



**FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA  
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

**TÍTULO:**  
**Escalar las emociones: Viaje por el mundo afectivo del  
alumnado**

**TRABAJO FIN DE GRADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR/A: CARLA GÓMEZ GALLARDO**

**TUTOR/A: RICARDO MANUEL SANTOS LABRADOR**

**Palencia, 23 junio de 2025**



## RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado propone mirar la escalada desde otra perspectiva: como una herramienta educativa que va más allá del ejercicio físico. A partir del análisis de las emociones que aparecen mientras se practica, se busca entender cómo esta actividad puede ayudar al crecimiento personal del estudiante, a conocerse mejor emocionalmente y a fomentar valores como la resiliencia, la cooperación y la autoestima.

En una época en la que el bienestar emocional es cada vez más importante en las escuelas, es clave pensar en actividades que realmente conecten con las emociones. Y pocas lo hacen de forma tan directa y vivencial como la escalada.

En cuanto a la metodología, parte siempre de la planificación, observación y reflexión del docente, para llevar a cabo su práctica educativa de una forma constructiva y significativa para el alumnado y más concretamente en el tema sobre el que trata este TFG; ya que las emociones son un elemento fundamental en el desarrollo de los niños y niñas.

En referencia a las conclusiones, lo fundamental en el planteamiento de este trabajo es la importancia de la educación emocional en el área de Educación Física en el desarrollo integral del alumnado.

**Palabras clave:** Emociones; Escalada; Superación; Retos

This Final Degree Project proposes looking at climbing from another perspective: as an educational tool that goes beyond physical exercise. By analyzing the emotions that arise during practice, we seek to understand how this activity can contribute to students' personal growth, help them better understand their emotional well-being, and foster values such as resilience, cooperation, and self-esteem.

At a time when emotional well-being is increasingly important in schools, it's key to consider activities that truly connect with emotions. And few do so in such a direct and experiential way as climbing.

Regarding the methodology, it always begins with the teacher's planning, observation, and reflection, in order to carry out their teaching practice in a constructive and meaningful way for students, especially in the topic addressed in this Final Project, since emotions are a fundamental element in children's development.

Regarding the conclusions, the fundamental focus of this work is the importance of emotional education in the area of Physical Education for the student's overall development.

**Keywords:** Emotions; Climbing; Superaction; Challenge

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>6</b>
<b>2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS.....</b>	<b>8</b>
<b>3. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO .....</b>	<b>10</b>
<b>4. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>16</b>
<b>4.1. La educación emocional .....</b>	<b>16</b>
<b>4.1.1. Evolución y conceptualización de la educación emocional.....</b>	<b>16</b>
<b>4.1.2. Componentes de la inteligencia emocional .....</b>	<b>17</b>
<b>4.1.3. La educación emocional en la legislación educativa .....</b>	<b>18</b>
<b>4.2. La escalada como recurso didáctico en Educación Física.....</b>	<b>19</b>
<b>4.2.1. Definición y tipos de escalada.....</b>	<b>19</b>
<b>4.2.2. Beneficios físicos, cognitivos y emocionales de la escalada.....</b>	<b>19</b>
<b>4.2.3. La escalada como medio para el desarrollo emocional y social.....</b>	<b>20</b>
<b>4.3. La educación emocional a través de la escalada en 6° de Primaria .....</b>	<b>21</b>
<b>4.3.1. Características socioemocionales de los alumnos de 6° de Primaria .....</b>	<b>21</b>
<b>4.3.2. Estrategias didácticas para el trabajo emocional a través de la escalada.....</b>	<b>22</b>
<b>4.3.3. Evaluación emocional en la práctica de la escalada.....</b>	<b>22</b>
<b>4.4. Beneficios del trabajo emocional a través de la escalada en el alumnado de 6.º de Primaria .....</b>	<b>24</b>
<b>4.4.1. Impacto en la autoestima y autoconcepto .....</b>	<b>24</b>
<b>4.4.2. Fomento de la resiliencia y gestión del fracaso.....</b>	<b>24</b>
<b>4.4.3. Desarrollo de habilidades sociales y cooperación.....</b>	<b>24</b>
<b>4.4.4. Mejora de la regulación emocional y gestión del estrés.....</b>	<b>24</b>
<b>4.4.5. Fomento de la empatía y las habilidades sociales.....</b>	<b>25</b>
<b>4.4.6. Desarrollo cognitivo y de habilidades ejecutivas.....</b>	<b>25</b>
<b>5. METODOLOGÍA .....</b>	<b>27</b>
<b>5.1. Introducción.....</b>	<b>27</b>
<b>5.2. Presentación de la propuesta .....</b>	<b>29</b>
<b>5.2.1. Contexto:.....</b>	<b>29</b>
<b>5.2.2. Interdisciplinariedad: .....</b>	<b>29</b>
<b>5.2.3. Competencias específicas del área de Educación Física .....</b>	<b>29</b>
<b>5.2.4. SESIONES .....</b>	<b>31</b>
<b>5.3. Evaluación .....</b>	<b>36</b>
<b>5.3.1. Criterios de Evaluación .....</b>	<b>36</b>
<b>6. CONCLUSIONES .....</b>	<b>38</b>
<b>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>41</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

La escalada es una disciplina que ha evolucionado significativamente en los últimos años debido a que, en la actualidad, ya no es una actividad únicamente practicada en entornos naturales, sino que se ha convertido en una herramienta educativa con múltiples aplicaciones en el ámbito escolar. Su incorporación en el currículo de Educación Física responde a la necesidad de diversificar las experiencias motrices de los alumnos y alumnas y fomentar su desarrollo integral.

Según Gómez (2018), a través de la escalada se realiza un aprendizaje basado en el movimiento, donde los alumnos deben gestionar su equilibrio, fuerza y coordinación para superar diferentes tipos de obstáculos. Además, el autor señala que a través de la escalada los niños y niñas desarrollan su motricidad de forma más consciente aprendiendo a conocer su propio cuerpo, los límites de éste y a planificar sus movimientos para conseguir un fin.

Desde una perspectiva educativa, Martínez (2020) señala que la escalada es una actividad altamente inclusiva, ya que, a través de variaciones metodológicas y de equipamiento, es susceptible de adaptarse a la edad y diferentes capacidades del alumnado, facilitando la participación de todo el grupo promoviendo la igualdad de oportunidades.

A nivel emocional y psicológico, Pérez (2019) indica que la escalada es una herramienta muy útil para la gestión de la ansiedad y la toma de decisiones, ya que la naturaleza de esta actividad obliga a enfrentarse a desafíos progresivos que requieren concentración y resolución de problemas, lo cual es fundamental en el desarrollo infantil ya que ayuda a los niños y niñas a aprender a superar el miedo y aumentar la confianza en sus propias posibilidades.

Además, hay estudios recientes que destacan el impacto de la escalada en la motivación académica y el trabajo en equipo. Según Rodríguez y Fernández (2021), los deportes alternativos como la escalada generan mayor interés en el alumnado, debido a la sensación de logro que experimentan al superar retos físicos y técnicos. En este sentido, la escalada fomenta valores como la cooperación, la comunicación y el respeto, elementos esenciales en la formación integral del discente.

Por otro lado, la escalada presenta ventajas desde el punto de vista neuromotor y cognitivo. Según López (2022), la escalada ayuda al desarrollo de la percepción espacial y la planificación motriz, lo que la convierte en una actividad especialmente beneficiosa para el desarrollo cognitivo de los niños y niñas.

En el ámbito de la enseñanza, su implementación dentro de la Educación Física ofrece una alternativa a los deportes tradicionales complementando el aprendizaje motriz y la educación emocional en un mismo espacio de trabajo.

Por otro lado, a lo largo de este trabajo, se seguirá una estructura en la que se tratarán puntos como:

1. Introducción: en la que se explicará la relevancia de la escalada en la Educación Física.
2. Objetivos e hipótesis: qué se persigue con este trabajo fin de grado.
3. Justificación: a través de los argumentos que respaldan la importancia de incluir la escalada en el currículo escolar.
4. Fundamentación teórica: se reflejarán unas breves pinceladas sobre la historia y la evolución de la escalada, los beneficios físicos, motrices, psicológicos y emocionales de la práctica de esta actividad, su aplicación al área de Educación Física, la adaptación al alumnado con necesidades especiales y la aportación que realiza la escalada al desarrollo cognitivo y motriz del alumnado.
5. Metodología: a través del desarrollo de una propuesta didáctica.
6. Discusión: se compararán las diferencias y ventajas de la escalada con relación a los deportes tradicionales, los beneficios de esta actividad en el aprendizaje y las dificultades que existen para implantarla en los centros educativos.
7. Conclusiones: se llevará a cabo una recapitulación de los aspectos más destacados del estudio, así como la proyección que tiene la escalada como herramienta pedagógica.

## 2. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

La finalidad de este trabajo es analizar la escalada como herramienta pedagógica en el área de Educación Física, en Educación Primaria, evaluando el impacto que ésta tiene en el desarrollo integral de los alumnos y alumnas, para lo cual se plantean los siguientes objetivos:

1. Investigar el papel de la escalada en la Educación Física y su influencia en el desarrollo de habilidades motrices, emocionales y cognitivas de los estudiantes de educación primaria.
2. Examinar los beneficios físicos, motrices y emocionales de la escalada.
3. Evaluar la escalada como herramienta de gestión emocional.
4. Diseñar una propuesta didáctica basada en metodologías activas y aprendizaje cooperativo.
5. Analizar estrategias de inclusión y accesibilidad.
6. Comparar la escalada con otros deportes escolares.
7. Explorar el futuro de la escalada en el currículo escolar.

A partir de la revisión de estudios y de literatura científica, se establecen las siguientes hipótesis de investigación:

- La escalada, en el ámbito educativo, fomenta el desarrollo motriz de los estudiantes, mejorando su coordinación, equilibrio, resistencia y fuerza (Gómez, 2018).
- La práctica de escalada favorece la gestión emocional del alumnado (Pérez, 2019).
- La escalada es una actividad accesible e inclusiva, ya que puede adaptarse a diferentes niveles de habilidad y necesidades educativas especiales, promoviendo la igualdad (Martínez, 2020).
- La enseñanza de la escalada, mediante estrategias de aprendizaje cooperativo y metodologías activas, incrementa el interés y compromiso del alumnado (Rodríguez y Fernández, 2021).
- La escalada contribuye al desarrollo cognitivo, estimulando la percepción espacial, la planificación motriz y la toma de decisiones en tiempo real (López, 2022).

- La utilización de rúbricas facilita la evaluación del aprendizaje proporcionando herramientas objetivas para medir el progreso y las habilidades adquiridas por los alumnos y alumnas (Martínez, 2020).
- La escalada, cuando se integra en el currículo de Educación Física, se percibe como una actividad motivadora y enriquecedora, influyendo positivamente en la actitud de los discentes (Rodríguez y Fernández, 2021).

### 3. JUSTIFICACIÓN DEL TRABAJO

La Educación Física es esencial en la formación del alumnado, ya que además de contribuir al desarrollo motriz, también es fundamental para el crecimiento social y emocional de los niños y niñas. En este sentido, la escalada aporta un valor significativo en la enseñanza de habilidades transversales. Según Gómez (2018), la escalada es un deporte que requiere planificación estratégica, concentración y gestión del miedo, características que la hacen especialmente valiosa en el entorno educativo.

La inclusión de la escalada en las aulas responde a la necesidad de ofrecer experiencias de aprendizaje que estimulen el desarrollo integral del alumnado, además de contribuir al desarrollo motriz. Martínez (2020) resalta que su práctica favorece la autonomía y la confianza en sí mismo, haciendo posible que los discentes puedan experimentar el éxito a través de la superación de retos.

Respecto a los beneficios que aporta la práctica de la escalada al desarrollo infantil, desde el punto de vista motriz, este deporte conlleva un trabajo simultáneo de coordinación, equilibrio y fuerza. Pérez (2019) explica que la activación muscular durante la escalada contribuye a la mejora de la resistencia cardiovascular y la fuerza, aspectos clave en la preparación física de los niños y niñas.

Además, la escalada favorece el desarrollo de habilidades motoras finas y gruesas, al requerir movimientos precisos para el agarre, desplazamiento y apoyo. Según Rodríguez y Fernández (2021), los estudiantes que practican escalada muestran mejoras en su equilibrio y control postural, lo que impacta positivamente en su desempeño en otras actividades.

La escalada no solo ofrece beneficios físicos, sino también emocionales. López (2022) indica que la escalada ayuda a los discentes a regular el estrés y la ansiedad, además de enseñarles a afrontar desafíos y a situaciones de superación personal.

Desde el punto de vista social, la escalada fomenta la cooperación y el trabajo en equipo. Gómez (2018) destaca que la escalada potencia el apoyo mutuo entre compañeros, ya que se debe confiar en los guías o aseguradores. Esta dinámica crea un ambiente de colaboración que fortalece la cohesión grupal y mejora la comunicación interpersonal.

Uno de los aspectos clave en la inclusión de la escalada en el currículo es su capacidad de adaptarse a diversas necesidades educativas. Martínez (2020) expone que la escalada puede modificarse según el nivel de habilidad de los alumnos y alumnas a través de las rutas empleadas, los materiales o las estrategias de apoyo utilizadas

Además, Rodríguez y Fernández (2021) indican que la escalada resulta especialmente útil para niños con dificultades motoras, ya que fortalece la coordinación y la percepción espacial. La posibilidad de establecer rutas personalizadas facilita la participación de todos los alumnos y alumnas, garantizando una experiencia de aprendizaje equitativa.

Diversos estudios han demostrado que las actividades de escalada tienen un impacto positivo en el desarrollo cognitivo del alumnado. Según López (2022), la planificación de movimientos durante la escalada mejora la capacidad de concentración y la toma de decisiones.

Asimismo, la escalada favorece el desarrollo de habilidades espaciales, ya que los estudiantes deben calcular la distancia entre apoyos y ajustar la presión de agarre en función de la superficie, lo cual tiene una estrecha relación con mejoras académicas en el área de matemáticas y ciencias (Pérez, 2019).

Por otra parte, la elección de la escalada como eje central de este trabajo responde a la necesidad de explorar alternativas innovadoras dentro de la Educación Física escolar, considerando su impacto positivo en el desarrollo del alumnado, además de justificar su implementación en las aulas, ya que esta actividad es un recurso pedagógico muy valioso.

Además, también hay una justificación legal en cuanto a la elección del tema, ya que para la realización de este trabajo se ha partido de la Ley Orgánica 3/2020 de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de educación (LOMLOE) y el 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.

Según lo establecido en el Plan de Estudios de la Universidad de Valladolid siguiendo el contenido de la Orden ECI/3857/2007, de 27 de diciembre, por la que se establecen los requisitos para la verificación de los títulos universitarios oficiales que habiliten para el ejercicio de la profesión de Maestro en Educación Primaria, y el Real Decreto 861/2010 de 2 de julio, que modifica el Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, las Competencias Generales y Específicas que un maestro de Educación Primaria con Mención en Educación Física debe desarrollar, en relación con la temática escogida son las siguientes:

➤ Competencias Generales del Grado de Educación Primaria

- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio –la Educación–.

En este Trabajo Fin de Grado se aplican los conocimientos adquiridos durante el grado integrando saberes teóricos, como la educación emocional, desarrollo psicoevolutivo e la etapa de Primaria, ..., con un enfoque práctico centrado en la unidad didáctica de escalada orientada al trabajo de las emociones.

Además, no solo se han diseñado sesiones de escalada adaptadas al currículo oficial, sino que también se argumenta el valor de la actividad física para el desarrollo emocional (identificación, gestión y expresión de emociones como el miedo, la frustración o la autoestima).

Igualmente, se resuelven problemas educativos reales, como la identificación de posibles barreras (como el miedo a las alturas, la desigualdad de habilidades motrices o la inseguridad emocional) y se plantean estrategias para abordarlas en el aula (tareas de cooperación, ejercicios de respiración, trabajo en parejas, dinámicas de confianza...).

- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

En el presente Trabajo Fin de Grado se incluye una justificación accesible y clara, donde se explica por qué es importante trabajar las emociones desde la Educación Física, y más concretamente a través de la escalada. Se utilizan ejemplos cotidianos (como el miedo a subir, la superación personal o el trabajo en equipo) para mostrar cómo la escalada puede ayudar a los niños a conocerse y mejorar su autoestima.

Además, esta propuesta se sustenta en un marco teórico riguroso, citando autores y relacionándolos con la legislación vigente.

- Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.

Este TFG refleja un compromiso ético y profesional claro en varios niveles, tales como una educación integral desde una perspectiva emocional, inclusiva y crítica, ya que la unidad didáctica propuesta no solo aborda el desarrollo físico y emocional del alumnado, sino que lo hace desde una visión global de la persona, fomentando la autorregulación emocional, el respeto mutuo y la conciencia de las propias limitaciones y fortalezas.

Además, se promueve una reflexión crítica sobre el miedo, la frustración o el liderazgo en dinámicas cooperativas, integrando momentos de diálogo y debate guiado.

Del mismo modo, se trata la igualdad de género y de oportunidades por medio de las actividades de escalada, las cuales se han diseñado sin sesgos de género y con especial atención a romper estereotipos.

También se incluyen momentos de reflexión sobre cómo las emociones (como el miedo o la presión social) afectan de forma distinta a chicos y chicas, promoviendo la igualdad efectiva y la coeducación.

➤ Competencias Específicas de la mención de Educación Física

- Conocer y comprender de manera fundamentada el potencial educativo de la Educación Física y el papel que desempeña en la sociedad actual, de modo que se desarrolle la capacidad de intervenir de forma autónoma y consciente en el contexto escolar y extraescolar al servicio de una ciudadanía constructiva y comprometida. El desarrollo de esta competencia conlleva:

1. Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices.
2. Conocer el desarrollo psicomotor de 6 a 12 años.
3. Conocer el significado de la imagen del cuerpo, de las actividades físicas y su evolución histórico-cultural.
4. Conocer los fundamentos biológicos y fisiológicos del cuerpo humano, así como los procesos de adaptación al ejercicio físico y su relación con la salud, higiene y la alimentación.
5. Conocer las capacidades físicas y los factores que determinan su evolución ontogénica y saber aplicar sus fundamentos técnicos específicos.
6. Conocer y dominar los fundamentos y las técnicas de la iniciación deportiva.

7. Conocer y dominar los fundamentos de la expresión corporal y la comunicación no verbal.
8. Conocer y analizar el papel del deporte y de la actividad física en la sociedad contemporánea y su influencia en distintos ámbitos sociales y culturales.
9. Conocer tipologías básicas de instalaciones y de material simbólico y funcional relacionados con la actividad física.
10. Conocer los aspectos que relacionan la actividad física con el ocio y la recreación para establecer las bases de utilización del tiempo libre: teatro, danza, deportes, salidas, etc.

Esta competencia se desarrolla en este Trabajo Fin de Grado ya que se parte de análisis teórico en el que expone cómo la Educación Física trasciende lo puramente motriz y se convierte en una herramienta para la formación integral del alumnado, evidenciando que la escalada no solo desarrolla habilidades físicas, sino que favorece la toma de decisiones, la gestión del miedo, la confianza interpersonal y la resiliencia emocional.

Además, en la unidad didáctica propuesta se adaptan los contenidos curriculares a la realidad, teniendo en cuenta el entorno, las instalaciones, y las características del grupo clase y se proponen actividades de escalada con objetivos concretos: superar el miedo, identificar emociones, desarrollar la empatía en el trabajo cooperativo.

- Saber transformar el conocimiento y la comprensión de la Educación Física en procesos de enseñanza y aprendizaje adecuados a las diversas e impredecibles realidades escolares en las que los maestros han de desarrollar su función docente. El desarrollo de esta competencia conlleva:

1. Dominar la teoría y la didáctica específica de la E.F., los fundamentos y las técnicas de programación del área y diseño de las sesiones, así como las estrategias de intervención y de evaluación de los resultados.
2. Saber diseñar procesos de enseñanza aprendizaje adaptadas al desarrollo psicomotor de los niños.
3. Saber utilizar el juego motor como recurso didáctico y como contenido de enseñanza.

4. Dominar las estrategias y recursos para promover hábitos saludables, estableciendo relaciones transversales con otras áreas del currículo.
5. Saber detectar dificultades anatómico-funcionales, cognitivas y de relación social, a partir de indicios corporales y motrices.
6. Relacionar la actividad física con las distintas áreas que configuran el currículo de primaria, incidiendo en el desarrollo de la creatividad y las distintas manifestaciones expresivo-comunicativas.
7. Saber aplicar al contexto de la E.F. escolar los conocimientos básicos sobre las nuevas tecnologías de la información y comunicación.
8. Saber aplicar los fundamentos y las técnicas de las actividades físicas en el medio natural.
9. Orientar las actividades físicas que se desarrolla en el centro, en horario escolar y extraescolar, promoviendo la escuela como un entorno activo y saludable.

En este sentido, para la elaboración de la unidad didáctica desarrollada en este Trabajo Fin de Grado se ha teniendo en cuenta el currículo, el contexto socioeducativo del centro y los recursos reales disponibles, además de incorporar objetivos emocionales específicos, como el reconocimiento del miedo, estrategias para afrontar el error, mejora de la autoestima,...

Además, se plantea cómo trascender el aula, conectando la Educación Física con la comunidad a través de una salida a un centro de escalada local, generando vínculos entre escuela y entorno.

Igualmente se fomenta una cultura de la actividad física segura, inclusiva y emocionalmente significativa, como base para una ciudadanía saludable, reflexiva y comprometida con el bienestar propio y colectivo.

## **4. MARCO TEÓRICO**

### **4.1. La educación emocional**

#### **4.1.1. Evolución y conceptualización de la educación emocional**

La educación emocional ha ido creciendo en relevancia en los últimos años, ya que el contexto educativo actual está caracterizado por la diversidad, la incertidumbre y la complejidad, por lo que es crucial el desarrollo de competencias emocionales para el bienestar del alumnado y para su éxito escolar y personal.

Bisquerra (2000) indica que la educación emocional es continua y permanente, y que a través de ella se desarrollan las competencias emocionales que son esenciales en el desarrollo humano, aumentando el bienestar personal y social. A través de esta aportación, se puede observar el carácter transversal y esencial de la educación emocional.

Por su parte, Salovey y Mayer (1990) iniciaron el concepto de inteligencia emocional como una subclase de la inteligencia social. Esta definición ha sido ampliada y matizada por otros autores como Goleman (1995) que popularizó el término de inteligencia emocional no solo en el ámbito profesional, sino también en el educativo. Este autor subraya que las habilidades emocionales tienen tanta importancia como las cognitivas, sobre todo en contextos donde la interacción social y la toma de decisiones juegan un papel relevante .

De todo esto se deduce que la educación emocional sirve como herramienta para prevenir conflictos, mejorar la convivencia y fomentar el desarrollo integral del alumnado, ya que las competencias emocionales son fundamentales para el éxito tanto académico como social.

Además, la educación emocional contribuye significativamente a la construcción de la personalidad.

Según Fernández-Berrocal y Extremera (2006), gracias al desarrollo de la competencia emocional los individuos aprenden a conocerse mejor a sí mismos, tomar decisiones y mantener relaciones más satisfactorias, lo adquiere una especial relevancia en el contexto escolar, ya que, durante esta etapa, los niños y niñas están en plena construcción de su personalidad e identidad.

#### 4.1.2. Componentes de la inteligencia emocional

Siguiendo a Bisquerra y Pérez-Escoda, proponen un modelo basado en cinco grandes bloques de competencias emocionales:

1. Conciencia emocional: Implica la capacidad de reconocer los propios estados emocionales y los de los demás. Esta competencia es esencial para la comunicación interpersonal y para la regulación emocional. Según (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2012) para gestionar correctamente las emociones, lo primero que hay que hacer es identificarlas.
2. Regulación emocional: Hace referencia a la habilidad para manejar las emociones de forma eficaz, sobre todo ante situaciones estresantes o conflictivas. Incluye técnicas como la relajación y la resolución de problemas (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2012).
3. Autonomía emocional: Se refiere a la capacidad de tomar decisiones desde un enfoque reflexivo y autónomo, con una autoestima positiva y motivación intrínseca. Es fundamental para el desarrollo del pensamiento crítico y la responsabilidad (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2012).
4. Competencia social: Incluye habilidades como la empatía, el asertividad, la escucha activa y la cooperación. Estas competencias son clave para mantener relaciones sociales saludables (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2012).
5. Habilidades para la vida y el bienestar: Abarcan estrategias para afrontar la vida cotidiana de forma adaptativa, incluyendo la resolución de conflictos, la toma de decisiones y la gestión del tiempo (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2012).

Estas competencias pueden desarrollarse en las diferentes áreas del currículo, con un enfoque transversal y contextualizado, destacando en el área de Educación Física, ya que por su naturaleza experiencial y vivencial se presenta como un espacio privilegiado para la educación emocional.

#### **4.1.3. La educación emocional en la legislación educativa**

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) introduce de forma explícita el desarrollo emocional en los fines de la educación, marcando un punto de inflexión en este sentido. En su artículo 2, se establece como uno de los principios del sistema educativo “el desarrollo de la personalidad y de las capacidades afectivas”.

El Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, contempla en las competencias clave la necesidad de incluir “la capacidad para comprender y gestionar las emociones propias y ajenas, favoreciendo la autonomía y el bienestar” (art. 6). Igualmente, las competencias específicas del área de Educación Física aluden explícitamente a la importancia de regular las emociones a través del movimiento (ANEXO II).

Igualmente, en el 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, se hace referencia al desarrollo emocional tanto en las competencias clave como en las específicas del área de Educación Física y en los contenidos de esta área para 6º de Educación Primaria (curso sobre el que versa este trabajo).

Este marco normativo avala la necesidad de diseñar situaciones de aprendizaje que integren el desarrollo emocional de forma significativa, situando al alumnado en el centro del proceso y promoviendo una educación inclusiva y equitativa.

## **4.2. La escalada como recurso didáctico en Educación Física**

### **4.2.1. Definición y tipos de escalada**

La escalada es una actividad deportiva que implica el desplazamiento vertical u horizontal en superficies naturales o artificiales, empleando las extremidades como punto de apoyo. Se trata de una actividad que exige un alto grado de concentración, control corporal y toma de decisiones. Según Feriche (2004), a través de la escalada se estimula la percepción espacial, el equilibrio, la planificación motriz y la resolución de problemas, planteando esta actividad de forma lúdica y con un carácter desafiante.

En el ámbito escolar, se utilizan sobre todo tres modalidades, adaptándolas a las capacidades, características y necesidades del alumnado:

- a) Travesía horizontal: desplazamiento lateral sin altura significativa, ideal para la iniciación.
- b) Escalada en bloque (boulder): escalada a poca altura con caídas controladas mediante colchonetas.
- c) Escalada con cuerda (top-rope): con aseguramiento por parte del docente u otro alumno/a.

Cada una de estas modalidades permite trabajar aspectos físicos, emocionales y sociales, debido a los desafíos y la necesidad de cooperación implícitos en la actividad.

### **4.2.2. Beneficios físicos, cognitivos y emocionales de la escalada**

A nivel físico, la escalada mejora el equilibrio, la fuerza, la resistencia muscular y la flexibilidad. Es una actividad que implica el uso coordinado de todo el cuerpo, por lo que es una actividad muy eficaz para trabajar el desarrollo motor.

Desde una perspectiva cognitiva, se potencia la resolución de problemas, ya que cada trayecto requiere de estrategias específicas para alcanzar la meta.

Moreno (2016) señala que por medio de la escalada se estimula la memoria de trabajo, la atención y la planificación motriz, lo cual está estrechamente ligado al desarrollo de las funciones ejecutivas.

Desde el punto de vista emocional, la escalada promueve el autoconocimiento, la superación de miedos, el control de la ansiedad y el refuerzo de la autoestima.

Romeu (2017) destaca que a través de la escalada el alumnado puede experimentar miedo, frustración o euforia, aprendiendo a gestionar cada una de estas emociones.

Asimismo, a través de la escalada se favorece el desarrollo de la perseverancia y la tolerancia a la frustración, ya que cuando el niño o la niña no superan un recorrido la primera vez se ve motivado a repetirlo, reforzando así su capacidad de resiliencia.

#### **4.2.3. La escalada como medio para el desarrollo emocional y social**

La escalada no solo trabaja capacidades físicas y cognitivas, sino que también actúa como un catalizador para el desarrollo emocional y social. Esta actividad deportiva demanda del practicante enfrentarse a situaciones que generan emociones intensas como el miedo, la frustración o la satisfacción, permitiendo así un aprendizaje emocional en un contexto seguro y controlado.

Además, la escalada promueve la regulación emocional en situaciones de estrés, ya que al llevarse a cabo una exposición repetida a situaciones que generan ansiedad o miedo durante la actividad, ayudan a fortalecer la capacidad de autorregulación emocional, transfiriendo este aprendizaje a la vida diaria, facilitando una mejor gestión emocional a los alumnos y alumnas

### 4.3. La educación emocional a través de la escalada en 6° de Primaria

#### 4.3.1. Características socioemocionales de los alumnos de 6° de Primaria

Según Bisquerra, R. (2009), el alumnado de 6° de Primaria, entre los 11 y 12 años, atraviesa una etapa crucial de desarrollo donde las emociones se vuelven más complejas y las relaciones sociales más relevantes. Este periodo se caracteriza por un incremento en la autoconciencia emocional y la búsqueda de autonomía, al tiempo que aparecen nuevas dificultades para el control emocional.

Los/as discentes muestran un desarrollo socioemocional notable, caracterizado por una mayor conciencia de sus propias emociones y las de los demás, una mayor capacidad de autorregulación y una creciente conciencia de las normas sociales y de las expectativas de los demás. También, se observa una mayor capacidad de comunicación y una mayor necesidad de pertenencia a grupos sociales.

A continuación, se muestra de forma más detallada el desarrollo socioemocional de los niños y niñas a esta edad, tomando como referencia a Coll, C., Palacios, J., & Marchesi, A. (2001):

- a) Conciencia Emocional: los niños y niñas de 6° de Primaria son más conscientes de sus propias emociones y las de los demás. Pueden reconocer y expresar sus sentimientos de manera más efectiva, utilizando un lenguaje más rico y preciso.
- b) Autorregulación: desarrollan habilidades para regular sus emociones y conductas, aprendiendo a manejar situaciones difíciles y a tomar decisiones más responsables.
- c) Empatía: aumenta la capacidad de ponerse en el lugar de los demás, comprender sus sentimientos y necesidades, y responder de manera más adecuada en situaciones sociales.
- d) Habilidades Sociales: se fortalecen las habilidades para interactuar con los demás, estableciendo relaciones interpersonales más sanas y positivas, tanto con sus compañeros como con los adultos.
- e) Toma de Decisiones Responsables: comienzan a tomar decisiones más autónomas y conscientes de las consecuencias de sus actos, desarrollando una mayor responsabilidad y sentido de la ética.
- f) Desarrollo de la Identidad: a medida que se acercan a la adolescencia, los estudiantes comienzan a desarrollar una mayor conciencia de su identidad, explorando sus intereses y valores, y buscando grupos sociales con los que se identifiquen.

Durante esta etapa de preadolescencia, los alumnos y alumnas experimentan un aumento de la intensidad emocional, por lo que es muy importante facilitarles estrategias para el manejo adecuado de las emociones. Por ello, introducir actividades de escalada en el área de Educación Física puede ser muy beneficioso durante este proceso.

Asimismo, durante esta etapa la autoestima comienza a consolidarse y puede verse influida tanto por experiencias exitosas como por frustraciones no resueltas. En este aspecto, la escalada, con sus retos progresivos y la oportunidad de superar miedos presenta un contexto favorable para reforzar la autoestima y la autoconfianza.

#### **4.3.2. Estrategias didácticas para el trabajo emocional a través de la escalada**

Para potenciar el trabajo emocional en la escalada, es fundamental aplicar estrategias didácticas que favorezcan la reflexión, la comunicación y el aprendizaje experiencial. Entre estas estrategias destacan:

1. Diarios emocionales: permiten al alumnado expresar sus emociones antes y después de la práctica, facilitando la identificación y regulación de sus sentimientos.
2. Dinámicas de grupo: actividades que fomentan la empatía y la cooperación, reforzando la competencia social dentro del grupo.
3. Debates: espacios para compartir experiencias, analizar reacciones emocionales y buscar soluciones a conflictos o dificultades surgidas durante la actividad (Rovira, 2004).
4. Uso de tarjetas emocionales: Instrumento para facilitar la verbalización de emociones y promover el autoconocimiento emocional en el alumnado (Sanjuán, 2020).

Estas metodologías contribuyen a que la escalada se convierta en un vehículo efectivo para la educación emocional, integrando el aprendizaje motor con el desarrollo afectivo y social.

#### **4.3.3. Evaluación emocional en la práctica de la escalada**

La evaluación de los aprendizajes emocionales en la práctica de la escalada es un aspecto fundamental para garantizar la efectividad de la intervención educativa.

Según Bisquerra (2011,) para llevar a cabo una evaluación emocional deben tenerse en cuenta la conciencia, la regulación, la autonomía y competencia social, además de utilizar instrumentos cualitativos y cuantitativos para obtener una visión global del desarrollo emocional del alumnado.

En este sentido, se deben utilizar diversas herramientas para evaluar las competencias emocionales en el contexto de la escalada, tales como:

1. Autoevaluación: mediante cuestionarios o diarios emocionales donde el alumnado reflexiona sobre sus emociones que ha experimentado durante la actividad y las estrategias empleadas para gestionarlas.
2. Observación directa: el docente puede valorar la respuesta emocional y conductual del alumnado durante la práctica, anotando aspectos como la gestión del miedo, la comunicación con compañeros y la actitud ante la frustración.
3. Entrevistas y debates grupales: espacios donde el alumnado comparte sus experiencias y aprendizajes emocionales, favoreciendo el desarrollo de habilidades sociales (Rovira, 2004).
4. Instrumentos estandarizados: uso de escalas validadas para medir la inteligencia emocional a la edad del alumnado en el contexto de la Educación Física.

La integración de estas técnicas permite una evaluación más integral, que no solo valore el progreso motor, sino también el desarrollo socioemocional, clave para el bienestar y éxito académico.

#### **4.4. Beneficios del trabajo emocional a través de la escalada en el alumnado de 6.º de Primaria**

##### **4.4.1. Impacto en la autoestima y autoconcepto**

La autoestima es uno de los aspectos emocionales más sensibles en la etapa de 6.º de Primaria, y el trabajo con la escalada puede influir positivamente en su desarrollo.

Al enfrentar y superar retos de escalada, el alumnado interioriza un sentido de competencia personal que repercute en una mayor autoestima (Bisquerra, R. 2009).

##### **4.4.2. Fomento de la resiliencia y gestión del fracaso**

Uno de los grandes aprendizajes que aporta la escalada es la gestión del fracaso y la perseverancia. En esta actividad, el alumnado se enfrenta a obstáculos que no siempre se superan a la primera, lo que genera oportunidades para aprender a tolerar la frustración y a buscar soluciones alternativas, lo cual es fundamental en la etapa de preadolescencia, donde los retos personales y sociales se intensifican (Bisquerra, R. 2009).

##### **4.4.3. Desarrollo de habilidades sociales y cooperación**

La escalada fomenta la interacción y colaboración entre iguales, especialmente en modalidades como la escalada con cuerda, donde la seguridad depende del asegurador, lo que obliga a desarrollar habilidades sociales como la confianza, la comunicación efectiva y el trabajo en equipo.

Estas habilidades son esenciales para una convivencia escolar positiva y para la formación integral del alumnado (Bisquerra, R. 2009).

##### **4.4.4. Mejora de la regulación emocional y gestión del estrés**

La práctica de la escalada con enfoque educativo contribuye a que los alumnos desarrollen estrategias efectivas para la regulación emocional y la gestión del estrés, ya que al afrontar situaciones en las que se enfrentan a diferentes miedos y ansiedad, aprender a extrapolarlas a otros aspectos de su vida cotidiana.

Asimismo, Sanjuán (2020) documentan que el modelo TPSR aplicado a la escalada mejoró significativamente la capacidad de autorregulación emocional y disminuyó los conflictos interpersonales en su muestra de estudiantes de Educación Primaria.

#### 4.4.5. Fomento de la empatía y las habilidades sociales

La escalada, al ser una actividad en la que la cooperación y la confianza son fundamentales, favorece el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, ya que la relación entre el escalador y el asegurador es comparable con las relaciones sociales en las que se desarrolla la empatía y la responsabilidad mutua.

Este tipo de experiencias colaborativas son especialmente beneficiosas en la etapa de 6.º de Primaria, cuando se consolidan las habilidades sociales y se construye la identidad grupal.

#### 4.4.6. Desarrollo cognitivo y de habilidades ejecutivas

Además de los beneficios físicos y emocionales, la escalada impulsa el desarrollo de capacidades cognitivas y habilidades ejecutivas.

Moreno (2016) destaca que a través de la práctica de la escalada mejoran la planificación motriz, la atención y la memoria de trabajo. Estas habilidades cognitivas son clave para el rendimiento académico y para la resolución de problemas complejos, ya que permiten a los alumnos organizar sus pensamientos, anticipar consecuencias y tomar decisiones informadas (Fernández-Berrocal y Extremera, 2006).

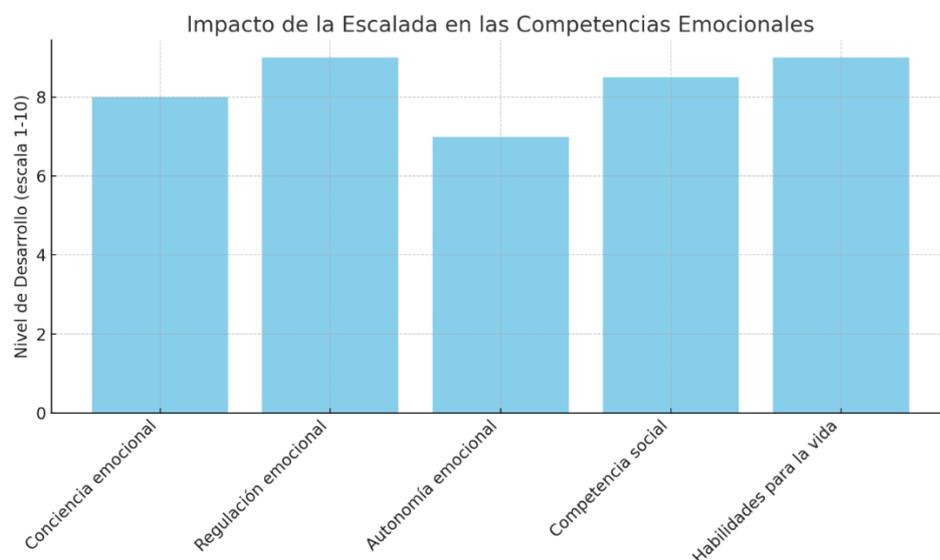


Figura 1. Impacto de la escalada en las competencias emocionales. Adaptado de Escalada deportiva escolar: una propuesta para el desarrollo emocional en Primaria, por M. Gutiérrez y M. Pilsa, 2015, Apunts. Educación Física y Deportes, 120, p. 87.

En conclusión, el análisis teórico evidencia que la educación emocional es un componente indispensable en el currículo escolar, especialmente en etapas tan cruciales como 6° de Primaria.

La escalada, como actividad motriz con características únicas, se presenta como un recurso didáctico óptimo para trabajar estas competencias emocionales.

El desarrollo de habilidades como la conciencia emocional, la regulación, la autonomía y la competencia social puede potenciarse a través de la escalada, favoreciendo el bienestar, la autoestima y la resiliencia del alumnado. Además, el contexto cooperativo y seguro de la escalada facilita la experimentación y gestión de emociones en un ambiente controlado y enriquecedor.

Por lo tanto, es imprescindible que los docentes de Educación Física integren la educación emocional en su práctica docente mediante actividades como la escalada, que conjugan desarrollo físico, cognitivo y emocional.

La educación emocional se presenta como un eje fundamental para el desarrollo integral del alumnado en el contexto escolar. Su inclusión en la legislación y el currículo actual responde a la necesidad de formar personas competentes para la vida, capaces de gestionar sus emociones y mantener relaciones sociales saludables.

La escalada, como recurso didáctico en Educación Física, ofrece un contexto ideal para trabajar dichas competencias emocionales, gracias a su componente físico, cognitivo y social. A través de esta actividad, el alumnado de 6.º de Primaria puede experimentar y aprender a manejar sus emociones, fortalecer su autoestima, desarrollar habilidades sociales y mejorar funciones cognitivas.

Por tanto, integrar la educación emocional en la práctica de la escalada responde a un enfoque educativo innovador y efectivo que contribuye a la formación de ciudadanos emocionalmente competentes, capaces de afrontar los desafíos de su desarrollo personal y social.

## 5. METODOLOGÍA

### 5.1. Introducción

El presente Trabajo de Fin de Grado adopta un enfoque cualitativo basado en la consideración de que la realidad educativa es construida socialmente y debe ser comprendida en su complejidad y contexto. Este enfoque permite acceder a las percepciones, emociones y experiencias del alumnado implicado, proporcionando una comprensión profunda del impacto que una intervención basada en la escalada puede tener sobre el desarrollo de sus competencias emocionales.

El diseño metodológico empleado es el de investigación-acción educativa, que se basa en la mejora de la práctica docente a través de la planificación, acción, observación y reflexión. Este tipo de investigación es muy adecuada en el área de Educación Física, ya que el docente adopta un rol activo y reflexivo.

En este sentido, la investigación-acción no sólo busca generar conocimiento, sino también hacer que el docente sea un agente de cambio. En este caso concreto, se busca comprobar si una secuencia didáctica centrada en la escalada puede convertirse en una herramienta eficaz para promover la educación emocional en el alumnado de 6.º de Primaria.

Este diseño metodológico posee varias características clave que justifican su idoneidad para el presente estudio (Kemmis & McTaggart, 1988):

- Participativo: involucra directamente al alumnado en el proceso de investigación, considerándolo como sujeto activo que aporta su experiencia, percepción y evolución emocional a lo largo del proceso.
- Contextualizado: parte de una necesidad detectada en un grupo-clase concreto y se desarrolla en un entorno educativo real, favoreciendo la aplicabilidad de los resultados.
- Reflexivo: el docente-investigador lleva a cabo una observación continua de las prácticas implementadas, documentando sus efectos y reajustando las estrategias para optimizar los resultados.
- Cíclico: la intervención se plantea como un proceso dinámico que puede repetirse y perfeccionarse en sucesivas iteraciones, mejorando así la comprensión del fenómeno educativo y la intervención misma.

Desde esta perspectiva, se entiende que las emociones no pueden separarse de la experiencia motriz y que el cuerpo constituye una vía privilegiada para la expresión, identificación y regulación emocional, permitiendo aprovechar este potencial para generar un conocimiento útil y aplicable.

La intervención diseñada combina los principios de la educación emocional con los retos físicos y mentales propios de la escalada, proponiendo un entorno de aprendizaje seguro, donde el alumnado puede experimentar, identificar, compartir y reflexionar sobre sus emociones.

Finalmente, cabe subrayar que el enfoque elegido también se alinea con los objetivos del aprendizaje competencial recogidos en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, que promueve un modelo educativo integral, centrado en el desarrollo de competencias clave, entre ellas, la competencia emocional y personal, así como en el 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. Este diseño metodológico no solo persigue responder a una inquietud docente específica, sino también contribuir a los principios generales de una educación más humana, inclusiva y centrada en el bienestar del alumnado.

## **5.2. Presentación de la propuesta**

**Título:** *Entre cuerdas y rocas*

**Temporalización:** 3 sesiones en el mes de mayo

**Materiales necesarios:** slackline, cascos, cuerdas, mosquetones, sillas, cintas, rocódromo, arneses, pañuelos, frisbee, Grigri, colchonetas.

**Lugares de acción:** patio del colegio, gimnasio, pabellón Eras de Santa Marina.

### **5.2.1. Contexto:**

Esta intervención se ha lleva a cabo con alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria, más concretamente con los alumnos de 6º.

Se ha puesto en práctica en el centro Tello Téllez de Palencia, aunque podría utilizarse en cualquier otro centro.

Su realización se llevará a cabo en el mes de mayo, puesto que es un mes donde las condiciones climáticas son favorables; es necesario que la temperatura sea adecuada y que la lluvia no esté presente, por ello este mes es idóneo para realizar dichas actividades.

### **5.2.2. Interdisciplinariedad:**

En esta propuesta, además del área de Educación Física, también está relacionada con otras áreas como Lengua Castellana (a través de la comprensión de órdenes, verbalización de actividades, expresión oral...), Ciencias Naturales (ya que las actividades propuestas se desarrollan en un espacio natural, que conlleva la exploración de sus elementos), Matemáticas (se relaciona a través de la orientación espacial y temporal, la utilización de unidades de medida...)

### **5.2.3. Competencias específicas del área de Educación Física**

**CE1:** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, mental y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva antes, durante y después de la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos sistemáticos de actividad física, cuidado del cuerpo y alimentación saludable que contribuyan al bienestar.

**CE2:** Adaptar los elementos propios del esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes

situaciones, para dar respuesta a las demandas de proyectos motores y de prácticas motrices con distintas finalidades en contextos de la vida diaria.

**CE3:** Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

**CE4:** Reconocer y practicar diferentes manifestaciones lúdicas, físico-deportivas y artístico-expresivas propias de la cultura motriz, valorando su influencia y sus aportaciones estéticas y creativas a la cultura tradicional y contemporánea, para integrarlas en las situaciones motrices que se utilizan regularmente en la vida cotidiana.

**CE5:** 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, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos y actividades físico-deportivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora.

**CE6:** Buscar, analizar, seleccionar y tratar información relacionada con el área Educación Física, utilizando diferentes formatos y medios, especialmente los dispositivos y recursos digitales, de forma segura, responsable y eficiente, de manera individual y en grupo, para dar respuesta a las necesidades del contexto educativo y, si se precisa, para comunicarla de manera creativa.

## 5.2.4. SESIONES

<p><b>Momento de encuentro</b></p> <p><b>Disposición</b></p> <p><b>Implicación</b></p>          <p><b>Momento de Construcción del Aprendizaje</b></p>	<p><b>SESIÓN 1: 1 hora</b></p> <p>La clase dará comienzo en el momento que vayamos a buscarlos al aula; una vez allí se les trasladará al gimnasio. Se colocarán en círculo, se presentará la nueva unidad y se comentará lo que se va a realizar en la próxima semana. 5 minutos</p> <p>- <b>Actividades de calentamiento:</b> en este momento lo que buscamos es que los alumnos muevan las articulaciones antes de realizar ejercicio, que activen su musculación, en especial la que más se usan en escalda. 5 minutos</p> <p><b>1. Toca codos.</b> Juego que consiste en que, en un espacio delimitado, consigan tocar a los compañeros el codo, pero tendrán que evitar que se lo toquen a ellos; con esto buscamos que muevan esa articulación, ya que es más difícil de utilizar durante otras actividades.</p> <p><b>A. Variante:</b> a lo largo del juego, decir diferentes partes del cuerpo.</p> <p>- <b>Actividades centrales de aprendizaje:</b> en este caso, la clase será dividida en grupos, para así poder trabajar por postas y además que sea más sencillo trabajar con ellos.</p> <p><b>1. APRENDER CABUYERÍA 45 minutos</b></p> <p><b>A. El ocho doble.</b> En esta posta se enseñará a los alumnos a realizar un ocho doble, el nudo el cual tendrán que realizar cuando escalemos en el rocódromo; es de los más importantes. 15 minutos</p> <p><b>i. Variante.</b> Un compañero de ese grupo será el encargado de explicar el nudo; previamente se le habrá explicado a él.</p>
---	---

<p><b>Momento de Despedida</b></p>	<p><b>B. Me pongo el arnés.</b> En esta posta, se le enseñará a los niños a ponerse un arnés; con esto lo que conseguimos es que cuando vayamos al rocódromo ganemos tiempo, ya que serán capaces de ponerse el arnés con más facilidad. 15 minutos</p> <p><b>i. Variante.</b> Colocaremos el arnés de diferentes maneras.</p> <p><b>C. Asegurar.</b> Los alumnos y alumnas aprenderán a utilizar el gri gri, para así en la última sesión, conseguir que sean capaces de asegurar a sus compañeros. 15 minutos</p> <p>- <b>Actividades de vuelta a la calma: 5 minutos</b></p> <p><b>1. En círculo.</b> Nos pondremos en círculo y comentaremos si han sido postas difíciles para poder acordarse cuando nos toque practicarlos de nuevo. Mientras estirarán las articulaciones que más han utilizado.</p> <p>Se volverá de nuevo al aula suyo de referencia, allí nos despediremos.</p>
------------------------------------	---

<p><b>Momento de Encuentro</b></p> <p><b>Disposición</b></p> <p><b>Implicación</b></p>	<p><b>SESIÓN 2: 1 hora</b></p> <p>El primer momento de encuentro será en el aula, donde seguidamente nos trasladaremos al gimnasio; nos colocaremos en círculo y se repasará los que hemos dado el día anterior. 5 minutos</p>
<p><b>Momento de Construcción del Aprendizaje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividades de calentamiento:</b> lo que buscamos es que los niños entre en calor, y, además, empiecen poco a poco a involucrarse en el aprendizaje. 5 minutos</li> </ul> <p><b>Toca hueso poplíteo:</b> juego que vamos cambiando a lo largo de las sesiones que se realizan, para así conocer diferentes partes del cuerpo que no han oído; en este caso tendrán que tocar el hueso poplíteo a los compañeros y evitar que se lo toquen a ellos.</p> <p><b>Variante:</b> tendrán que ir avanzando de cuclillas para tocar el hueso a los demás y seguir evitando que se lo toquen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividades centrales de aprendizaje:</b> en este caso se llevarán a cabo 3 actividades; se dividirá el grupo en 3 e irán rotando. 45 minutos <ul style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pasa monos:</b> en esta actividad, los discentes tendrán que pasar un recorrido de cuerdas, tendrán una en los pies y otra en las manos; pasarán entre árboles y tendrán que aguantar el equilibrio. 15 minutos <ul style="list-style-type: none"> <li>i. <b>Variante:</b> según vayan pasando las diferentes partes, tendrán que cambiar de postura, es decir, si empiezan mirando hacia un lado, cuando pasen a otro tramo, tendrán que darse la vuelta.</li> </ul> </li> <li>2. <b>Mini Rocódromo Lateral:</b> en esta posta, los alumnos tendrán que pasar por un rocódromo de</li> </ul> </li> </ul>

<p><b>Momento de despedida</b></p>	<p>manera lateral y con pocos metros de recorrido a escasos metros del suelo. 15 minutos</p> <p><b>i. Variante:</b> intentarán pasar este rocódromo quitando algunos de los colores de las presas, es decir, evitando colores que en ese momento se digan.</p> <p><b>3. Slakline:</b> en esta última actividad, tendrán que pasar con la ayuda de un compañero desde abajo la cinta que está puesta horizontalmente a escasos metros del suelo. 15 minutos</p> <p><b>i. Variante:</b> realizarán el trayecto únicamente con solo una mano en el compañero que ayuda.</p> <p><b>ii. Variante:</b> tendrán que realizar el recorrido sin ningún tipo de ayuda.</p> <p>- <b>Actividades de vuelta a la calma:</b> una vez terminadas todas las actividades, nos pondremos de nuevo en el círculo, y estiraremos los músculos más empleados. 5 minutos</p> <p>Después de esto, se volverá de nuevo al aula suyo de referencia, allí nos despediremos.</p>
------------------------------------	---



<p><b>Momento de Despedida</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividades centrales de aprendizaje: 40 minutos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Hasta la cima:</b> la única actividad que hay en la sesión de hoy, consiste en conseguir escalar, aunque sea lo más mínimo el rocódromo. Mientras un compañero está escalando, otro va a asegurarle, siempre con un ayudante que será llamado “ángel”, que se colocará sujetando la cuerda por si el otro compañero que está asegurando falla.           <ol style="list-style-type: none"> <li>i. <b>Variante:</b> los que están escalando tendrán que evitar ciertas presas.</li> <li>ii. <b>Variante:</b> los que están escalando, llevarán un pañuelo en los ojos, y subirán la pared sin ver.</li> </ol> </li> </ol> </li> <li>- <b>Actividades de vuelta a la calma:</b> se quitarán el material utilizado y volveremos al círculo, allí comentaremos lo ocurrido y lo que se puede mejorar, mientras dejamos que nuestro cuerpo vuelva a la calma estirando nuestro cuerpo. 5 minutos</li> </ul> <p>Después de esto, se recogerá el material y se volverá al aula.</p>
------------------------------------	---

### 5.3. Evaluación

La evaluación será continua y se llevará a cabo a través de la observación directa, utilización de rúbricas y diario del profesorado.

#### 5.3.1. Criterios de Evaluación

Los criterios de evaluación para 6º de Educación Primaria, en el área de Educación Física, presentes en el Decreto 38/2022 de 29 de septiembre, por el que establece la ordenación y el currículo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León utilizados en el proceso de evaluación de esta Unidad Didáctica son: 1.1., 1.2., 1.3., 1.4., 1.5., 2.1., 2.2., 2.3., 3.1., 3.2., 3.3., 4.1., 4.2., 4.4., 5.1., 5.2., 5.3.,

### 5.3.2. Ejemplo de rúbrica de evaluación

<b>INDICADOR DE LOGRO</b>	<b>1. INSUFICIENTE</b>	<b>2. SUFICIENTE</b>	<b>3. NOTABLE</b>	<b>4. SOBRESALIENTE</b>
<b>1. Demuestra control y conocimiento del propio cuerpo</b>	Tiene muchas dificultades de coordinación, necesita ayuda constante y no consigue aplicar la fuerza adecuada o pierde el control del cuerpo	Presenta dificultades puntuales en la coordinación o el equilibrio y muestra debilidad o rigidez en algunos movimientos	Realiza la mayoría de los movimientos con precisión y control y se desplaza correctamente, aunque podría mejorar la fuerza o control	Realiza todos los movimientos con precisión, fluidez y control y se desplaza y se impulsa con fuerza adecuada y buena gestión del cuerpo
<b>2. Participa activamente en actividades de escalada</b>	Se muestra desmotivado y evita participar. No se esfuerza o abandona con facilidad	Participa de forma pasiva o puntual. Esfuerzo irregular, necesita estímulos externos	Participa con regularidad y buena actitud. Se esfuerza en la mayoría de las actividades	Participa con entusiasmo, propone mejoras y anima a otros. Se esfuerza al máximo, busca superar sus límites
<b>3. Usa de forma responsable de entorno natural</b>	No respeta las normas de seguridad, pone en riesgo al grupo. No coopera o interrumpe el desarrollo de la actividad	Necesita recordatorios frecuentes sobre normas. Cooperación de forma mínima, con dificultades de comunicación	Aplica las normas de seguridad con pequeñas omisiones. Cooperación con el grupo y respeta normas sociales	Conoce y aplica todas las normas de seguridad correctamente. Cooperación, respeta turnos, ayuda y se comunica eficazmente
<b>4. Resuelve problemas en situaciones motrices</b>	Muestra miedo o bloqueo, evita enfrentarse al reto. Renuncia sin intentarlo o se niega a participar	Duda ante retos y se frustra fácilmente. Cede fácilmente al primer intento fallido	Muestra seguridad con apoyo ocasional. Intenta superar los obstáculos con ayuda	Afronta los retos con seguridad y controla sus emociones. Persiste ante las dificultades y busca estrategias para mejorar
<b>5. Valora la actividad física como medio de disfrute y salud</b>	No reconoce los beneficios o tiene actitudes negativas. No disfruta o se muestra reacio a participar	Identifica algún beneficio de forma superficial. Participa sin entusiasmo evidente	Reconoce los beneficios principales de la actividad. Participa con interés y actitud positiva	Explica con claridad cómo la escalada mejora su salud y bienestar. Se muestra entusiasta y participa con alegría

## 6. CONCLUSIONES

La finalidad del presente Trabajo de Fin de Grado ha sido demostrar la utilidad del uso de la escalada como recurso didáctico para el trabajo de la educación emocional en el alumnado de 6.º de Educación Primaria. Tras la revisión del marco teórico y de la investigación-acción, se ha llegado a una serie de conclusiones que permiten la reflexión sobre la integración y el trabajo de las emociones a través de la escalada en el área de Educación Física. Dichas conclusiones son:

a) La educación emocional es una competencia clave para el desarrollo integral del alumnado, y su trabajo, especialmente desde el área de Educación Física es fundamental, ya que las emociones están ligadas a la experiencia motriz, y actividades como la escalada permiten al alumnado la identificación con el contexto natural, la expresión y la regulación emocional.

b) La escalada es una herramienta pedagógica con un gran potencial, ya que permite trabajar la coordinación, la fuerza, el equilibrio y la planificación de movimientos, pero, además, a nivel emocional y social favorece la superación de miedos, el trabajo en equipo, la toma de decisiones y el desarrollo de la autoestima.

c) La investigación-acción llevada a cabo ha permitido adaptar la intervención de forma continua, observando la evolución emocional del grupo y ajustando las estrategias didácticas en función de las necesidades detectadas, haciendo así que la práctica docente vaya más allá de la mera transmisión de contenidos.

d) El alumnado ha mostrado una evolución positiva en la identificación de emociones propias y ajenas, especialmente al enfrentarse a retos como trepar, caerse, volver a intentarlo o cooperar para asegurar a un compañero.

e) La escalada ha sido percibida por los discentes como una actividad motivadora y significativa, ya que han aumentado confianza en sí mismos, mejorado su capacidad de autocontrol emocional, además de aprender a afrontar situaciones que en un principio les generaban ansiedad.

Tras la exposición de estas conclusiones, cabe hacer una reflexión sobre la necesidad de integrar tanto la educación emocional como la escalada y dando un paso más allá, hacerlo de forma conjunta en el área de Educación Física.

Los resultados obtenidos muestran la mejoría obtenida en el bienestar del alumnado y en su rendimiento académico y disposición hacia el aprendizaje al utilizar una pedagogía centrada en los aspectos emocionales combinada con metodologías activas y vivenciales.

Además de esto, durante las sesiones se ha generado un clima en el aula muy positivo, en el que cabe destacar el respeto, la cooperación y el apoyo mutuo que han demostrado los alumnos y alumnas, lo cual ha contribuido a la mejora de la convivencia del grupo y a la prevención de conflictos.

El uso de herramientas de evaluación emocional cualitativa, como entrevistas grupales, diarios emocionales y rúbricas observacionales, ha sido fundamental para valorar el impacto emocional de la intervención, revelando avances significativos en la autorregulación y la conciencia emocional de los niños y niñas.

A pesar de los resultados positivos obtenidos, es importante señalar algunas limitaciones, tales como:

- Tamaño muestral reducido: el estudio se ha llevado a cabo con un único grupo de 6.º de Primaria, lo que limita la generalización de los resultados a otros contextos educativos.
- Duración de la intervención: el tiempo dedicado a la unidad didáctica expuesta en este Trabajo Fin de Grado puede resultar insuficiente para provocar cambios profundos y sostenidos en la competencia emocional del alumnado.
- Condiciones del entorno físico: la disponibilidad de un rocódromo escolar o de instalaciones adaptadas puede influir en el desarrollo adecuado de la unidad didáctica, por lo que en centros sin infraestructura específica la aplicación de la propuesta puede verse restringida.

A partir de este trabajo, se abren diversas posibilidades para continuar investigando sobre la relación entre la educación emocional y la actividad física, concretamente a través de la escalada en el contexto escolar, como:

- Ampliar la muestra a otros cursos y centros educativos para poder comparar resultados y adaptar la propuesta a diferentes niveles de desarrollo.
- Diseñar materiales para el profesorado de Educación Física centrados en la dimensión emocional.

- Explorar la percepción de las familias y otros agentes educativos respecto a la importancia de la educación emocional en la escuela y su vinculación con el área de Educación Física.
- Examinar los efectos de estas intervenciones para comprobar si los avances emocionales se mantienen en el tiempo y cómo influyen en la evolución personal del alumnado.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (n.d.). *Educación emocional y bienestar*. [pdf]  
<https://corporacionlaudelinaaranea.cl/wp-content/uploads/2020/11/Educacion-emocional-y-bienestar.pdf>
- Bisquerra- Alzina, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones* (By EDITORIAL SINTESIS). EDITORIAL SINTESIS. [pdf]  
<https://sonria.com/wp-content/uploads/2020/03/Psicopedagogia-emociones-Bisquerra.pdf>
- Garcia, E. (2024, November 24). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*.  
[https://www.academia.edu/79839777/Educaci%C3%B3n\\_emocional\\_propuestas\\_para\\_educadores\\_y\\_familias](https://www.academia.edu/79839777/Educaci%C3%B3n_emocional_propuestas_para_educadores_y_familias)
- *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 - Portal de Educación de la Junta de Castilla y León*. (n.d.).  
<https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-38-2022-29-septiembre-establece-ordenacion-curricul>
- Fernández- Berrocal, P., & Extremera Pacheco, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey [Academic]. *Revista Interuniversitaria De Formación Del Profesorado*, 19(3), 63–93. [pdf]  
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927005.pdf>
- Goleman, D. (n.d.). *La inteligencia emocional*. [pdf]  
<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- VI, F., REY DE ESPAÑA & JEFATURA DEL ESTADO. (2020). Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO, Núm. 340*, 122868–122869. [pdf]  
<https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>

- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. In *BOE* (Report No. 52). [pdf]  
<https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf> (Original work published 2022)
- Vergara, L. (1998). *Enciclopedia temática Lectus Vergara: civilizaciones extinguidas, el fascinante legado*. Redined. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/17862>
- Rovira, R. (2004). *La escalada en la escuela: una experiencia práctica*. Redined. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/21840>
- *Vista de Trabajo colaborativo y Educación Física: una propuesta didáctica de escalada en Educación Primaria (Collaborative work and Physical Education: a climbing didactic proposal in Primary Education)*. (n.d.). <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/69866/45785>