 : “Cronograma de la puesta en práctica”



Nota. Elaboración propia.

6. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Una vez realizada la propuesta es importante analizar todos los resultados obtenidos en base a los datos de la observación, el cuaderno de campo, las rúbricas y las entrevistas al alumnado. Para la exposición de este apartado se han seleccionado los temas que se exponen a continuación, a partir de las finalidades de nuestro trabajo, y se analizan a partir de los datos de las herramientas mencionadas.

6.1 El mindfulness y el estrés

En cuanto al comportamiento del alumnado, antes de comenzar el proyecto se pudo observar que los alumnos no eran capaces de relajarse en clase, necesitando constantemente moverse de la silla o cambiando de actividades porque no podían estar centrados y tranquilos. Esto se podía ver en la gran cantidad de veces que pedían ir al baño, y es que no lo hacían con el fin de hacer sus necesidades sino con el objetivo de moverse. Otro aspecto a destacar era su preocupación constante por cosas sin importancia. Según la Biblioteca Nacional de Medicina (2024) estos son factores propios de estrés y ansiedad en los niños. Se llegó a escuchar frases como:

“me estoy estresando” o “estoy muy estresado”.

Cuando se inició el proyecto, realizaban las actividades con poca ayuda y seguían los ejercicios de respiración correctamente, ya que alguna que otra vez habían realizado actividades de este estilo. Sin embargo, lo que más les costaba era mantener la concentración durante la actividad, ya que se dispersaban y luego volvían a la actividad. Pero, con el paso de las sesiones se iba apreciando un gran avance. Su interés por las actividades era mayor y realizaban todos los ejercicios y respiraciones con autonomía. En cuanto a la concentración, que era un punto a mejorar se pudo observar también un avance ya que se concentraban la mayor parte del tiempo, aunque no fuera todo.

Pero no solo se notó un progreso en cuanto a la ejecución de las actividades, sino que su comportamiento durante el resto de la mañana también mejoró, consiguiendo estar relajados en la mayor parte de la clase y mostraban menos señales de preocupación. Esa incapacidad de relajarse iba disminuyendo, y uno de los factores en los que se percibió fue en el descenso de

veces en las que iban al baño. Estas fueron alguna de las declaraciones de los alumnos en la entrevista:

“ Sí, de hecho yo me he relajado tanto que me ha entrado el sueño. ”

“ Sí, a mi me ha venido bien porque hoy me he levantado tarde, he desayunado mi cola-cao muy rápido y estaba raro, como nervioso. ”

En definitiva, se pudo apreciar una gran relación entre el mindfulness y la mejora en los síntomas propios del estrés y la ansiedad. Esta práctica favorece a los tres aspectos afectados por estas enfermedades según Miguel-Tobal (1990) : aspecto cognitivo, fisiológico y aspecto motor. Por lo que se puede considerar el mindfulness como una herramienta educativa útil para fomentar el bienestar mental en el contexto escolar.

6.2 Las cuñas motrices y la concentración

En cuanto al comportamiento del alumnado, antes de comenzar el proyecto se pudo observar que el alumnado no era capaz de seguir instrucciones sin preguntar por ellas constantemente. La solución que encontró el docente fue apuntar en la pizarra lo que había que hacer, ya que los alumnos no eran capaces de concentrarse y prestar atención como para recordar posteriormente las indicaciones dadas. Además, en el desarrollo de la clase el docente tenía que llamar su atención repetidamente para que volvieran a centrarse en la clase. Según Cores (2024) esta dificultad de seguir instrucciones, no escuchar cuando se le habla, no prestar atención o cambiar constantemente de tarea son síntomas propios del trastorno por déficit de atención. Sin embargo, afortunadamente no se apreciaron indicios de autoestima baja, otro de los síntomas también muy comunes, ya que participaban con seguridad la mayor parte del tiempo, aunque su falta de concentración les llevase en ocasiones a responder mal porque no se habían enterado bien de la pregunta.

Cuando se inició el proyecto, las actividades las realizaban correctamente con pequeñas ayudas del docente, debido al gran interés que mostraban por este tipo de actividad “ nueva” para ellos. Sin embargo, su concentración durante las actividades era parcial ya que lo sentían como un juego, y para retomar la clase una vez terminado necesitaban apoyo del docente. Pero, a medida que iban pasando los días y se repetía la ejecución de estas actividades, se pudo apreciar una mayor involucración por parte del alumnado en el proyecto. Ya no lo veían

como un juego, se concentraban mientras lo realizaban y, posteriormente, se incorporaban bien a la clase, sin tanta ayuda del docente. De hecho, este es un fragmento recogido del cuaderno de campo, el día 30 de abril de 2025 :

“ Los alumnos están mejorando notablemente, se han involucrado mucho, e incluso son ellos mismos los que me están proponiendo nuevas cuñas motrices como “Simón dice”. Que por su puesto, puede ser una cuña motriz ya que incluye actividad física, que es el concepto que les quiero transmitir”

En definitiva, se pudo apreciar una gran relación entre las cuñas motrices y la mejora de la concentración. Como dice Vaca (2002) estas herramientas, utilizadas todos los días, suponen una interesante colaboración con los aprendizajes que se pretende ofrecer. Y es por ello, que al igual que en el mindfulness, no solo se notó un progreso en cuanto a la ejecución de las actividades, sino que en su rendimiento y concentración a lo largo de la clase, ya que consiguieron mantenerse centrados la mayor parte del tiempo, aumentando así sus conocimientos y favoreciendo al proceso de enseñanza-aprendizaje.

6.3 Las actividades en la naturaleza y la depresión

Debido a la corta estancia en el colegio, no se pudieron llevar a cabo las tres rutas planificadas y solo se realizó una. Por lo tanto, no ha sido posible comparar gradualmente los resultados y conocer el impacto de la naturaleza como se pretende con la propuesta. Sin embargo, basándonos en la ruta realizada, se puede decir que la socialización y la comunicación entre los alumnos aumentaron, siendo según la Clínica Universidad de Navarra (2025) el aislamiento social y la falta de comunicación síntomas propios de un bajo estado de ánimo y la depresión.

Al comenzar la actividad, sólo interactuaban con su grupo de amigos más cercanos, pero a medida que transcurría la actividad y se realizaban las pruebas los alumnos comenzaron a interactuar más entre ellos. Se destaca su gran capacidad de apreciar y respetar la naturaleza. La mayoría son plenamente conscientes de los beneficios de esta para nuestra salud física y mental. A continuación, estas son algunas declaraciones de la asamblea de la actividad el 7 de mayo:

“ A mi me gusta salir a la calle, porque estoy más contento y me concentro mejor”
“ A mí sí, porque me gusta mucho todo de la naturaleza. Por ejemplo, hoy he visto tres petirrojos”

En definitiva, a través de la actividad física en la naturaleza se pueden mejorar los síntomas propios de la depresión. Como afirma la psiquiatra Marian Rojas (2020) el contacto con el entorno natural favorece la relajación, reduce los niveles de cortisol y promueve emociones positivas, lo que contribuye significativamente al bienestar emocional de la persona.

6.4 Aspectos básicos de la propuesta

La mejora de los trastornos mentales en el alumnado es un tema complejo que no se puede erradicar y mejorar con una propuesta puntual. Problemas como el estrés, la ansiedad, la depresión y la falta de concentración requieren un acompañamiento continuo y en esta línea lo conveniente es crear una rutina estructurada en la que, a través de la constancia, se acerquen a los alumnos contenidos y experiencias que les ayuden a gestionar mejor sus emociones.

Es fundamental en este proceso que los alumnos construyan su propio aprendizaje. No se trata de darles las respuestas, sino que acompañarlos para que, a través de la reflexión y la práctica, ellos mismo comprendan los beneficios de ciertas actividades y rutinas. En este sentido, a través de este proyecto se permitió observar cómo, poco a poco, el alumnado fue tomando conciencia de todos los beneficios que traen consigo las actividades físicas para la salud mental. A continuación, algunos fragmentos del cuaderno de campo relacionado con la continuidad y el aprendizaje:

“ Estoy contenta, ya que los alumnos poco a poco se van dando cuenta que la actividad física (cuñas motrices) influyen en una mejora de la concentración sin decirles nada. ”

“ Nada que ver con el primer día, están mejorando mucho. ”

“ Se ha convertido en una rutina que les gusta y les beneficia. ”

En definitiva, para poder mejorar o evitar los síntomas propios de estos trastornos mentales es necesario trabajar de manera continua el bienestar emocional del alumnado a través de propuestas que estén integradas en el trabajo habitual de las escuelas, en si día a día.

7. CONCLUSIONES

7.1 Conclusiones generales

Una vez analizados los datos de nuestro trabajo, se puede afirmar que se ha conseguido con éxito el objetivo principal del trabajo. La combinación de teoría, investigación y práctica ha permitido desarrollar una propuesta sólida y coherente que permite intervenir en aquellos aspectos que tienen relación con trastornos que han aumentado por la pandemia. A continuación, se exponen los objetivos específicos y su grado de adquisición, para reflexionar sobre los logros obtenidos:

Objetivo 1. Analizar los principales trastornos que se han visto incrementados por la pandemia.

En el trabajo expuesto se ha realizado una revisión bibliográfica muy profunda sobre los trastornos psicológicos aumentados por el COVID-19 en el alumnado de Primaria. Este análisis ha permitido comprender las manifestaciones y síntomas más frecuentes, y cómo estas afectan a su desarrollo integral. Este conocimiento ha sido fundamental para orientar el diseño de la propuesta y conocer en qué aspectos era necesario focalizar la intervención. En el caso de la depresión, el estado de ánimo a través de actividades en la naturaleza, en el caso de estrés y ansiedad, la relajación mental a través de mindfulness y en el caso de déficit de atención, la oxigenación del cerebro a través de cuñas motrices.

En definitiva, se han analizado en profundidad todos los aspectos relacionados con dichos trastornos con el fin de llevar a cabo una propuesta que beneficie directamente al bienestar emocional.

Objetivo 2. Proporcionar herramientas que el alumnado pueda seguir aplicando de forma autónoma.

Las sesiones diseñadas ofrecen estrategias prácticas que el alumnado puede seguir utilizando de forma autónoma fuera del contexto escolar. Actividades como el mindfulness les enseñan a gestionar sus emociones, relajarse y crear rutinas de autocuidado. Esta técnica ellos pueden luego llevarla a la práctica, por ejemplo antes de dormir. Las cuñas motrices les permiten

reconocer la necesidad de movimiento para mejorar la concentración, una técnica aplicable en casa cuando tienen que estudiar. Y finalmente, la ruta sensorial fomenta la actividad física en el medio natural, promoviendo su uso como recurso para mejorar el estado de ánimo.

En definitiva, la actividad física contribuye a la mejora de la salud mental pero no únicamente en el contexto educativo sino también en un contexto externo al centro, es por ello que se le ofrecen herramientas al alumnado para que puedan realizarlo por su propia cuenta.

Objetivo 3. Concienciar al alumnado sobre los beneficios mentales que aporta la práctica de ejercicio físico.

Este objetivo se ha trabajado de forma transversal a lo largo de las sesiones, fomentando la reflexión crítica mediante preguntas abiertas y dinámicas que invitan a tomar conciencia de cómo el movimiento influye positivamente en el bienestar mental.

Las herramientas y técnicas llevadas a cabo durante toda la propuesta han permitido que el alumnado experimente y tome conciencia por sí solo de los beneficios de la actividad física para la salud mental, generando así un aprendizaje significativo.

Objetivo 4. Presentar una propuesta de intervención continua que favorezca el bienestar emocional del alumnado.

Las tres propuestas diseñadas “Amaneces con Mindfulness”, “La Ruleta de las Cuñas Motrices” y “La Ruta Sensorial del Pirata Hoja Verde”, se integran fácilmente en el día a día del aula. Dos de ellas pueden aplicarse sin afectar a las clases establecidas en el horario escolar, lo que facilita su continuidad a largo plazo. La tercera, aunque requiere más tiempo, aporta una experiencia muy enriquecedora y únicamente afecta a tres días en todo un curso. Todas ellas han sido planificadas con un enfoque práctico e inclusivo.

Vemos factible la continuidad como aspecto fundamental en estas propuestas para así poder mejorar la salud mental, ya que solo a través de un enfoque sostenido en el tiempo se pueden obtener resultados duraderos y significativos.

Objetivo 5. Fomentar las habilidades sociales a través de actividades cooperativas.

A pesar de que el alumnado ya había trabajado previamente las habilidades sociales, como se ha mencionado anteriormente, las actividades cooperativas han servido para reforzar y

mejorar la cohesión grupal. Se ha promovido la empatía, el respeto y la escucha activa, favoreciendo un clima de aula más positivo y colaborativo.

En este sentido, siempre es conveniente que las situaciones llevadas a cabo en el aula fomenten el desarrollo de las habilidades sociales, pero en este caso resulta fundamental, ya que el nivel de competencia social influye de manera positiva en la mejora de la salud mental.

Este trabajo no solo ha sido una experiencia académica, sino también una personal. Me ha permitido profundizar en la relación entre el ejercicio físico y la salud mental, comprender la importancia del bienestar emocional en el entorno escolar y, sobre todo, diseñar una propuesta con impacto real en la vida del alumnado. Como futura docente, esta experiencia me confirma la necesidad de atender no solo al desarrollo cognitivo del alumnado, sino también a su desarrollo emocional.

El aprendizaje obtenido durante el proceso de elaboración de este TFG me acompañará a lo largo de mi trayectoria profesional. Creo firmemente que:

“Educar en salud emocional desde edades tempranas es una responsabilidad urgente.”

y este trabajo es solo un pequeño paso en ese camino.

7.2 Limitaciones

A pesar de los numerosos beneficios que nos ofrece el siguiente trabajo y la propuesta planteada, se presentan algunas limitaciones y desafíos que han de ser considerados.

Por un lado, debido al poco tiempo de estancia en el colegio no se ha podido realizar las tres rutas establecidas en la programación. Esto impide analizar la continuidad de la propuesta y evaluar con certeza su efectividad. Otro aspecto a tener en cuenta para la ejecución de estas rutas es el tiempo meteorológico, en el caso de que las condiciones sean desfavorables no se puede sacar al alumnado al exterior. Por ello, es recomendable revisar la previsión meteorológica con al menos 15 días de antelación. Si se prevé mal tiempo, se debe cambiar de fecha y comunicarlo con antelación al alumnado y sus familias.

Por otro lado, el poco espacio del aula limita la creación de cuñas motrices, ya que las cuñas llevadas en el aula tienen que estar pensadas y diseñadas con la condición de que puedan desarrollarse en un espacio reducido. Es por ello, que si el espacio fuera más amplio daría lugar a la ejecución de un número mayor de cuñas motrices.

Finalmente, en lo referente a las sesiones de mindfulness, si se requieren recursos digitales bien sea para poner un video o poner música relajante, es conveniente dejar todo el material preparado antes de iniciar la clase. Esto se debe a que, al ser una actividad de inicio, si empezamos a buscar los recursos en ese momento podemos hacer que el alumno se altere, lo cual va en contra del objetivo de la actividad. Además, es conveniente contar con otra alternativa que no dependa de recursos digitales, en caso de que estos no funcionen.

7.3 Futuras líneas de trabajo

Como futura línea de trabajo, se propone continuar profundizando en este tema y seguir buscando herramientas que contribuyan al bienestar mental del alumnado. Además del alumnado de Educación Primaria, se podría buscar también la aplicación de estas herramientas en adolescentes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), ya que se trata de una edad bastante complicada en cuanto a salud mental.

Otra posible línea de trabajo sería plantear este proyecto con participación de todo el colegio, de manera que todos los cursos participarán, creando así una propuesta cooperativa donde se estuviera mejorando la salud mental de toda la comunidad educativa.

Por último, otra idea sería la posibilidad de trabajar con la comunidad educativa algunas de las propuestas, de modo que se intente que el trabajo del aula pueda tener continuidad en la escuela y fuera de ella.

8. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

Junta de Castilla y León. (2022). *Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León*. BOCYL, núm. 190. <https://bocyl.jcyl.es/html/2022/09/30/html/BOCYL-D-30092022-2.do>

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, BOE núm. 52 [BOE-A-2022-3296 Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.](#)

Colino, S. (2023, 10 de julio). ¿Por qué la naturaleza nos hace bien a la salud? La ciencia tiene la respuesta. *National Geographic España*. <https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/2023/07/por-que-naturaleza-beneficios-salud-explicacion-cientifica>

Schlichting, C., & Soria, M. (12 de septiembre). Marian Rojas: “Para la depresión estacional, mucha naturaleza, sol, deporte y dieta equilibrada”. *COPE*. [Marian Rojas: “Para la depresión estacional, mucha naturaleza, sol, deporte y dieta equilibrada”](#)

Verdura, H. R., Vázquez, L. L. L., & de la Paz Avila, J. E. (2022). La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 823-838. [La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo - Dialnet](#)

Clínica Universidad de Navarra. (2022, octubre 10). La salud mental de niños y adolescentes ha empeorado en las dos últimas décadas, según una especialista de la Clínica Universidad de Navarra. *Clínica Universidad de Navarra*. [La salud mental de niños y adolescentes ha empeorado en las dos últimas décadas, según una especialista de la Clínica Universidad de Navarra](#)

Castro, P. (2025). Depresión en el niño y adolescente. *Clínica Universitaria de Navarra*. [La depresión infantil: tratamiento y síntomas. Clínica Universidad de Navarra](#)

- Scully, D., Kremer, J., Meade, M. M., Graham, R., & Dudgeon, K. (1998). Ejercicio físico y bienestar psicológico: una revisión crítica. *Revista británica de medicina deportiva*, 32(2), 111-120.[v032p00111.pdf](#)
- Montero, A. (2021, septiembre). El impacto del COVID 19 en la salud mental de los jóvenes. *Revista Sanitaria de Investigación*. [El impacto del COVID 19 en la salud mental de los jóvenes.](#)
- Olivar, T., & Parra, D. (2022, enero). Depresión en la actualidad. *Revista Sanitaria de Investigación*. [Depresión en la actualidad.](#)
- Álvarez, O. R., Pérez, M. M. G., Revuelta, C. P., Huertas, R. P., Fuentes, C. L., Furelos, M. B., ... & Pueyo, Á. P. (2023, marzo). La Educación Física para la mejora de la salud mental. *Gobierno de Cantabria Consejería de Educación y Formación Profesional*. [Publicacion EF para la mejora de la salud mental](#)
- Saludable, C. (2021, diciembre). Un análisis sobre la salud mental y el suicidio en la infancia y la adolescencia. *Savethechildren*. [Informe Crecer saludablemente DIC 2021.pdf](#)
- Kern Pharma. (2023, enero 23) . *¿Estrés o ansiedad? Aprende a diferenciarlos y como tratarlos* [¿Estrés o ansiedad? Aprende a diferenciarlos y cómo tratarlos | Kern Pharma](#)
- 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.<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Meléndez Pal, B., & Felipe Castaño, M. E. (2024, mayo). Ansiedad en la infancia durante el confinamiento por COVID-19: factores de riesgo y protección. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. [DSpace Book View](#)
- Biblioteca Nacional de Medicina (2024). *Estrés en la niñez*. [Estrés en la niñez: MedlinePlus enciclopedia médica](#)

- Biblioteca Nacional de Medicina (2023). *Depresión en los niños*. [Depresión en los niños: MedlinePlus enciclopedia médica ilustración](#)
- Raja, C.B. (2000). Depresión. *Medicina Naturista*, (1), 36-41. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/202436.pdf>
- Cuervo, A, & Izzedin, R. (2007, noviembre) . *Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en niños*. [Tesis psicológica]. [Redalyc.Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños](#)
- Prado-Molina, D. G., Serna-Trejos, J. S., Correa-Martinez , V., & Flores-Álvarez, L. K. (2023). Trastornos depresivos en niños y adolescentes: enfoque epidemiológico actual. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 40(3), 38–40. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v40n3a5>
- Sánchez, P., & Cohen, D. (2020). Ansiedad y depresión en niños y adolescentes. *Revista Oficial de la Sociedad Española de Medicina de la adolescencia (SEMA)*, Volumen VII (Nº1) [Volumen VIII • Enero – Febrero 2020 • Nº 1 – Adolescere SEMA](#)
- Arribas-Galarraga, S. (2021). Evolución de la atención, concentración y rendimiento académico tras una intervención basada en descansos activos. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 24(3) [.https://revistas.um.es/reifop/article/view/467731](https://revistas.um.es/reifop/article/view/467731)
- Centro Psicológico Cecilia Cores (2024). *Falta de atención en niños*. [Falta de atención en niños - Cecilia Cores](#)
- Psicología Katia Aranzábal (2019). *¿Tu hijo tiene problemas de concentración?* [Tu hijo tiene problemas de concentración - Psicología Katia Aranzábal](#)
- Filosofía&Co. (2020). *Aristóteles: somos alma, cuerpo y razón*. [Pensamiento filosófico de Aristóteles: somos alma, cuerpo y razón](#)

- Pardo Carballido, C., & González Cabanach, R. (2019). El impacto de un programa de meditación "mindfulness" sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Health Research*, 5(1), 51-61. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/38531>
- Gómez-Maqueo, E. L., & Rodríguez, M. T. M. (2020). Relación entre los tipos de afrontamiento y el estrés cotidiano en preescolares. *Ansiedad y estrés*, 26(1), 20-26. [Relación entre los tipos de afrontamiento y el estrés cotidiano en preescolares | Ansiedad y Estrés](#)
- Cuevas-Toro, A. M., Díaz-Batanero, C., Delgado-Rico, E., & Vélez-Toral, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 16(4), 1-13. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672017000400054&script=sci_artt_ext
- Braubach, M., Kendrovski, V., Jarosinska, D., Mudu, P., Andreucci, M. B., Beute, F., ... & Russo, A. (2021). Green and blue spaces and mental health: new evidence and perspectives for action. <https://repository.uantwerpen.be/docstore/d:irua:7190>
- Balbás, N. S. (2019). Las cuñas motrices en educación infantil permiten un cuerpo presente en el aula. *Revista Infancia, Educación y Aprendizaje*, 5(1), 138-159. <https://ieya.uv.cl/index.php/IEYA/article/view/1375>
- Salas Román, N. (2022). *La inteligencia emocional como metodología activa para desarrollar las competencias socio-emocionales en el alumnado de educación infantil* (Doctoral dissertation). [desarrollo de habilidades sociales en educación infantil a través de la educación emocional](#)
- Segovia, Á. M. F. (2023). Importancia de la gamificación en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(8), <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9152386>

- Martínez-Azúa, B. C., Sandía, M. Á. B., Rey, M. J. L., & Dios, N. C. (2016). Aprendizaje cooperativo interdisciplinar y rúbricas para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje. @ tic revista d'innovació educativa, (16), 10-19.[Vista de Aprendizaje cooperativo interdisciplinar y rúbricas para la mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje](#)
- Juárez-Pulido, M., Rasskin-Gutman, I., & Mendo-Lázaro, S. (2019). El Aprendizaje Cooperativo, una metodología activa para la educación del siglo XXI: una revisión bibliográfica. *Revista Prisma Social*, (26), 200-210.[Vista de El Aprendizaje Cooperativo, una metodología activa para la educación del siglo XXI: una revisión bibliográfica](#)
- Catalán, V. G., & Talavera, M. (2012). La construcción del concepto de salud. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, (26). [Tema 2. La construcción del concepto de salud.pdf](#)

9. ANEXOS

Anexo I: “Cartel nombre de la cuñas motrices”



Anexo II: “Mapa de la ruta”



Anexo III: “Fotografía pruebas del olfato”



Anexo IV: “Cartas y fotografía de la prueba de la vista”

La vista

- 3 tipos de hoja
- 2 tipos de palo
- 4 tipos de piedra

La vista

- 3 tipos de hoja
- 4 tipos de palo
- 2 tipos de piedra

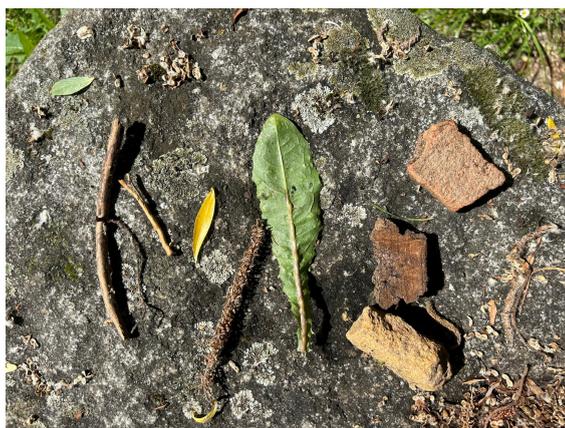
la vista

- 2 tipos de hoja
- 4 tipos de palo
- 3 tipos de piedra

La vista

- 4 tipos de hoja
- 1 tipo de palo
- 4 tipos de piedra

The image displays four red cards with white text and a decorative leaf pattern at the bottom. Each card lists items for a visual test. The first card lists 3 types of leaves, 2 types of sticks, and 4 types of stones. The second card lists 3 types of leaves, 4 types of sticks, and 2 types of stones. The third card lists 2 types of leaves, 4 types of sticks, and 3 types of stones. The fourth card lists 4 types of leaves, 1 type of stick, and 4 types of stones.



Anexo V: "Mural final"



Anexo VI: "Recompensa final"

