



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Máster

Educación emocional a través de actividades de orientación en el medio natural, expresión corporal y mindfulness, utilizando la metodología de aprendizaje cooperativo en los alumnos del Instituto de Larraintzar

Emotional education through orientation activities in the natural environment, corporal expression and mindfulness, using the cooperative learning methodology with the students of the Larraintzar Institute

Autor

Lucía Oscoz Macaya

Director/es

Miguel Chivite Izco
Charo Romero Martín

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
2020- 2021

*"La enseñanza que deja huella no es la que se hace
de cabeza a cabeza, sino de corazón a corazón"*

Howard G. Hendricks (1924-2013)

RESUMEN

El suicidio es la primera causa de muerte entre adolescentes. Los jóvenes se han convertido en un grupo con especial vulnerabilidad a la conducta suicida a nivel mundial. La educación emocional es un factor protector de las conductas suicidas. A raíz de la problemática de suicidios vivida en el Valle de la Ultzama, surge el presente análisis del bienestar emocional de los adolescentes del instituto de Larraintzar realizado a través del cuestionario elaborado a partir de la "Encuesta: Jóvenes, Salud Mental y Bienestar Emocional, 2020", publicada el 2 de Noviembre de 2020, por el Instituto Navarro de la Juventud para mostrar el bienestar emocional de la población joven de la Comunidad Foral de Navarra. A continuación, con el objetivo de incidir positivamente en la Educación Emocional del alumnado del Instituto de Larraintzar y teniendo como marco de referencia el Sistema Educativo de Navarra, se proponen actividades de tres bloques de contenidos (Orientación, Expresión corporal y Mindfulness) trabajados mediante la metodología del Aprendizaje cooperativo.

Palabras clave: emociones, medio natural, orientación, expresión corporal, mindfulness, aprendizaje cooperativo.

ABSTRACT

Suicide is the leading cause of death among adolescents. Young people have become a group with special vulnerability to suicidal behaviour worldwide. Emotional education is a protective factor against suicidal behaviour. As a result of the suicide problem experienced in the Ultzama Valley, the present analysis of the emotional well-being of adolescents of the Larraintzar institute arises, carried out through the questionnaire prepared from the " Survey: Youth, Mental Health and Emotional Well-being , 2020 " published on November 2, 2020 by the Navarre Youth Institute to show the emotional well-being of the young population of the Foral Community of Navarra. Next, with the aim of positively influencing the Emotional Education of the students of the Larraintzar Institute and taking the Educational System of Navarra as a frame of reference, activities of three content blocks are proposed (Orientation, Body Expression and Mindfulness) worked through the Cooperative Learning methodology.

Keywords: emotions, natural environment, orientation, body expression, mindfulness, cooperative learning.

ÍNDICE

1.	Introducción y justificación.	1
2.	Fundamentación teórica.....	2
2.1.	Situación actual	2
2.2.	Bienestar emocional en los jóvenes de Navarra.	3
2.3.	Influencia de la situación de confinamiento en el bienestar emocional de adolescentes en Navarra.	5
2.4.	¿Por qué trabajar la inteligencia emocional? ¿Qué beneficios tiene?	6
2.5.	¿Cómo trabajar la inteligencia emocional dentro de la Educación Física?	7
2.6.	Aprendizaje cooperativo.	9
2.7.	Programas que se han llevado a cabo en el Valle de la Ultzama.....	10
3.	Objetivos.....	11
4.	Contextualización.....	11
4.2.	Bienestar emocional de los alumnos de secundaria del instituto de Larraintzar.	12
4.2.	Propuesta de intervención.	24
5.	Vinculación y aportaciones desde las asignaturas del Máster.	28
6.	Reflexiones y conclusiones.....	29
7.	Referencias bibliográficas	31
8.	Anexos.....	33

1. Introducción y justificación.

La decisión de realizar un análisis del bienestar emocional de los adolescentes del Valle de la Ultzama y la posterior propuesta de intervención de un programa sobre inteligencia emocional surge a raíz de la problemática de suicidios vivida en el Valle de la Ultzama. El Complejo Hospitalario de Navarra atiende 1 intento de suicidio cada 48 horas, en el año 2019 se registraron en la Comunidad Foral de Navarra un total de 45 suicidios (11 mujeres y 34 hombres), siendo el número de suicidios en 2020 de 43, los meses de Junio y Julio, los siguientes al confinamiento, en los que apenas hubo suicidios, se registraron 16 (Gobierno de Navarra, 2021).

Existe una clara necesidad de proyectos y programas encaminados a trabajar la inteligencia emocional. La educación emocional es una respuesta que pretende mejorar las estrategias emocionales de los jóvenes del valle, ya que como se expuso en la reunión de la Comisión Interinstitucional de Coordinación para la prevención y atención de conductas suicidas de Navarra, las habilidades sociales o inteligencia interpersonal, la cual forma parte de la inteligencia emocional, es uno de los factores protectores ante el suicidio. Los demás factores protectores ante el suicidio expuestos en la reunión fueron los siguientes: apoyo familiar, amigos, experiencias escolares positivas (adolescentes), sentido para vivir, (Gobierno de Navarra, 2020)

En primer lugar, con el objetivo de conocer las características de los adolescentes, analizaremos la situación actual a través de la adaptación de un cuestionario sobre bienestar emocional. El presente cuestionario ha sido extraído de una reciente publicación sobre bienestar emocional en los jóvenes de todo Navarra llevada a cabo por el Instituto Navarro de la Juventud y las preguntas serán respondidas en tutoría por los alumnos de la ‘Larraitzarko Ikastetxea’ o Instituto de Larrainzar.

A continuación, se plantea una propuesta de intervención con el objetivo de incidir positivamente en la Educación Emocional del alumnado del Instituto de Larrainzar. Teniendo como marco de referencia el Sistema Educativo de Navarra y regulado por la ley educativa concretada en el Decreto Foral 24/2015, de 22 de abril, se proponen

actividades de tres bloques de contenidos (Orientación, Expresión corporal y Mindfulness) trabajados mediante la metodología del Aprendizaje cooperativo.

Una vez mencionado lo anterior, me gustaría acabar esta introducción expresando que como vecina de la Ultzama, actual maestra y futura profesora considero que la inteligencia emocional es un tema de gran relevancia que debe tratarse desde la Educación infantil, primaria y secundaria, es decir, dentro de la educación formal. Además las instituciones públicas tienen una gran fuerza para poder promover e implantar programas orientados en el desarrollo de las habilidades emocionales.

2. Fundamentación teórica

2.1. Situación actual

Vivimos en una sociedad en la que los datos de violencia, suicidio, enfermedades mentales como depresión, anorexia, y conductas de riesgo como consumo de drogas, delincuencia o conductas sexuales de riesgo, son alarmantes. La Organización Mundial de la Salud (2014), afirma que el suicidio ocupa la segunda causa de muerte en el mundo, y la primera causa entre los adolescentes. El suicidio tiene un carácter multifactorial, sin embargo, Castaño et al., (2015) destacan cuatro factores asociados a la ideación (pensamientos acerca de la voluntad de quitarse la vida) y a las conductas suicidas:

- 1) emociones negativas y factores estresantes
- 2) interacciones familiares, conyugales e interpersonales
- 3) factores biopsicosociales
- 4) problemas laborales y desigualdad social

Los jóvenes (entre 15 y 35 años) se han convertido a nivel mundial en un grupo de especial vulnerabilidad a la conducta suicida. En España una investigación realizada con estudiantes universitarios de entre 21 y 34 años encontrar un 33,3% de ideación suicida. El suicidio es la primera causa de muerte entre adolescentes, (Sánchez, Muela, & García, 2014).

La Organización mundial de la salud (2014) afirma que *“el suicidio no suele priorizarse como un importante problema de salud pública”*. Continúa existiendo el tabú y el estigma alrededor del suicidio, dado lugar a que muchas personas no busquen ayuda. Y si la buscan, muchos sistemas y servicios de salud no logran proporcionar una ayuda oportuna y eficaz, (Organización mundial de la salud, 2014). Con estos datos sobre la mesa, cabe destacar que es necesaria una intervención multisectorial e integral de manera oportuna y a tiempo. Es decir, las instituciones públicas deben poner esfuerzo y trabajo para así poder prevenir esta situación ante la que nos encontramos y conseguir una sociedad más feliz.

2.2. Bienestar emocional en los jóvenes de Navarra.

Un 11,9%, (11.951), de los jóvenes navarros afirman haber sido diagnosticados en alguna ocasión con una enfermedad mental. Un reciente estudio llevado a cabo por el Instituto Navarro de la Juventud afirma que el entorno social, las malas condiciones socioeconómicas, el nivel educativo, falta de expectativas laborales, y adicciones predisponen a los jóvenes a padecer una enfermedad mental.

Las horas de sueño y actividad física, la satisfacción con la propia imagen, los trastornos alimentarios, el peso de las redes sociales, las vivencias de discriminación, maltrato o agresión, las conductas de riesgo como el consumo de tabaco, sustancias y juego, y la situación de incertidumbre y aislamiento social creada por la pandemia del COVID-19 afecta a las emociones positivas y negativas de los jóvenes y a su salud mental pudiendo generar depresión, ansiedad o estrés.

El 44,6% de los jóvenes navarros duermen entre semana una hora menos de lo recomendado, es decir, descansan de media 7 horas diarias. El 26,6% duerme 8 horas, representando un 26,3% los que duermen 6 horas o menos, (Instituto Navarro de la Juventud, 2021). Cabe destacar, que a más horas de sueño, mayor percepción de descanso.

La práctica de entrenamiento deportivo se realiza varias veces por semana por un 52,6% de los jóvenes, el 13,0% afirma realizarlo varias veces al mes y un 21,7%, de forma ocasional. Existe una clara diferencia entre hombres y mujeres, 16,7% de las mujeres jóvenes son sedentarias frente al 8,9% de los hombres jóvenes. El 68,2% se siente contento/a con su cuerpo y su aspecto, un 13,9% dice no dar importancia a estos aspectos, y un 17,9% se siente disconforme con su cuerpo y optaría por cambiarlo, (Instituto Navarro de la Juventud, 2021). En este último grupo, una de cada cuatro mujeres jóvenes navarras cambiaría su cuerpo. La frecuencia de práctica de actividad física y la conformidad con el propio cuerpo son dos cuestiones que ponen sobre la mesa cómo los roles de género vuelven a hacer acto de presencia. La presión social en forma de estereotipo sobre el cuerpo femenino afecta a la autoestima de las mujeres jóvenes de Navarra.

Un 1,8% de los jóvenes afirman que su vida en las redes es fundamental en su bienestar emocional, un 0,5% se han sentido solos al tener poca actividad en redes y el 0,7% ha sufrido acoso, amenazas o insultos por las redes sociales. Más del 80% de los jóvenes se sienten satisfechos/as con su vida, con sus relaciones familiares, con el grupo de iguales. Con las relaciones amorosas son 77% de los jóvenes los que se sienten satisfechos.

Un 16,2% de los jóvenes afirma haber sufrido alguna vez bullying. Un 9,9% de los jóvenes afirman haber sufrido discriminación por lugar de origen. La tercera discriminación, con un 8,4%, es la que se da por razones de género (Instituto Navarro de la Juventud, 2021).

Finalmente, es de gran importancia constatar que las expectativas que los jóvenes tienen en las instituciones son las siguientes:

- fomento de charlas sobre salud mental y bienestar emocional en todos los ámbitos pero especialmente en los centros educativos
- aumento del número de psicólogos en el sistema público y
- creación de una estructura que permita a los jóvenes tener acceso al mundo laboral y a la vivienda. (Instituto Navarro de la Juventud, 2021).

Para acabar, en este contexto de pandemia, los jóvenes consideran que no se les debe culpabilizar y penalizar por la situación de contagios,

Los resultados del estudio realizado por el Instituto Navarro de la Juventud sobre el bienestar emocional de los jóvenes de Navarra han aportado una visión más objetiva sobre la salud mental de los jóvenes. Al mismo tiempo, han motivado a querer conocer el bienestar emocional de los adolescentes del instituto de Larraintzar, ya que en los últimos años ha habido una alta incidencia de suicidios en este rango de edad.

2.3. Influencia de la situación de confinamiento en el bienestar emocional de adolescentes en Navarra.

En un estudio publicado en febrero de 2021 por el instituto Navarro de la Juventud 54.596 jóvenes de Navarra afirman que su bienestar emocional ha empeorado a causa del contexto de incertidumbre creado por la COVID-19.

Figura 1

Comparando con tu situación previa a la llegada de la pandemia. ¿Cómo ha afectado la COVID-19 a tu bienestar emocional?

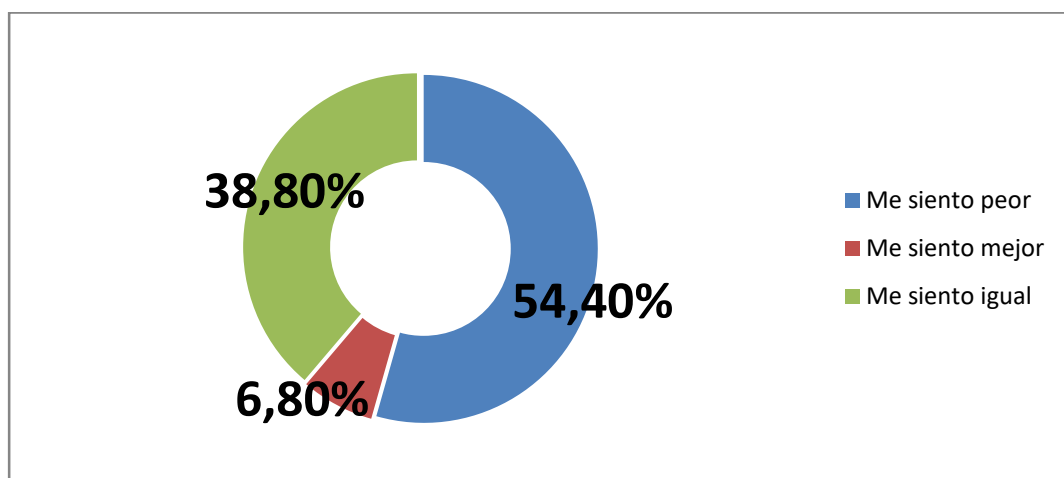


Figura 1. Adaptado de Instituto Navarro de la Juventud (2021)

Pero a pesar de que la pandemia haya afectado al bienestar emocional de los y las jóvenes navarras, en su mayoría, los niveles de ansiedad o inquietud declarados se encuentran entre medios y bajos. Solo una de cada diez personas consultadas, el 10,7%, dice tener una ansiedad elevada a consecuencia de la COVID-19.

Los datos mostrados en el gráfico anterior muestran cómo el 54,4% de los jóvenes de Navarra se siente peor a raíz de la pandemia de la COVID-19. No obstante, aun representando un porcentaje alto los jóvenes que han visto afectado su bienestar emocional, solo el 10,7%, es decir, 1 de cada 10 jóvenes afirma tener una ansiedad elevada. Cabe destacar que un 0,2% de los jóvenes navarros ha tenido en algún momento de la pandemia la sensación de que estaría mejor muerto/a o ha tenido voluntad de hacerse daño.

Se observa una diferencia en cuanto al sexo. Las mujeres se encuentran tres puntos por encima de los hombres en el impacto negativo sobre el bienestar emocional. El 55,9% de las mujeres expresa que la pandemia le ha afectado, frente 52,7% de los hombres que se sienten peor por la situación de la COVID-19.

Tras explicar las diferentes variables que afectan al bienestar emocional, cabe destacar que la pandemia creada por la COVID-19 ha tenido una gran influencia en la salud mental de las personas en general y especialmente en la de los jóvenes, que han visto mermada su libertad.

2.4. ¿Por qué trabajar la inteligencia emocional? ¿Qué beneficios tiene?

La educación emocional se presenta como una necesidad y una respuesta a la situación problemática ante la cual nos encontramos. La educación tiene la responsabilidad de promover el desarrollo integral del adolescente, dando una respuesta a las necesidades educativas del alumnado, lo cual lleva de la mano la puesta en práctica de dinámicas centradas en el trabajo de la inteligencia emocional. La educación formal se presenta como un espacio idóneo en el cual se puede ofrecer a todo el alumnado el acceso y el aprendizaje de las competencias emocionales.

Según Hué, C. (2008) dentro de las competencias emocionales se encuentran las capacidades de autoconocimiento, autoestima, autocontrol o motivación, creatividad, capacidad para el cambio o para la toma de decisiones, así como aquellas concernientes a la relación con los demás como la empatía, la capacidad para establecer una adecuada comunicación, para trabajar en equipo, para resolver conflictos o para ser líder en diferentes situaciones sociales.

Sin embargo, en este proyecto utilizaremos la siguiente clasificación de las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autogestión, inteligencia interpersonal, habilidades para la vida que contribuyan al bienestar personal y social de la persona, (Bisquerra, 2011).

Las bases sobre las que se sustenta la educación del siglo XXI son aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser, (Delors, 1994). La emoción se circunscribe dentro de estos aprendizajes a llevar a cabo dentro de la educación formal.

La neurociencia ha demostrado que las emociones juegan un papel principal en la educación y en el aprendizaje. Tal y como expresa (Mora, F., 2018) la emoción es el motor del ser humano, es el eje vertebral sobre el que gira la vida del niño, adolescente o persona adulta. Sin emoción no seríamos personas. Aprender lo que se enseña en la vida se da por la emoción, el motor que llevamos dentro. La emoción da lugar al anclaje de la memoria, la toma correcta de decisiones.

Además, está demostrado cómo rebajar la inteligencia emocional conlleva una mejora en el nivel de resiliencia o capacidad de adaptación de la persona a los problemas o conflictos a los que está expuesto. En una investigación llevada a cabo con el alumnado de quinto grado de secundaria de Perú se observó que los alumnos que habían realizado un programa de inteligencia emocional basado en el modelo de dimensiones de Rovira mejoraron sus niveles de resiliencia, mientras que el grupo control no experimentó cambios, (Alvarado, 2015).

Como conclusión, se pueden destacar los grandes beneficios del trabajo de las competencias emocionales en el alumnado, dado que las emociones son el motor del aprendizaje, de las decisiones y de la conducta del individuo.

2.5. ¿Cómo trabajar la inteligencia emocional dentro de la Educación Física?

En el Decreto Foral 24/2015, de 22 de abril, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Foral de Navarra, la asignatura de Educación Física de la E.S.O recoge cinco tipos de situaciones motrices:

en entornos estables, en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación, en situaciones de adaptación al entorno, y en situaciones de índole artística o de expresión. Estos bloques o situaciones motrices permiten integrar la educación emocional en las clases de Educación Física.

Las emociones se han estudiado en distintas situaciones motrices. Un ejemplo está dentro de las situaciones de cooperación con o sin oposición, por ejemplo, en los juegos. *“Los juegos deportivos son recursos pedagógicos de primer orden cuando se trata de educar competencias emocionales orientadas a la mejora del bienestar socioemocional del alumnado, (Duran, Lavega, & Salas, 2015)”*

Otra situación motriz que va ayudar a realizar un trabajo de las competencias emocionales es la situación artística o de expresión, ya que según Ruano & Sánchez (2009) la Expresión Corporal es “la traducción de las reacciones emocionales y afectivas profundas, ya sean conscientes o inconscientes.

Además, según Armada Crespo, Montávez Marín, & González López, 2018, a través de la expresión corporal se desarrollan las habilidades socioafectivas del alumnado, modificando su percepción respecto a sus capacidades.

Conforme a lo afirmado por Muñoz, J., 2015, para trabajar la consciencia y la regulación emocional, se puede hacer uso de diferentes registros de expresión oral o corporal, el juego dramático o el mimo, la imaginación y la creatividad.

Además, con el objetivo de mejorar la inteligencia emocional en el alumnado de la ESO, se destacarán las Actividades en el Medio Natural o situaciones de adaptación al entorno. El Decreto Foral 4/2015, por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Foral de Navarra define las Actividades Físicas en el Medio Natural como las acciones motrices en situaciones de adaptación a un medio que genera incertidumbre y la finalidad de estas actividades es adaptarse al entorno que cambia predeciblemente o no. Esto da lugar a que el alumno deba adaptar su conducta a las variaciones del entorno. Dentro de las actividades en el medio natural, se encuentran las actividades de orientación, las excursiones a pie, los grandes juegos en la naturaleza...

En un reciente estudio publicado en 2020, en el que se pone en práctica una programación didáctica sobre Actividades en el Medio natural con el objetivo de mejorar las habilidades emocionales del alumnado de 2º de la ESO, se concluye que la incertidumbre inherente a las Actividades Físicas en el Medio Natural presentadas al alumnado como un reto, puede dar lugar al desarrollo de la inteligencia emocional y así conseguir un bienestar emocional mayor entre el alumnado de Secundaria, (Miravet, J., 2020)(Miravet Castelló, 2020). Por ello, en el presente proyecto de intervención se escogerán las actividades de orientación como guía para trabajar las competencias emocionales.

Finalmente, cabe destacar que trabajar durante 10 o 15 minutos diarios de mindfulness mediante la atención, la respiración, la relajación, la visualización, la conciencia sensorial voz-habla, la postura, la energía y el movimiento, tiene efectos positivos como la autorregulación emocional (Oberle et al., 2012; Singh et al., 2011) citado por (López, L. & Bisquerra, R.& Álvarez, M., 2016). Como contenido integrado de Educación física se enmarca la respiración y la relajación. Por ello, en el presente propuesta de actividades se pondrán en práctica ejecutarán métodos de relajación y respiración como medios para la consciencia y la regulación emocional.

2.6. Aprendizaje cooperativo.

Los alineamientos curriculares y las orientaciones pedagógicas buscan que la educación forme personas integrales capaces de relacionarse en sociedad y participar para la sociedad. La orientación de la Educación física se basa en la reconstrucción social, en el desarrollo de la motricidad humana, como una práctica de inclusión de todas las personas en pro de la igualdad y la justicia, en donde el educador es el facilitador de cambio del orden social, (Duque, G. Y. G., 2013).

El aprendizaje cooperativo como metodología en Educación Física, tiene como eje vertebrador al aprendizaje, es decir, al alumno y todo lo que le afecta. El profesor y los aprendices son considerados co-aprendices. Con el uso del aprendizaje cooperativo como metodología se intenta promover la integración en todos los alumnos de un grupo

sin importar sexo, religión, o raza, dando lugar a que aprendan unos de otros y logren establecer relaciones satisfactorias a través del trabajo en equipo.

El aprendizaje cooperativo es un modelo pedagógico con enormes posibilidades en el ámbito de la educación física para el tratamiento de cualquier contenido, tanto cuando se usa de manera independiente, como cuando se hibrida con otros modelos pedagógicos, pero es necesario controlar que sus elementos fundamentales estén integrados en el planteamiento que el docente proponga a sus estudiantes. Es la hora de pasar de los juegos cooperativos puntuales al aprendizaje cooperativo como modelo pedagógico de referencia en el aula.

Entendemos el aprendizaje cooperativo como:

«Un modelo pedagógico en el que los estudiantes aprenden con, de y por otros estudiantes a través de un planteamiento de enseñanza- aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices» (Fernández-Río, 2014, p. 6).

La propuesta de actividades que se elabora en el presente trabajo tiene utiliza el modelo pedagógico de aprendizaje cooperativo, ya que tiene un gran potencial para desarrollar las habilidades sociales, elemento clave en la educación emocional del adolescente

2.7. Programas que se han llevado a cabo en el Valle de la Ultzama

Promovido por la comisión de igualdad del Ayuntamiento de la Ultzama se han llevado a cabo varios talleres o proyectos, que de una manera u otra se relacionan con las competencias emocionales: taller sobre el suicidio, campaña para promocionar el buen trato, actividades de ocio dirigidas adolescentes todos los sábados, campaña para el aprendizaje de la gestión emocional... Además, dentro de la escuela de Larraintzar se ha llevado a cabo un taller de sexualidad y un taller sobre las drogas.

Tal y como se ha comentado anteriormente, el presente Trabajo de Fin de Máster tiene como objetivo mejorar las competencias emocionales del alumnado de Secundaria del instituto de Larraintzar. Para ello, se plantean diferentes actividades de orientación,

expresión corporal y mindfulness en el medio natural enmarcadas dentro de la asignatura de Educación física de la ESO. Además, cabe destacar que dichas actividades pueden ser puestas en práctica en proyectos realizados por instituciones externas a la educación formal, como puede ser el ayuntamiento de la Ultzama.

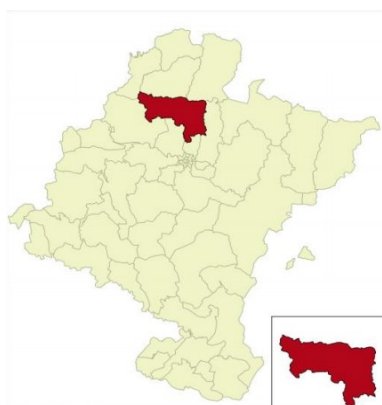
3. Objetivos

Se concretan en las siguientes líneas los objetivos del presente Trabajo de Fin de Máster. Una vez conocida la realidad ante la que nos encontramos, se pretenderá dar respuesta a las necesidades surgidas a través del diseño de actividades para trabajar la inteligencia emocional. Por ello, los objetivos de este trabajo son los siguientes:

- Conocer y analizar el bienestar de los alumnos del instituto de Larraintzar.
- Diseñar una serie de actividades para trabajar en las clases de Educación Física del centro educativo de Larraintzar, la inteligencia emocional y las habilidades sociales, teniendo como base la metodología de aprendizaje cooperativo.

4. Contextualización.

El centro educativo de Larraintzar situado en el valle de la Ultzama está formado por tres etapas educativas, Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria. Además de aprender euskera los alumnos tienen la oportunidad de aprender otros tres idiomas: castellano, inglés y francés.



Es un centro público abierto a toda la población del territorio que tiene como objetivo principal la autonomía y el respeto a la diversidad del individuo, promoviendo valores democráticos como la solidaridad y la tolerancia, centrándose en el desarrollo integral del alumno y poniendo interés en conocer y valorar el entorno natural y cultural.

Fuente: SITNA-ISPLN

A este colegio acuden alumnos de Ultzama, Odieta, Atez, Burutain, Eusa, Enderitz y Lantz, en total niños y niñas de unos 40 pueblos. Los alumnos de Basaburua cursan sus estudios de Infantil y Primaria en Jauntsarats y acuden a Larraintzar a cursar Secundaria.

Como podemos observar, existe una gran diversidad de origen geográfica. Se trata de núcleos rurales muy pequeños con kilómetros de distancia entre ellos. Por ello, el punto de encuentro de los adolescentes se produce en el instituto, teniendo dificultad o dependiendo de los padres para poder juntarse en otras ocasiones o momentos. Además, los alumnos deben recorrer en autobús la distancia al centro escolar, la cual tiene una duración de hasta media hora. . Todos los alumnos son acuden en autobús escolar y se quedan a comer en el comedor, lo cual permite reforzar su relación. Las clases comienzan a las 9 y acaban a las 15:30.

El centro educativo está formado por casi trescientos alumnos están distribuidos en 80 en Infantil, 120 en Primaria y 80 en Secundaria. Cuando terminan sus estudios de Secundaria, se van a Pamplona a hacer Bachillerato o Formación Profesional. El presente análisis se va a centrar en el bienestar emocional de los adolescentes de Secundaria del centro educativo de Larraintzar, ya que la mayoría de los adolescentes del Valle de la Ultzama acuden a este centro escolar.

4.2. Bienestar emocional de los alumnos de secundaria del instituto de Larraintzar.

En primer lugar, con el objetivo de conocer el bienestar emocional de los adolescentes, se ha utilizado un cuestionario como instrumento de recogida de datos, para posteriormente proceder al análisis de la situación actual. El presente cuestionario fue elaborado a partir de la ‘‘Encuesta: Jóvenes, Salud Mental y Bienestar Emocional, 2020’’ publicada el 2 de Noviembre de 2020 por el Instituto Navarro de la Juventud para mostrar el bienestar emocional de la población joven de la Comunidad Foral de Navarra.

La muestra de este estudio se compone de un total de 80 alumnos de 1º, 2º, 3º y 4º de la ESO del centro escolar de Larraintzar, de los cuales 36 fueron chicas y 44 chicos. La participación en la encuesta fue anónima. Acuden un total de 80 alumnos al centro escolar, por lo que en este estudio participaron el 100%. Las preguntas han sido respondidas en tutoría por los alumnos de la ‘Larraintzarko Ikastetxea’ o Instituto de Larraintzar.

El estudio utiliza una metodología cuantitativa, llevada a cabo a través de la extracción de datos del cuestionario mencionado anteriormente. Se realiza un análisis a través del software informático SPSS 21.0 (IBM, Armonk, NY, EE.UU) de la proporción de respuestas obtenidas en cada pregunta, así como un estudio comparativo en función de sexo, hombre, mujer.

En los siguientes párrafos se puede observar los resultados del cuestionario de bienestar emocional realizados por los alumnos de secundaria del instituto de Larraintzar.

HORAS DE DESCANSO Y ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cuántas horas duermes habitualmente?

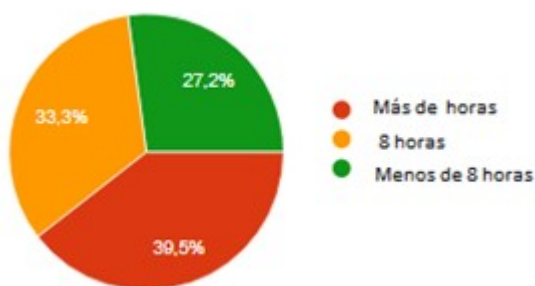


Figura 2: Horas habituales de sueño

La mayoría de los adolescentes del instituto de Larraintzar, el 72,8% del alumnado, duerme 8 horas o más habitualmente, siendo solamente un 27,2% del alumnado que duerme menos de 8 horas. Por ello, un gran porcentaje de alumnos cumple con las recomendaciones de la duración de sueño diaria en los adolescentes (14-17 años) el cual se encuentra entre las 8 y las 10 horas, (Merino Andréu et al., 2016).

¿Cuál de estas situaciones describe mejor la frecuencia con la que realizas ejercicio físico en tu tiempo libre?

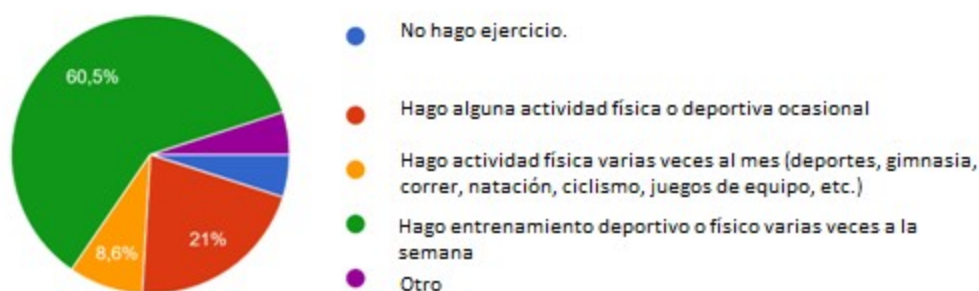


Figura 3: Frecuencia de ejercicio físico en el tiempo libre

El 60,5% del alumnado realiza entrenamiento deportivo varias veces a la semana, el 21% realiza actividad física de forma ocasional, un 8,6% realiza actividad física varias veces al mes y un 4,9% no realiza actividad física, siendo un 3,7% chicas. La mayor parte de los estudiantes realiza ejercicio físico. Sin embargo, existe un 4,9 % que se debe tener en cuenta, dado que tal y como afirman Subirats, Subirats y Soterias, 2012, la práctica regular de actividad física tiene beneficios para la salud mental y física, aumentando el bienestar psicológico.

En relación con tu cuerpo y aspecto físico, ¿dirías qué...?



Figura 4: Satisfacción con el propio cuerpo

Un 67,9% de los adolescentes del instituto de Larraintzar está contento con su cuerpo o aspecto físico. Un 17,3% dice no darle importancia al cuerpo o al aspecto físico. Sin embargo, a un 14,8% del alumnado no le gusta su aspecto físico, siendo un 11,25% chicas. La percepción que los adolescentes tienen de sus aspecto físico puede llegar a producir insatisfacción corporal, depresión, ansiedad, baja autoestima y trastornos

alimenticios, teniendo una gran relevancia para el bienestar emocional del adolescente (Merino Andréu et al., 2016).

DISCRIMINACIÓN

Señala si en alguna ocasión has sufrido alguna de estas situaciones:

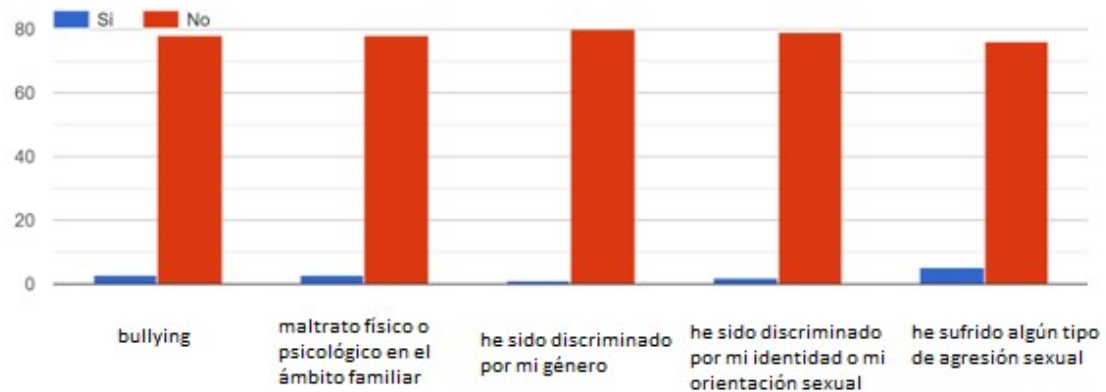


Figura 5: Bullying, maltrato, discriminación o agresión sexual

Un 6,2% ha sufrido algún tipo de agresión sexista. Un 3,7% ha sufrido bullying y maltrato físico o psicológico en el ámbito familiar, de los cuales 2,5% son chicas. El 2,5% ha sido discriminado por su identidad u orientación sexual y un 1,2% ha sido discriminado por su género.

BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD MENTAL

¿En general, dirías que a nivel emocional, tu salud es...?

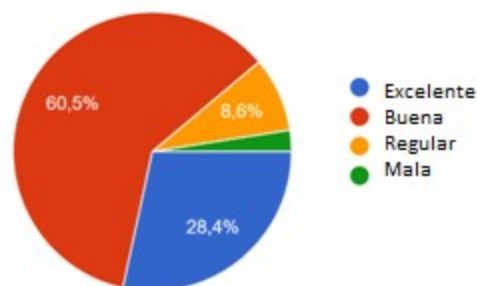


Figura 6: Percepción de la salud emocional.

Un 28,4% afirma que su salud emocional es excelente, un 60,5% considera que tiene una buena salud emocional, mientras que un 11,1% expresa que su salud emocional es

regular o mala. Del 11,1% de totla que afirma que su salud emociconal es regular o mala, el 10% son chicas.

Durante las últimas 4 semanas ¿con qué frecuencia te has sentido....?



Figura 7: Estado emocional últimas 4 semanas

En cuanto a sentirse decaído/a, deprimido o desesperado/a durante las últimas semanas a un 36,2% no le ha sucedido, a un 35% algunos días y a un 6,2% más de la mitad de los días.

Un 53,7% algunos días se ha sentido nervioso/a o ansioso/a, un 12,5% más de la mitad de los días y un 11,2% casi cada día.

El 53,7% del alumnado no ha tenido la sensación de que no puede superar sus dificultades durante las últimas cuatro semanas, mientras que un 25% algunos días ha tenido esta sensación.

Vemos una diferencia entre las preguntas anteriores, ya que casi el 60% de los alumnos no se ha sentido deprimido, ni ha tenido la sensación de que no puede superar sus dificultades, pero casi un 60% se ha sentido ansioso o nervioso durante las últimas cuatro semanas.

En referencia a la confianza en uno mismo un 60% casi cada día ha tenido confianza en sí mismo, un 16% algunos días se ha sentido confiado, mientras que hay un 7% que nunca ha tenido confianza en sí mismo durante las últimas 4 semanas.

A la pregunta de si te sientes feliz teniendo en cuenta la situación actual un 62,5% casi cada día se ha sentido feliz a pesar de la pandemia, un 8,7 % algunos días se siente

feliz, mientras que un 5% no se ha sentido feliz durante las últimas semanas teniendo en cuenta la situación actual.

Un 6,2% de los alumnos algunos días, más de la mitad de los días o casi cada día a deseado estar muerto o ha intentado hacerse daño durante las últimas 4 semanas, mientras que un 83,7% nunca ha deseado estar muerto o ha intentado hacerse daño.

En la actualidad, las redes sociales juegan un papel fundamental en la socialización de las personas jóvenes, siendo muy importantes en la búsqueda de reconocimiento por parte de sus amigos/as y seguidores/as. Teniendo en cuenta esta situación, ¿en qué medida te afecta el número de “me gusta” u otros comentarios o interacciones recibidas en tus redes sociales?

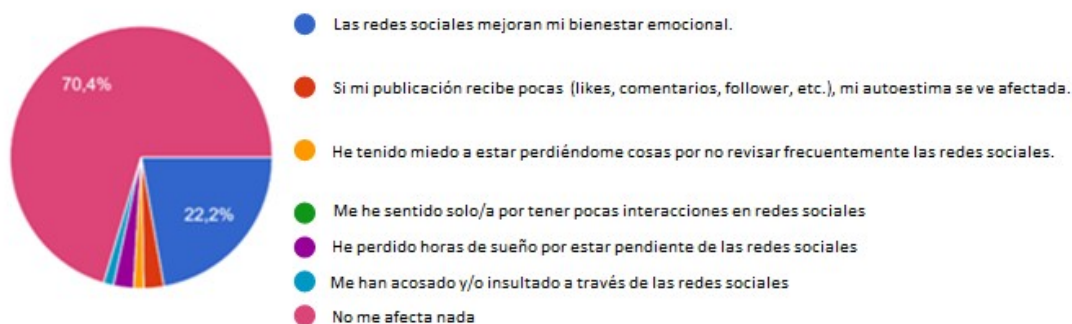


Figura 8: Influencia de las redes sociales en el bienestar emocional.

Un 22,2% del alumnado afirma que las redes sociales mejoran su bienestar emocional, un 2,5% expresa que si su publicación recibe pocas interacciones como likes, su autoestima se ve afectada, además ha perdido horas de sueño por estar pendiente de las redes sociales. Un 1,2% ha tenido miedo a estar perdiéndose cosas por no revisar frecuentemente las redes sociales. Finalmente, a un 1,2% le han insultado o acosado a través de las redes sociales.

A continuación encontrarás cinco frases con las que puedes estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando una escala del 1 al 5, donde el 1 significa “muy en desacuerdo” y el 5 “muy de acuerdo”, indica tu grado de acuerdo con cada una de ellas.



Figura 9: Satisfacción con la vida.

Un 90% del alumnado considera que las condiciones de su vida son agradables, mientras que el 6,2% expresa que las condiciones de su vida no son nada agradables.

88,7% de los encuestados está satisfecho con su vida, mientras que el 7,5% no está satisfecho con su vida.

Un 61,2 % ha conseguido las cosas que eran importantes para ellos, mientras que un 15% no se encuentra de acuerdo con esta afirmación.

Un 58,7% afirma que si volviera a nacer, cambiaría algo de su vida, mientras que un 21,2% no cambiaría nada de su vida si volviera a nacer.

¿Has sido diagnosticado alguna vez con algún problema de salud mental?

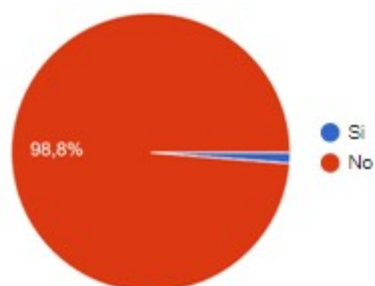


Figura 10: Diagnosticados con un problema de salud mental.

Solamente el 1,2 % del alumnado de la ESO del instituto de Larraintzar ha sido diagnosticado con algún problema de salud mental, constituyendo un 98,8 % os estudiantes que no han sido diagnosticados con ningún problema de salud mental.

¿Has recibido en el último año asistencia por parte de un profesional?



Figura 11: Asistencia por parte de un profesional en el último año.

El 91,4% del alumnado no ha recibido en el último año asistencia por parte de ningún profesional. Sin embargo, un 7,4% del los adolescentes dice haber recibido asistencia por parte de un psicólogo y un 1,2% por parte de un trabajador social en el último año. Cabe relacionar esta pregunta con la influencia de la pandemia mundial en el bienestar emocional del alumnado, ya que un 4,9% de los estudiantes siente alta ansiedad o inquietud por la pandemia y un 22,2% siente ansiedad media por la situación actual del virus.

¿Cuál es el grado de satisfacción en tus relaciones personales en una escala del 1 al 5, siendo 1 nada satisfactorias y 5 muy satisfactorias?

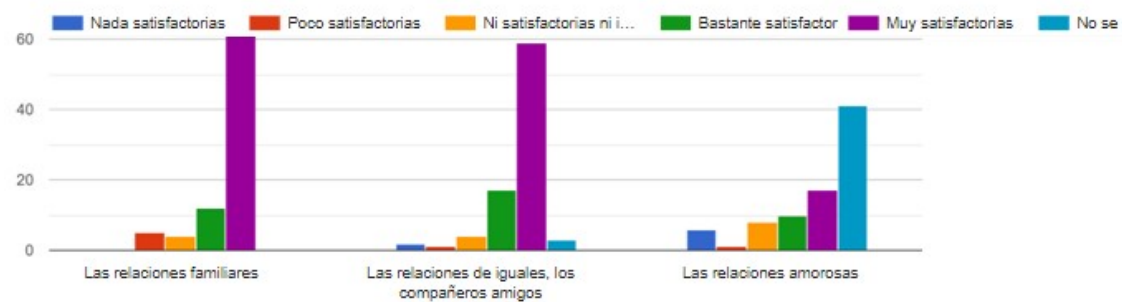


Figura 12: Satisfacción en las relaciones personales.

91,2% se encuentra bastante satisfecho o muy satisfecho con sus relaciones familiares, un 11,2% en cambio está poco o nada satisfecho con las relaciones familiares. El 97,5% están bastante satisfechos o muy satisfechos en las relaciones de iguales. El 51,2% no sabe cuál es el grado de satisfacción en las relaciones amorosas, el 33,7% considera bastante satisfactorias o muy satisfactorias sus relaciones amorosas, mientras que el 8,7% afirma que sus relaciones amorosas son poco o nada satisfactorias.

¿Cuál es el grado de satisfacción con tu manera de vivir la sexualidad?

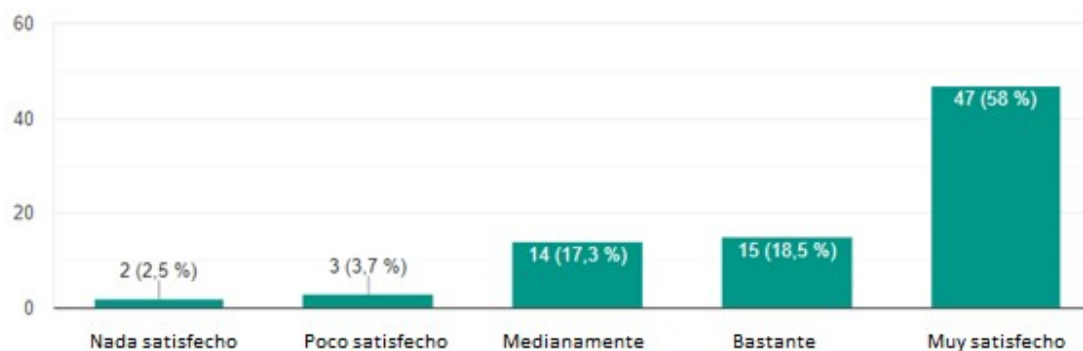


Figura 13: Satisfacción con la manera de vivir la sexualidad

La vivencia de la sexualidad se produce de manera muy o bastante satisfactoria para casi el 77% de los adolescentes de la Ultzama, un 17,3% se encuentra medianamente satisfecho, mientras que un 6,2% está poco o nada satisfecho con su manera de vivir la sexualidad.

Comparando con tu situación previa a la llegada de la pandemia, ¿Cómo ha afectado la COVID-19 a tu bienestar emocional?

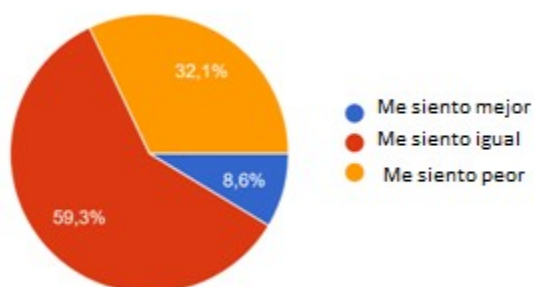


Figura 14: Influencia del COVID-19 en el bienestar emocional

El 32,1% se siente peor tras la llegada de la pandemia, mientras que el 59,3% se siente igual que antes y el 8,6% en cambio se siente mejor. Cabe destacar que existe un pequeño porcentaje al que la pandemia le ha sentado mejor.

¿Cuánta ansiedad o inquietud sientes por la pandemia de la COVID-19?



Figura 15: Ansiedad generada por la pandemia de la COVID-19

A la pregunta sobre nivel de ansiedad surgido a raíz de la pandemia un 4,9% siente alta ansiedad o inquietud por la pandemia, un 22,2% siente media ansiedad o inquietud, y el 72,8% siente baja ansiedad o inquietud. Se puede destacar, por ello, que la pandemia ha afectado al bienestar emocional de los adolescentes del instituto de Larraintzar.

Como análisis de los datos obtenidos mediante el cuestionario de bienestar emocional realizado con los alumnos de secundaria del instituto de Larraintzar, se extraen las siguientes conclusiones:

Más del 70% del alumnado afirma dormir 8 horas o más. Por ello, un gran porcentaje del alumnado del instituto de Larraintzar cumple con las recomendaciones de la duración de sueño diaria en los adolescentes (14-17 años) el cual se encuentra entre las 8 y las 10 horas, (Merino Andréu et al., 2016).

Analizando el nivel de actividad física en el tiempo libre se observa que 60% realiza entrenamiento deportivo varias veces a la semana y casi el 30% realiza algo de actividad física. Aun obteniendo unos datos positivo sobre el nivel de actividad física entre los adolescentes del instituto de Larraintzar, existe un 4,9% que no realiza actividad física alguna. De este grupo de alumnos sedentarios el mayor porcentaje, un 3,7%, está formado por las mujeres, lo cual vuelve a poner sobre la mesa la diferencia de género en cuanto al nivel de actividad física realizado. Existen claras evidencias de que la práctica regular de actividad física tiene beneficios para la salud mental y física, aumentando el bienestar psicológico, (Subirats, Subirats y Soteras, 2012)

Del alumnado que no se encuentra contento con su cuerpo y aspecto físico (14,8%) la mayoría son mujeres (11,25%). Este dato nos conduce a la idea de que los estereotipos sobre el cuerpo femenino tienen una gran influencia en la autoestima de las adolescentes.

En referencia a la discriminación, aun siendo bajo el porcentaje de casos de agresiones sexistas, bullying, discriminación por género, maltrato en el ámbito familiar o discriminación por identidad u orientación sexual, lo ideal sería que no se produjese ninguno. Por ello, se debe seguir trabajando con dinámicas o proyectos direccionados a reducir este tipo de sucesos.

Casi el 90% afirma que su salud emocional es buena. De nuevo, comprobamos que el aspecto del género tiene una gran influencia en el bienestar emocional, dado que del 11,1% que expresa que su salud emocional es regular o mala el 10% son chicas.

Cabe destacar la gran influencia de las redes sociales hoy en día, puesto que al analizar los datos obtenidos se observa que a casi el 30% del alumnado les influencia las redes sociales en su bienestar emocional, siendo el 22,2% positivamente.

Aun habiendo un gran porcentaje de alumnos que se encuentra satisfecho con su vida (88,7%), existe un porcentaje de un 7,5% que no lo está. Se considera de gran necesidad investigar la causa de esta insatisfacción y de este modo poder llevar a cabo una intervención individualizada o grupal para que estos alumnos encuentren satisfactoria su vida.

Un dato llamativo es que la gran mayoría del alumnado está bastante o muy satisfecho con sus familias, 91,2%, siendo un porcentaje más elevado que el que se encuentra satisfecho con el grupo de iguales, un 97,5% algo destacable al hablar de adolescentes.

En referencia a la influencia de la pandemia, en la mayoría del alumnado (casi el 60%) no ha tenido repercusión la COVID-19, pero en el 40% si ha tenido repercusión, siendo mayoritariamente negativa (32%), pero habiendo también un 8% al que la pandemia le ha afectado de manera positiva.

Como conclusión, es necesario un análisis sobre las causas que condicionan negativamente el bienestar emocional del alumnado para así llevar a cabo un trabajo de intervención que tenga como objetivo mejorar las estrategias emocionales y la satisfacción con la vida de los adolescentes y específicamente de las mujeres.

4.2. Propuesta de intervención.

Con el objetivo de incidir positivamente en la Educación Emocional del alumnado del Instituto de Larraintzar y teniendo como marco de referencia el Sistema Educativo de Navarra, se proponen actividades de tres bloques de contenidos (Orientación, Expresión corporal y Mindfulness) trabajadas mediante la metodología del Aprendizaje cooperativo. En la siguiente figura se pueden observar las bases sobre las que se sustentan las actividades propuestas.



Figura 16: Bases del proyecto

La siguiente propuesta de actividades, recogida en el Anexo 3, tiene como guía el proyecto de inteligencia emocional elaborado por el Departamento de Innovación y Sociedad del Conocimiento de la Diputación Foral de Gipuzkoa, el cual pretende que los jóvenes adquieran competencias emocionales durante las sesiones de tutoría, (Aierdi Gabiria, Lopetegi Auzmendi, & Goikoetxea Ezeiza, 2008).

Dentro de la educación emocional, en la siguiente propuesta de actividades se trabajan los siguientes bloques (consciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, habilidades socioemocionales de empatía, asertividad y resolución de conflictos).

La siguiente propuesta de actividades es una manera de integrar la educación emocional en la Educación Física, ya que el marco legal del Decreto Foral 24/2015, de 22 de abril *por el que se establece el currículo de las enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Foral de Navarra, publicado en el Boletín Oficial de*

Navarra número 127 establece que el alumnado debe haber alcanzado unos objetivos y competencias, trabajados a través de unos contenidos y graduados mediante unos criterios de evaluación, que están concretados en unos estándares de aprendizaje evaluables. Dichos objetivos son posibilitados por una metodología establecida de forma reflexiva por el profesor.

La propuesta de intervención elaborada en el presente Trabajo de Fin de Máster se basa en 5 circuitos de orientación, en 5 actividades de centradas en la consciencia y en la regulación emocional, de la cuales, tres serán actividades de expresión corporal y dos de meditación.

Como **objetivos** de las actividades encontramos:

- desarrollar de la consciencia emocional
- regular las emociones propias
- desarrollar la autonomía emocional
- desarrollar las habilidades socioemocionales de empatía, asertividad y resolución de conflictos.
- orientarse en el medio natural
- desarrollar las habilidades de expresión corporal

Las actividades recogidas en el Anexo 3, conforman una propuesta cuyos **contenidos** se puede encuadrar dentro de la Unidad didáctica de Actividades en el medio natural o Bloque 4, así como de la unidad didáctica de Expresión Corporal y Danza del Bloque 5. Sin embargo, las actividades de Meditación o Mindfulness se pueden encuadrar en varias unidades didácticas, teniendo una gran adaptabilidad y flexibilidad.

En la presente guía de actividades se trabajarán las siguientes **competencias**:

- Competencia Social y Ciudadana (CSC)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Comunicación Lingüística (CCL)
- Competencia Matemática y Competencias básicas en Ciencia y Tecnología (CMCT)

Con el uso del aprendizaje cooperativo como **metodología** se intenta promover las habilidades sociales en el alumno, la empatía, la asertividad y la integración en todos los alumnos de un grupo sin importar sexo, religión, o raza, dando lugar a que aprendan unos de otros y logren establecer relaciones satisfactorias a través del trabajo en equipo. En cuanto a la justificación de la elección de la metodología de aprendizaje cooperativo se destacarán y expondrán los diferentes elementos que reúne, (Johnson, Johnson, & Holubec, 1999):

1. **Interacción social:** Se divide a la clase en varios grupos. Los grupos serán formados por el profesor para poder desarrollar nuevas dinámicas de grupo en las que los alumnos interactuarán unos con otros.
2. **Interdependencia positiva:** los resultados del proceso y la consecución de los objetivos marcados por el profesor depende de todos los miembros del grupo, ya que se necesitan unos a otros para conseguirlo (no pueden ganar unos y perder otros).
3. **Responsabilidad individual:** cada miembro tendrá un rol o una tarea a desarrollar dentro del trabajo global del grupo, como por ejemplo, el rol de uso de la brújula, el encargado de comunicarse con el profesor, o el que rellena la ficha de registro...
4. **Procesamiento grupal:** la toma de decisiones debe ser consensuada entre todos los miembros del grupo mediante la discusión de la información que disponen, las aportaciones individuales se coordinan para tomar decisiones.
5. **Habilidades sociales:** como consecuencia de la interacción y de la comunicación existentes, los estudiantes desarrollan habilidades sociales positivas como aprender a escuchar, a respetar turnos, a animar, a criticar ideas y no personas, a animarse en vez de criticarse, etc. mejoras en el desarrollo de habilidades interpersonales como animarse unos a otros, mostrar empatía, respeto, cuidado por los demás o tomar responsabilidad por el aprendizaje de otros.

6. **Resultados de aprendizaje:** el aprendizaje cooperativo permite desarrollar el aprendizaje físico, cognitivo, social y afectivo

La evaluación a llevar a cabo en las actividades será la **evaluación formativa**, ya que tal y como expresa López et al. (2006), la evaluación formativa tiene como finalidad la comprensión, la mejora y el perfeccionamiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar cuando el proceso está orientado al cambio, a la acción presente y futura. La autoevaluación y la coevaluación facilitan la evaluación formativa, continua y diaria del proceso de enseñanza- aprendizaje del alumno. El docente recogerá datos sobre el progreso y las dificultades del discente e ir comprobando si los alumnos siguen el ritmo esperado por el maestro.

El alumno evaluará el propio proceso de enseñanza aprendizaje (**autoevaluación**) conociendo previamente a la realización de la actividad los objetivos y los criterios de evaluación de la misma. Al finalizar la actividad, rellenará una lista de control sobre el cumplimiento de los criterios de evaluación.

Como criterios de evaluación observaremos si el alumno:

- es consciente de las emociones propias
- regula las propias emociones
- desarrolla la autonomía emocional
- desarrolla las habilidades socioemocionales de empatía, asertividad y resolución de conflictos.
- se orienta en el medio natural
- desarrolla habilidades de expresión corporal

Tal y como se ha comentado anteriormente la siguiente propuesta de actividades se puede encuadrar dentro de varias unidades didácticas, ya que su objetivo principal es el desarrollo de la inteligencia emocional a través de la Educación física. Por ello, se presenta como manera de integrar las habilidades emocionales dentro del aula.

5. Vinculación y aportaciones desde las asignaturas del Máster.

Todas las asignaturas de Máster en Profesorado de Secundaria de Educación física han contribuido en mayor o menor medida a la realización de este Trabajo de Fin de Máster. A continuación, se mostrarán las asignaturas que han tenido una mayor influencia a la hora de llevar a cabo este estudio.

En primer lugar, la asignatura de **Psicología del Desarrollo y de la Educación** que cursamos en el primer cuatrimestre me ha ayudado a comprender el camino de cambios hacia la adultez que recorren los adolescentes a través del desarrollo cognitivo, personal y social, afectivo-sexual, y moral. Esta comprensión de la realidad del adolescente, así como el estudio de los estilos de aprendizaje es fundamental a la hora de ser profesor. Vinculado con este Trabajo de Fin de Máster encontramos el entrenamiento de las habilidades sociales como la empatía o la asertividad. Además se destaca la importancia de que cada alumno encuentre sus habilidades para educar a partir de ahí.

En segundo lugar, la asignatura de **Diseño Curricular e Instruccional de Educación Física** me ha resultado útil para me ha ayudado conocer la legislación del currículum de Educación Física de Secundaria. Además, a la hora de realizar el planteamiento de las actividades el conocimiento de las necesidades psicológicas básicas, el nivel de competencia y favorecer la autonomía en el alumno han sido conceptos que en su práctica han tenido gran utilidad a la hora de que se produzca un mayor aprendizaje. Otro de los aspectos a considerar es el estudio de los modelos pedagógicos, de los cuales se ha escogido el aprendizaje cooperativo.

En tercer lugar, la asignatura de **Diseño de actividades de aprendizaje de educación física** me ha dado ideas y herramientas para organizar las actividades y llevar a cabo una unidad didáctica con sentido. Además, a través de las recensiones realizadas se ha podido reflexionar sobre diferentes proyectos de innovación y estudios que han servido de orientación para el presente TFM.

Finalmente, a través de las **prácticas** realizadas en el Instituto de Marcilla, IES Marqués de Villena, he conocido la realidad sobre la que se ha estudiado en las asignaturas. Las prácticas han supuesto el mayor aprendizaje llevado a cabo en este Máster, desde la

realidad del aula se ha podido conocer a los alumnos, sus características, necesidades e intereses. De estas prácticas ha surgido la inquietud por realizar el estudio del contexto y la propuesta para trabajar el bienestar emocional en los adolescentes.

6. Reflexiones y conclusiones.

El análisis del cuestionario realizado revela una serie de conclusiones relacionadas con el bienestar emocional de los adolescentes del instituto de Larraintzar. Este análisis nos conduce a observar que el 11% de los jóvenes del instituto de Larraintzar considera que su salud emocional es regular o mala, de los cuales el 90% son mujeres. Por ello, se ha observado que el género influye en el bienestar emocional.

Otra de las diferencias en cuanto al género, la encontramos en la percepción del propio cuerpo y el aspecto físico, ya que el 75% del alumnado que no le gusta su aspecto físico son mujeres. Tal como afirma Merino, A., 2016, la percepción de los adolescentes de su aspecto físico puede llegar a influir negativamente en su bienestar emocional. Se vuelve a destacar que las mujeres del instituto de Larraintzar son un grupo vulnerable en que cual se debe poner especial atención a la hora de implantar las dinámicas para trabajar las estrategias emocionales.

Además, en cuanto a los resultados obtenidos, cabe considerar la influencia de la situación de pandemia creada por la COVID-19 en el bienestar emocional del alumnado del instituto. Tanto en el estudio realizado con el Instituto Navarro de la Juventud, como los datos obtenidos en el instituto de Larraintzar muestran claramente que el bienestar emocional de muchos adolescentes y jóvenes de Navarra ha empeorado a raíz de la pandemia. De ello, se extrae la conclusión de que en estos momentos de incertidumbre es en mayor medida necesario el desarrollo de proyectos de educación emocional entre los adolescentes, tanto dentro de la educación formal, como en programas o proyectos promovidos por instituciones públicas o ayuntamientos.

Esta guía de actividades debe ir acompañada de un plan de formación del profesorado de Educación Física, con la creación de grupos responsables de la educación emocional dentro de nuestra materia. El desarrollo de las competencias emocionales, como factor

preventivo del suicidio no sólo puede ser tratada en la asignatura de Educación Física, sino que, otras áreas del currículo se deben preocupar de desarrollar educación emocional.

La problemática de suicidios a la que nos enfrentamos hoy en día nos afecta todos como sociedad. Por ello, es patente la necesidad de una mayor y mejor formación, información y concienciación de toda la comunidad educativa para desarrollar una mayor sensibilidad respecto a la necesidad de implantar proyectos encaminados a trabajar la educación emocional en nuestros jóvenes.

En la presente propuesta de actividades, se pretende plantear una intervención que parte de tres bloques de contenidos (Orientación en el medio natural, Expresión Corporal y Mindfulness), dada la apertura de estos contenidos al trabajo de las estrategias emocionales. No obstante, la educación emocional se puede introducir en otros bloques de contenidos de la Educación Física, como pueden ser los juegos. Por ello, como futuros trabajos de investigación, se considera interesante realizar propuestas de cómo integrar la educación emocional en otros bloques de contenidos.

Para finalizar, como profesora de primaria y futura profesora de Educación Física de secundaria me gustaría destacar la gran fuerza que tenemos los profesores como agentes del cambio que queremos ver en la sociedad. Para ello, es de gran necesidad una formación continua y una gran dosis de motivación y amor por lo que hacemos. Me gustaría acabar con una frase del sabio Dalai Lama que dice así:

“ Sólo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada, uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crear, hacer y principalmente vivir”, Dalai Lama.

7. Referencias bibliográficas

- Aierdi Gabiria, A., Lopetegi Auzmendi, B., & Goikoetxea Ezeiza, K. (2008). Inteligencia Emocional educación secundaria obligatoria. Retrieved from https://www.eskolabakegune.euskadi.eus/c/document_library/get_file?uuid=bc51e1db-5caa-4633-b460-6ecdb2e3a442&groupId=2211625
- Alvarado, P. (2015). Efecto de un programa basado en la inteligencia emocional para la mejora de la resiliencia en alumnos del quinto grado de secundaria en situación de pobreza. *In Crescendo*, 2(1), 224–234. Retrieved from <http://revistas.uladech.edu.pe/index.php/increscendo/article/view/920>
- Armada, J. M., Montávez, M., & González, I. (2018). Corporal Expression in Secondary Education. A proposal for the development of socio-affective skills in students. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 2(3), 264–274. Retrieved from <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/53135/ESHPA18-2-3-004-Armada-Crespo-Expresion-Corporal-en-ESO.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias* (DESCLÉE DE). Bilbao.
- Castaño, J. J., Cañón, S. C., Betancur, M. B., Lorena, P., Sánchez, C., González, J. G., ... Calderón, C. L. (2015). Factor de riesgo suicida según dos cuestionarios, y factores asociados en estudiantes de la universidad nacional de Colombia sede Manizales Suicide risk factors measured with two questionnaires, and associated factors among students of the universidad nac. *Revista Diversitas -Perspectivas En Psicología*, 11(2), 1794–9998. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0002.02>
- Delors, J. (1994). Differentiating mitochondrial toxicity. *LOS CUATRO PILARES DE LA EDUCACIÓN*, 32(17), 91–103. <https://doi.org/10.1089/gen.32.17.11>
- Duran, C., Lavega, P., & Salas, C. (2015). *Educación Física emocional en adolescentes. Identificación de variables predictivas de la vivencia emocional*. 5–18.
- Hué, C. (n.d.). Una experiencia de formación en competencias emocionales del profesorado universitario. 2008, 1–18.

- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). El aprendizaje cooperativo en el aula- Cooperative Learning in the classroom. In (*Ascd*). Retrieved from https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/33597188/El_aprendizaje_cooperativo_en_el_aula.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1523202421&Signature=14%2FtbeRvkjp271elPkF5TnBK%2FcE%3D&response-content-disposition=inline%3B filename%3DEl_apr
- Instituto Navarro de la Juventud (2021). *Juventud, salud mental y bienestar emocional Navarra*. Retrieved from https://www.juventudnavarra.es/uploads/files/Juventud%26SM-_CAS-screen 30-03-21
- López, Luis & Bisquerra, Rafael & Álvarez, M. (2016). *Mindfulness e investigación-acción en educación secundaria . Gestación del Programa TREVA*. 87, 75–91.
- Merino, M., Álvarez, A., Madrid, J. A., Martínez , M. Á., Puertas, F. J., Asencio, A. J., ... Barriuso, B. (2016). Sueño saludable: Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Revista de Neurología*, 63, S1–S27. <https://doi.org/10.33588/rn.63s02.2016397>
- Miravet Castelló, J. (2020). *Educación emocional desde las actividades físicas en el medio natural. Una programación para 2º ESO*. Retrieved from <http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/191631>
- Mora, F. (2018). Sólo se puede aprender aquello que se ama. *Perfiles Educativos*, *XLI*, 210–216. Retrieved from <https://www.iisue.unam.mx/perfiles/articulo/2019-165-neuroeducacion-solo-se-puede-aprender-aquello-que-se-ama-francisco-mora-teruel.pdf>
- Gobierno de Navarra (2021). *La Comisión para la prevención y atención de conductas suicidas impulsa una guía de buenas prácticas policiales*. 2–3.
- Sánchez, D., Muela, J. A., & García, A. (2014). Variables psicológicas asociadas a la ideación suicida en estudiantes. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(2), 277–290.

8. Anexos

Anexo 1: Cuestionario

1. Sexo

- Hombre
- Mujer
- Otro

HORAS DE DESCANSO Y ACTIVIDAD FÍSICA

2. ¿Cuántas horas duermes habitualmente?

- 8 horas
- Más de 8 horas
- Menos de 8 horas

3. ¿Cuál de estas situaciones describe mejor la frecuencia con la que realizas ejercicio físico en tu tiempo libre?

- No hago ejercicio. El tiempo libre lo ocupo de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine, etc.)
- Hago alguna actividad física o deportiva ocasional (caminar o pasear en bicicleta, jardinería, gimnasia suave, actividades recreativas que requieren un ligero esfuerzo, etc.)
- Hago actividad física varias veces al mes (deportes, gimnasia, correr, natación, ciclismo, juegos de equipo, etc.)
- Hago entrenamiento deportivo o físico varias veces a la semana

4. En relación con tu cuerpo y aspecto físico, ¿dirías qué...?

- Estoy contento/a
- No me gusta y lo cambiaría
- No le doy importancia a mi aspecto físico

DISCRIMINACIÓN

5. Señala si en alguna ocasión han sufrido alguna de estas situaciones:

- Bullying
- Maltrato físico o psicológico en el ámbito familiar
- Discriminación por la identidad u orientación sexual
- Agresión sexual

BIENESTAR EMOCIONAL Y SALUD MENTAL

6. ¿En general, dirías que a nivel emocional, tu salud es...?
- Excelente
 - Muy buena
 - Buena
 - Regular
 - Mala
7. Durante las últimas 4 semanas ¿con qué frecuencia te has sentido....?
- ¿Te has sentido decaído/a, deprimido/a o desesperanzado/a?
 - ¿Te has sentido nervioso/a, ansioso/a, con los nervios de punta o te has preocupado mucho por distintas cosas?
 - ¿Has tenido la sensación de que no puedes superar tus dificultades?
 - ¿Has sido capaz de hacer frente adecuadamente a tus problemas?
 - ¿Has tenido confianza en ti mismo/a?
 - ¿Te has sentido razonablemente feliz considerando todas las circunstancias?
 - ¿Has sido capaz de disfrutar de las actividades cotidianas?
 - ¿Has pensado que estarías mejor muerto/a o has querido hacerte daño de algún modo?
8. En la actualidad, las redes sociales juegan un papel fundamental en la socialización de las personas jóvenes, siendo muy importantes en la búsqueda de reconocimiento por parte de sus amigos/as y seguidores/as. Teniendo en cuenta esta situación, ¿en qué medida te afecta el número de “me gusta” y otras interacciones recibidas en tus redes sociales?
- Las redes sociales mejoran mi bienestar emocional.
 - Si mi publicación recibe pocas interacciones (likes, comentarios, follower, etc.), mi autoestima se ve afectada.
 - He tenido miedo a estar perdiéndome cosas por no revisar frecuentemente las redes sociales.
 - Me he sentido solo/a por tener pocas interacciones en redes sociales
 - He perdido horas de sueño por estar pendiente de las redes sociales
 - Me han acosado y/o insultado a través de las redes sociales
 - No me afecta nada
9. A continuación encontrarás cinco frases con las que puedes estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando una escala del 1 al 5, donde el 1 significa “muy en

desacuerdo” y el 5 “muy de acuerdo”, indica tu grado de acuerdo con cada una de ellas.

- Las condiciones de mi vida no son nada agradables
- Estoy satisfecho/a con mi vida
- Hasta ahora, en mi vida, he conseguido las cosas que eran importantes para mí...
- Si volviera a nacer, no cambiaría casi nada en mi vida

10. ¿Has sido alguna vez diagnosticado con algún problema de salud mental?

- Si
- No

11. ¿Has recibido en el último año asistencia por parte de un profesional?

- Si de un trabajador social
- Si de un psicólogo
- Si de un psiquiatra
- No, Ninguno de ellos

12. ¿Cuál es el grado de satisfacción en tus relaciones personales en una escala del 1 al 5, siendo 1 nada satisfactorias y 5 muy satisfactorias?

- Las relaciones familiares
- Las relaciones de iguales
- Las relaciones amorosas

13. ¿Cuál es el grado de satisfacción con tu manera de vivir la sexualidad?

14. Comparando con tu situación previa a la llegada de la pandemia, ¿Cómo ha afectado la COVID-19 a tu bienestar emocional?

- Me siento mejor
- Me siento igual
- Me siento peor

15. ¿Cuánta ansiedad o inquietud sientes por la pandemia de la COVID-19?

- Alta ansiedad o inquietud
- Media ansiedad o inquietud
- Baja ansiedad o inquietud

Anexo 2: Ejemplos de la vida cotidiana.

- Tu amigo/a te ha pedido la calculadora justo cuando la necesitas para un examen.
- Te piden que fumes tu primer porro.
- Te piden que bebas un cubata.
- El chico/a que te gusta te pide que le des un beso.
- Al salir del colegio, tu amigo/a te pide la bicicleta para volver a casa.
- Te piden cincuenta euros para comprar algo.
- Te piden que fumes un cigarro.
- Te piden que les dejes los esquís.
- Te piden que les dejes los deberes para copiarlos.
- Te piden que hagas la parte de otro/a en un trabajo de grupo.
- Te piden que te dejes copiar en un examen.
- Te piden la guitarra de tu hermana para disfrazarse de mejicano/a en carnavales.

Anexo 3: Actividades

Actividades de Orientación

Circuito 1: Conocer las emociones		Duración: 20'	Espacio: Instituto de Larraitzar
Material	Hojas de registro, balizas con emociones, mapas del centro, mapa con controles		
OBJETIVOS	-Desarrollar el sentido de orientación y la memoria -Conocer las emociones y las respuestas fisiológicas y corporales		
CRITERIO DE ÉXITO	- El grupo se comunica, coordina y trabaja en equipo. - Se encuentran la mayoría de las balizas. -El grupo reflexiona sobre las respuesta fisiológicas y corporales a la emoción		
DESARROLLO	Cada grupo de 3 alumnos dispone de 15' para encontrar el mayor número de controles posible. Los controles estarán marcados en los 4 mapas colocados en el centro del patio. En cada control habrá una emoción. Los alumnos deberán anotar las respuestas fisiológicas y corporales a esa emoción. Cada grupo explicará su vivencia de la actividad y las conclusiones extraídas a raíz de la reflexión de su grupo sobre las respuestas fisiológicas y corporales a la emoción. Se le dará espacio al alumno para compartir y debatir ideas.		

Circuito 2: Expresión de las emociones		Duración: 1h	Espacio: Instituto de Larraintzar
Material	Hojas de registro, balizas con personajes, emociones, mapas del centro.		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - desarrollar el sentido de orientación - comunicarse y cooperar para realizar las representaciones. - reconocer las emociones que los compañeros quieren representar. 		
CRITERIO DE ÉXITO	<ul style="list-style-type: none"> - utilizan el mapa para orientarse en el medio. - encuentran los controles asignados. - se comunican y cooperan para realizar las representaciones. - reconocen las emociones que los compañeros quieren representar. 		
DESARROLLO	A cada grupo se le asigna un orden de controles diferente. Grupo 1- Control A. Grupo 2. Control B... El grupo debe encontrar el control asignado dónde estará escrita una emoción, volver hacia el profesor y representar una situación mediante estatuas que provoque esa emoción. El profesor y el resto de compañeros deberán adivinar la emoción. En ese momento se les asignará el siguiente control.		
Circuito 3: Regulación emocional		Duración: 1h	Espacio: Bosque de Orgi
Material	Hojas de registro, balizas con emociones, mapas del centro		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar de las habilidades comunicativas. - Orientarse en el medio 		
CRITERIO DE ÉXITO	<ul style="list-style-type: none"> - Se orientan en el medio natural - Se entiende la historia que están representando. 		
DESARROLLO	El líder que dirige la ruta variará, cada miembro liderará para encontrar dos controles. En cada control deben recoger los personajes y situaciones propuestas. Con esos personajes y situaciones deberán elaborar una historia que deberá ser representada mediante un pequeño teatro por otro grupo de la clase. Posteriormente se reflexionará sobre las situaciones y emociones que ha aparecido en los diferentes teatrillos, así como sobre los modos de regular la emoción.		
Circuito 4:Autonomía emocional		Duración: 40'	Espacio: Bosque de Orgi
Material	Folios, celo, mapas y balizas		
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> -Orientarse en el medio natural -Ser consciente de la imagen que tenemos con nosotros/as mismos -Reforzar mi autoestima expresando los puntos fuertes que el resto 		

	observa en mí
CRITERIO DE ÉXITO	<ul style="list-style-type: none"> - Se orientan en el medio natural. - Reflexiona sobre la imagen de él/ella mismo/a.
DESARROLLO	<p>Cada alumno/a escribirá en un papel todos sus aspectos positivos y puntos fuertes. La mitad de los grupos realizará el circuito en un sentido, y la otra mitad en el sentido contrario. La salida se realiza de forma escalonada. Cada alumno tendrá pegado en la espalda un folio. Durante la realización del circuito de orientación, cuando los grupos se encuentren en el camino, escribirán en los folios de los demás alumnos/as un aspecto positivo y un punto fuerte que les corresponda. Una vez que finalicen el circuito de orientación deberán extraer conclusiones individualmente contestando a las siguientes preguntas:</p> <p>-¿Me veo a mí mismo/a como me ven el resto?; ¿Cómo me he sentido cuando el resto me ha adjudicado esas características?, ¿Para qué me ha servido este ejercicio?-</p> <p>Es conveniente colocar los aspectos positivos de los alumnos/as en algún sitio visible para ellos y ellas.</p>
Circuito 5: Habilidades socioemocionales. Empatía	
	Duración: 1h
	Espacio: Bosque de Orgi
Material	Mapas, hojas de registro, balizas.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Orientarse en el medio natural. - Respetar la naturaleza. - Colaborar con los compañeros - Desarrollar la empatía
CRITERIO DE ÉXITO	<ul style="list-style-type: none"> -Realizan el circuito propuesto. -Comparten con sus compañeros las reflexiones a las que han llegado
DESARROLLO	<p>Circuito de orientación. En cada control estará la descripción de una situación o experiencia vivida por un adolescente (bullying, violencia verbal o física, drogas, relación de control...). En la hoja de respuestas cada alumno escribirá como se sentiría él en esa situación y que respuesta podría realizar inconsciente y conscientemente. La respuesta puede ser debatida y elaborada conjuntamente por todo el grupo.</p> <p>Importancia del debate y reflexión sobre las emociones y las respuestas a la emoción. Además hablar de las diferentes estrategias de regulación emocional.</p>

Actividades de Expresión Corporal:

Actividad 6: Habilidades socioemocionales. Asertividad		Duración: 1h	Espacio: Instituto
Material	Hoja con Anexo 1.		
OBJETIVOS	-Aprender a ser asertivo, expresando nuestro pensamiento, sentimiento y opinión, aceptando las consecuencias y sin herir al resto. -Desarrollar las habilidades expresivas		
CRITERIO DE ÉXITO	-Se adaptan a las situaciones escogidas y la representan utilizando las habilidades expresivas. -Se desarrolla la capacidad de decir que no		
DESARROLLO	Cada pareja escogerá un ejemplo de la vida cotidiana expuesto en el anexo 1, y deberán prepara un role-playing e intentar convencer a otro alumno. Este último será cualquier alumno, simplemente debe decir que no de forma educada. A continuación, todos juntos se reflexionará si ha sido fácil decir que no, y por qué, y si ha sido fácil convencer a los otros		
Actividad 7: Habilidades socioemocionales. Resolución de conflictos		Duración:	Espacio: Instituto
OBJETIVOS	-Conocer las maneras de acercarnos a un conflicto y de resolverlo. -Desarrollar la expresión verbal y corporal.		
CRITERIO DE ÉXITO	-Representan situaciones reales de la vida cotidiana. -Comprenden las maneras de acercarse y de resolver un conflicto.		
DESARROLLO	Todos juntos hablaremos sobre las tres formas de acercarnos a un conflicto: 1-Evitar el conflicto “tu ganas, yo pierdo”, 2-Enfrentarse al conflicto, “ganar o perder”, 3- Gestionar el conflicto “ tu ganas, yo gano”. En grupos de cuatro elaboraran un conflicto que lo representarán mediante role-playing, escogiendo una de las formas de acercarse al conflicto. Tras la representación se reflexionará sobre la forma más acertada de solucionar el conflicto o posible ideas		
Actividad 8: Pensamiento, emoción y conducta		Duración: 1h	Espacio: Instituto
OBJETIVOS	-Saber distinguir entre las emociones, el comportamiento y el		

	<p>pensamiento.</p> <p>-Desarrollar habilidades de expresión corporal</p>
CRITERIO DE ÉXITO	<p>- Utilizan las estrategias de expresión corporal y oral correctamente.</p> <p>- Reflexionan sobre la relación entre pensamiento, emoción y conducta.</p>
DESARROLLO	<p>Cada pareja prepararán un diálogo para cada situación elaborada y la representarán.</p> <p>Situación: -Cuando me enteré de aquello sentí miedo y... (Comportamiento). Cuando no me hiciste caso al cruzarnos por la calle, pensé que no querías ser mi amigo y sentí... Hoy, al levantarme, he pensado... lo cual me ha alegrado, y me he puesto a dar saltos.</p> <p>Reflexionar sobre:</p> <p>¿Qué has pensado?, ¿qué has sentido?, ¿cuál ha sido tu comportamiento?, ¿qué consecuencias ha tenido?</p>

Actividades de mindfulness:

Actividad 9:Regulación emocional		Duración: 1h	Espacio: Instituto
OBJETIVOS	<p>-Desarrollar estrategias de regulación emocional haciendo uso del mindfulness.</p> <p>-Desarrollar las habilidades de expresión corporal</p>		
CRITERIO DE ÉXITO	<p>- Aplican las habilidades de expresión corporal.</p> <p>-Aprenden estrategias de regulación emocional</p>		
DESARROLLO	<p>1ªparte: representación de una situación de la vida cotidiana de enfado sin canalizar la ira.</p> <p>2ª parte: Individualmente el profesor guiará la visualización del monte y el mar.</p> <p>3ª parte: representarán la misma escena pero canalizando la emoción y dándole otro final a la historia. Reflexión sobre: ¿Qué has hecho para controlar la situación? ¿Qué estrategia has utilizado?</p> <p>Reflexión sobre: ¿Qué has hecho para controlar la situación? ¿Qué estrategia has utilizado?</p>		
Actividad 10: Regulación emocional		Duración: 1 h	Espacio: Instituto
OBJETIVOS	<p>- Aprender técnicas de relajación.</p> <p>- Desarrollar habilidades para la regulación emocional.</p>		

CRITERIO DE ÉXITO	<ul style="list-style-type: none"> - Está concentrado y relajado - Participa en la reflexión final
DESARROLLO	<p>Tumbado en el suelo el alumno cierra los ojos y piensa en una situación real que le haya "sacado de quicio". Tras unos minutos el profesor realizará la relajación guiada: "Boca cerrada, comienzas a respirar por la nariz siguiendo el camino que hace el aire que respiras, estas tranquilo, tienes las manos, pies, pecho y vientre relajados. Eres consciente del movimiento de tu vientre. Te centrarás en el camino que realiza el aire. Vuelves a la realidad, poco a poco vas abriendo los ojos, eres consciente de que estás tumbado en clase en una colchoneta. El alumno piensa en la situación de enfado y aplica la técnica de relajación aprendida. Se debe aplicar el ejercicio en varias sesiones para que los alumnos se lo aprendan. Reflexionar de cómo se puede aplicar en la vida cotidiana.</p>