



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Magisterio de Educación Primaria

Comparación de los estados de ánimo de alumnos de Educación Primaria en función de su perspectiva sobre la escalada

Comparison of the moods of Primary Education students according to their perspective on climbing

Autor: Carlos González Díez

Director: Miguel Santolaya

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CURSO 2020-2021

RESUMEN

Se va a tratar de medir y explicar la diferenciación existente entre los alumnos de 4º y 5º de Educación Primaria del colegio Calixto Ariño-Hilario Val sobre las diferentes emociones que pueden experimentar tanto antes como después de practicar un deporte. Nos centraremos en unir la Unidad Didáctica planteada para estos cursos basada en la escalada con la utilización de la escala POMS.

Este recurso servirá para comprobar los estados de ánimo y se procederá a la utilización de un cuestionario a completar del 0 al 10 sobre en qué momento se encuentra el propio alumno. Se busca dar explicación a si hay unos resultados diferentes en función del alumno y la edad que tienen. No se han obtenido resultados tan dispares pero si hay algunos cambios en ambos cursos llegando a la conclusión de que, en este estudio, cada clase obtiene distintos resultados en función de las respuestas del alumno.

Palabras clave: diferenciación, escalada, estudio, cursos, POMS, cuestionario, dispares.

SUMMARY

It is going to try to measure and explain the existing differentiation between the students of 4th and 5th grade on Primary Education of de Calixto Ariño- Hilario Val school about the different emotions that they can experience both before and after practicing a sport. We will focus on uniting the Didactic Unit proposed for these courses based on climbing with the use of the POMS scale.

This resource will be used to check moods and a questionnaire will be used to complete from 0 to 10 on when the student himself is at both the beginning and the end of this work. It is intended to explain whether there are different results depending on the student an their age. Such disparate results have not been obtained, but there have been some changes in both courses, reaching the conclusion that, in this study, each class obtains different results depending of the student`s answers.

Key word: differentiation, climbing, study, courses, POMS, questionnaire and disparate

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4-7
1.1. <i>Consideraciones preliminares.....</i>	4
1.2. <i>Justificación.....</i>	4-5
1.3. <i>Objetivos</i>	5-6
1.4. <i>Estructura de la memoria.....</i>	6-7
2. MARCO TEÓRICO.....	8-14
3. METODOLOGÍA.....	15-22
3.1. <i>Participantes.....</i>	15-16
3.2. <i>Instrumentos.....</i>	16-18
3.3. <i>Variables.....</i>	18-19
3.4. <i>Procedimiento.....</i>	19-22
3.5. <i>Análisis de datos.....</i>	22
4. RESULTADOS.....	23-34
4.1. <i>Resultados 5º de Educación Primaria.....</i>	26-28
4.2. <i>Resultados 4º de Educación Primaria.....</i>	29-30
4.3. <i>Gráficas comparativas de ambos cursos antes de la escalada.....</i>	31-32
4.4. <i>Gráficas comparativas de ambos cursos después de la escalada... </i>	33-34
5. DISCUSIÓN	35-39
6. CONCLUSIONES.....	40-42
6.1. <i>Expectativas del estudio.....</i>	41-42
6.2. <i>Futuros estudios.....</i>	42
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43-44
8. ANEXOS.....	45-47

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Consideraciones preliminares

Este trabajo va a estar focalizado en la comparación entre los alumnos de 4º y 5º de Educación Primaria del colegio Calixto Ariño-Hilario Val en función de su desempeño en la escalada y los estados de ánimo generados.

Al tratarse de valores escogidos por el propio alumnado, existe la probabilidad de que los resultados reales no sean completamente los propuestos pero si muy cercanos a lo buscado. Esta autoevaluación generalmente suele ser al alza debido a que, al realizar el estudio con niños, tienden a mejorar la valoración o proporción algo más de lo realizado verdaderamente.

1.2. Justificación

Se ha tratado de focalizar en este tema debido a que la Unidad Didáctica realizada durante el periodo de Prácticas de Mención se basaba en la escalada y se planteó la misma secuencia de actividades con ambos cursos para comparar sus diferencias. La escalada era un tema que no había sido introducido en cursos anteriores debido al tener que realizarse generalmente en el espacio exterior pero sin excesiva necesidad. Se puede llevar a cabo en el interior y poder enseñar la gran mayoría de cosas sin necesidad de salir del centro como ha sido en mi caso.

La intención de este estudio es tratar de unificar cómo se desenvuelve cada curso en la escalada y las sensaciones que les produce tanto al inicio como al final de esta práctica. A partir de esto, recopilar todos los datos aportados por cada alumno y agruparlos en elementos positivos o negativos según los valores y respuestas de cada sujeto.

Van a ser tanto la escalada al igual que los estados de ánimo los dos factores predominantes en este trabajo por la importancia que requiere una enseñanza plena donde el alumno se sienta motivado y capacitado de realizar cualquier tipo de actividad en la asignatura de Educación Física. Más concretamente, mediante la utilización de una escala específica y adaptada a los cursos en cuestión denominada POMS.

Considero necesario estudiar el comportamiento del niño y las sensaciones o estados de ánimo que le suscitan determinados deportes, en este caso la escalada, pero puede tratarse con cualquier otro, debido a la importancia que supone en su desarrollo personal y académico.

Se ha de tener en cuenta que no se trata de una sola clase con una misma edad o características sino dos clases de diferente edad y diversas capacidades motoras. Por tanto, esta comparación es variable según el colegio en el que nos encontremos y los alumnos que se encuentren en cada clase.

1.3. Objetivos

1- Comprobar si hay diferencia en los estados de ánimo del alumno en función de la edad y realización de la escalada

Se basa en tratar de averiguar si la diferencia de edad realmente afecta a la consecución de actividades o si no existe una gran distinción entre cada uno de los cursos. Es un factor a tener en cuenta el hecho de intentar comparar las diferentes clases porque los resultados van a ser dispares ya sea por aspectos personales de cada niño o por el entorno que le rodea.

La transición de un curso no afectará notablemente en las decisiones o acciones del alumno sino la propia personalidad de cada uno y la forma en la que le afectan determinadas cosas va a ser lo diferencial.

2- Evaluación propia del alumno sobre su práctica en la escalada en función de los estados de ánimo

No todos los alumnos han tenido una toma de contacto con actividades deportivas extraescolares y aun menos tratándose de la escalada cuyo contenido no se suele impartir en el entorno escolar por falta de recursos. Por ello, el estudio no se va a basar en poner una simple nota una persona ajena a la clase, sino que una misma persona sea capaz de evaluarse.

Lo que se quiere conseguir es que el alumno tome conciencia de cómo va evolucionando en su aprendizaje sobre la escalada y que sea capaz de valorarse a sí mismo en relación con sus estados de ánimo.

3- Grado de consecución de la tarea en función del estado de ánimo

La intención es comprobar si dependiendo de cómo se encuentra el alumno en ese momento le afecta en la consecución de la tarea. Se establece una asociación entre el estado de ánimo, miedos y cansancio propios del alumno junto a los estímulos que le suscita la escalada. Esta situación puede provocar que el alumno se bloquee en algún momento dado y que, aun siendo capaz de realizarlo, el sentimiento generado le pase factura.

1.4. Estructura de la memoria

La organización y estructuración de este trabajo va a estar fragmentada en varios apartados según los contenidos que se quieran aportar. Inicialmente se van a establecer una serie de comparaciones con otros autores sobre algunos aspectos que se van a abordar en este estudio, basándose en una escala, denominada POMS, utilizada en otros casos pero que también va a serlo en este. En el marco teórico se van a ver las distintas perspectivas de la utilización de este recurso y las opiniones o conclusiones que sacan a partir de él.

Sobre la metodología, se va a explicar explícitamente todo lo utilizado para realizar el estudio, tanto el instrumento utilizado como los integrantes que van a participar. También se han de tener en cuenta las posibles variables que pueden afectar a la consecución de los objetivos y tratar de que no afecten en una mayor medida.

Los resultados van a ser la parte fundamental porque es la esencia y lo que enriquece este trabajo debido a que son elaborados de forma propia y en función de las prácticas realizadas en el colegio destinado. Se van a tener en cuenta los estados de ánimo que tiene el alumno durante el desarrollo de la escalada y los valores que le da a cada apartado en función si el cuestionario se realiza antes o después de realizar este deporte.

Además, se compararán estos mismos resultados entre las clases de 5º y 4º de Educación Primaria para comprobar si realmente existen unas diferencias reales en la transición de solamente un curso. Para ello, se utilizarán una serie de gráficas aclarativas para facilitar la comprensión de los datos recopilados y su posterior comparación.

En la discusión se van a comparar los resultados obtenidos con las diferentes opiniones y perspectivas que tienen algunos de los autores mencionados para comprobar si realmente hay variaciones en función del estudio, similares o depende de diversos factores.

Posteriormente, una conclusión sobre el trabajo, destacando los principales resultados obtenidos y hacer una reflexión sobre todos los temas tratados durante el desarrollo de este escrito. Incluye las expectativas que tenía sobre este estudio y las posibles modificaciones a este procedimiento en caso de realizar futuros estudios semejantes.

Y al final las referencias bibliográficas donde se mencionarán prácticamente todos los documentos utilizados en la elaboración de este trabajo, asociándolo a la discusión y enlazando contenidos comunes en ambos estudios. Por otro lado, se encuentran los anexos necesarios para aclarar una serie de cuestiones que requieren ser añadidas para facilitar el entendimiento sobre el tema. Para clarificar, son el caso de la escala real de POMS, el ejemplo de ficha realizada por el alumno o la temporalización de las actividades realizadas en este estudio.

2. MARCO TEÓRICO

Los estados afectivos se han convertido en uno de los componentes fundamentales del comportamiento y especialmente de la ejecución deportiva. El incremento afectivo experimentado en la Psicología a partir de los años 80 ha producido notables avances en el desarrollo de medidas del estado de ánimo subjetivo (Watson y Clark, 1994). El Perfil de los Estados de Ánimo, más conocido por sus siglas en inglés, POMS (Profile of Mood States), ha trascendido e incrementado su importancia en su aplicación inicial y ha sido utilizado con frecuencia en la investigación en Psicología del Deporte. (Diamond, 1980)

Lejos de tener un objetivo preciso, este trabajo pretende ofrecer una visión general de la trayectoria del cuestionario, centrada en la evaluación del estado de ánimo de los alumnos. Después del interés por su efectividad para predecir el éxito y el fracaso deportivos, ha sido empleado para determinar los posibles beneficios psicológicos conseguidos a partir de la participación en un programa de escalada, así como en el seguimiento psicológico del proceso y el resto de las emociones experimentadas. (Diamond, 1980)

A pesar de que la adaptación de instrumentos de evaluación conlleva algunas dificultades, los resultados obtenidos con el POMS han sido útiles a varios investigadores y profesionales del deporte además, según revisiones señalan que tanto su popularidad como uso se mantendrán en el futuro.

En este sentido, se insiste en la integración del POMS en modelos interdisciplinarios de evaluación y en fomentar objetivos que habitualmente ocupan un plano secundario en los estudios sobre Psicología del Deporte, como el de disfrute y bienestar del alumno. (Diamond, 1980)

Se podría definir este método como un cuestionario para la medida del estado de ánimo del alumno, con aplicaciones en diversos ámbitos tratando de llevarlo hacia un entorno deportivo. El objetivo principal de este trabajo consiste en comprobar si existen diferencias significativas en las puntuaciones del POMS entre alumnos de diferentes edades.

El origen del Perfil de los Estados de Ánimo fue diseñado por McNair, Lorr y Droppleman (1971) inicialmente con el fin de medir los cambios resultantes de la

psicoterapia y la medicación en pacientes psiquiátricos. Los autores recopilaron los datos tanto para la población psiquiátrica como para la población de estudiantes. Posteriormente, ha sido probado en gran variedad de muestras y se ha convertido en un instrumento muy popular en la investigación en psicología del deporte de los últimos años.

El POMS ha sido calificado como una escala redundante debido a su utilidad porque parece ser un instrumento que puede desempeñar varias funciones, con elevada consistencia interna y con una estructura relativamente estable (McNair et al., 1971; Spielberger, 1972; Weckowitz, 1978; Norcross, Guadagnoli y Prochaska, 1984; Reddon, Marceau y Holden, 1985; Boyle, 1987; Watson y Clark, 1997)

En su forma original, el cuestionario estaba compuesto por 65 ítems, que se valoraban mediante un modo de 5 tipos de respuesta. Para su construcción, los autores realizaron seis análisis factoriales sobre un total de 100 adjetivos donde un conjunto inicial de 55 adjetivos se obtuvo con la ayuda de varios informes (Nowlis y Green, 1957 y Sells et al., 1956, citados en McNair et al., 1971).

Para asociar los adjetivos a aquellos que un individuo pueda comprender fácilmente, se consultaron las listas de palabras de ThorndikeLorge. No han sido utilizados todos ellos sino los necesarios para realizar el estudio debido a que se quieren estudiar unos valores concretos y no generalizar. (Diamond, 1980)

En la Psicología del deporte este es un instrumento muy utilizado. Leunes y Hayward (1989) publicaron una revisión de los trabajos realizados con el POMS e indicaron que de los 66 encontrados, existían estudios de diferentes características: estudios generales (4), estudios que analizaban las propiedades psicométricas del POMS (6) y artículos que estudiaban los estados de ánimo de los deportistas de diferentes deportes y en diversas intensidades de práctica (56).

Algunos estudios que destacar sobre la utilización de este método pueden ser el de Raúl Molina (2016) donde los alumnos participantes no mostraron ninguna diferencia al inicio de las sesiones en ninguna de las dimensiones de sus estados de ánimo iniciales. Se entiende que los resultados obtenidos son fruto de la

propia intervención y no de las posibles diferencias previas individuales en el estado de ánimo.

En cambio, los alumnos participantes solo mostraron diferencias al final de las sesiones en la dimensión de estado de ánimo fatiga. Estos mismos resultados coinciden con otros estudios realizados en donde se encontraron variaciones en el factor fatiga en función de la expectativa de éxito y del trabajo físico realizado (De la Vega, Galán, Ruiz y Tejero, 2013; Hadala, Cebolla, Banos y Barrios, 2010; citado en De la Vega y col., 2014, p.50). Se entiende que el alumnado participante en busca del éxito en el juego, así como del trabajo físico llevado a cabo para conseguirlo, ha producido cambios a nivel de fatiga.

Haciendo referencia a cada uno de los estados de ánimo sobre los que se van a abordar a lo largo de este documento, es necesario hacer hincapié en algunas definiciones sobre ellas, extraídas de diferentes autores:

Según Reynaldo (2015) la felicidad *“es un estado de satisfacción, más o menos duradero, que experimenta subjetivamente un individuo en posesión de un bien deseado. Adquiere una estabilidad temporal, puede ser duradera pero también se puede perder y es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y solo ella, en su vida interior”*.

Se puede definir fatiga utilizando la definición de D. Cárdenas, J. Conde-González y J.C. Perales (2017) como *“un fallo funcional del organismo que se refleja en una disminución del rendimiento y que se origina generalmente por excesivo gasto de energía”*. En relación a esto, la mayoría de los estudios se centran en aspectos musculares, entendiendo la fatiga como una pérdida de la capacidad de generar fuerza pero va más allá de estos aspectos, siendo necesario tener en cuenta también el efecto que produce el ejercicio sobre nuestros alumnos y cómo puede afectar el medio ambiente.

Hay que ser conscientes que la educación es el instrumento principal para conseguir un desarrollo íntegro del ser humano, no sólo abarcando aspectos cognitivos a nivel académico sino también lo personal y emocional (Rego & Fernández, 2005). Por tanto, uno de los propósitos de mayor importancia en la educación debería ser formar estudiantes inteligentes emocionalmente, entendiendo la inteligencia emocional como *“la habilidad para percibir con*

precisión, valorar y expresar emoción: la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos” (Mayer & Salovey, 1997, p.10).

Los trabajos centrados en el análisis de la relación de los estados de ánimo con la práctica de actividad física o deporte, se han realizado en diferentes ámbitos: en el alto rendimiento deportivo (Morgan, Costill, Flynn, Raglin y O'Connor, 1988; Pérez, Solanas y Ferrer, 1993), y en el área que asocia la salud y el bienestar psicológico con el ejercicio físico y/o el deporte (ISSP,1992).

En cuanto al estudio de la influencia del ejercicio en la salud y bienestar psicológico hay varios estudios que han intentado probar si la práctica de algún tipo de ejercicio físico, deporte u otro tipo en distinta intensidad, influía significativamente en el bienestar psicológico de los alumnos, medido éste a través del POMS. (Balaguer Solá et al., 1993)

La concepción asociada a la idea de equilibrio total lleva al alumno a reconocer solamente los cambios más evidentes o próximos, que son más perceptibles por su parte. La identificación del medio natural como un entorno cambiante es una meta que se debe plantear para el alumno al final de esta etapa debido a su variabilidad, como es el caso de la escalada. Conviene tener todo esto muy presente para evitar introducir en los procesos de enseñanza-aprendizaje contenidos que todavía nuestros alumnos no puedan llegar a comprender. (Generales, 2014)

La metodología empleada debe permitir al alumno desarrollar todas sus habilidades sin establecer diferencias con el resto. Esas diversas experiencias personales del alumno, su origen, su grado de autonomía, su esfuerzo, su actitud ante las tareas escolares y su predisposición conforman unas características especiales que los diferencian a cada uno de ellos. A su vez, la atención a la diversidad obliga a planificar apoyos para favorecer el proceso de aprendizaje a quienes lo necesiten para utilizar estrategias adecuadas facilitadoras de los aprendizajes imprescindibles para su vida y para seguir aprendiendo. (Generales, 2014)

Haciendo referencia al bloque de contenidos, la escalada se encuentra en el Bloque 4. Acciones motrices en el medio natural donde las acciones básicas de este bloque se efectúan en el entorno natural o similar, que puede presentar

diversos niveles de incertidumbre y estar más o menos acondicionado, codificado o balizado. Además, las relaciones del alumnado y el medio natural suelen causar una implicación y compromiso total, lo que puede conllevar a una fuerte carga emocional. Se incluyen todas las situaciones con incertidumbre en el medio, tanto si el alumnado se enfrenta a ellas solo, en colaboración con otros participantes, o en oposición individual o grupal. (Generales, 2014)

La escalada es considerada como un deporte importante para trabajar en la escuela debido a que favorece el desarrollo personal, físico, social, motivacional, motor, etc. Además, fomenta el valor de la responsabilidad y de la propia superación del alumno donde el hecho de sobrepasar una meta va a incrementar su motivación y auto-confianza. Superar estos obstáculos va a hacer que el niño controle sus miedos y los afronte para intentar solventarlos. (de Frutos Herrero, 2019)

Las AFMN hacen que el alumno abarque un amplio campo de conocimiento hacia otros espacios a los que generalmente no está habituado y el hecho de interactuar con el medio ambiente va a mejorar su relación con este, además de respetarlo y de cuidarlo. Una motivación e iniciativa positiva del alumno hacia este tipo de actividades van a hacer que disfrute más de ellas y, por lo tanto, que quiera realizarlas de nuevo para seguir explorando nuevas formas de disfrutar la naturaleza incluso por su propia cuenta. (de Frutos Herrero, 2019).

La Educación Física en su totalidad y el desarrollo de propuestas lúdicas en un entorno natural constituyen un escenario único donde el alumnado puede alcanzar una gran responsabilidad, empatía, habilidades sociales y autonomía, así como una amplia variedad de valores como la educación vial, ambiental y educación para la salud. (Arroyo, 2010, p.175)

La búsqueda de evidencia experimental sobre la relación entre el estado afectivo y comportamiento ha llevado al desarrollo de numerosas medidas del estado de ánimo subjetivo. Algunas de ellas han sido desarrolladas para evaluar el estado de ánimo atendiendo a una estructura general dividida en dos dimensiones (estado de ánimo positivo y negativo), mientras que otras abordan múltiples estados específicos (Watson y Clark, 1994).

Una de las herramientas de las que se dispone para influir sobre los estados de ánimo, y el bienestar psicológico en general, es la práctica de actividad física (Annesi, 2002; Candel, Olmedilla y Blas, 2008; citado en Reigal y Márquez, 2012, p.2). En estos últimos 10 años, el papel de las emociones está tomando una importancia destacada con respecto al resto de ámbitos. Se entiende que la vivencia de experiencias emocionales positivas, relaciones con los demás y con el contexto, deben de ser integradas en el proceso de enseñanza-aprendizaje (Alonso, Gea y Yuste, 2013, p.98). Es preciso abordar otra perspectiva más social, emocional e interpretativa que permita comprender y analizar la función docente desde el punto de vista integrador que exige la motricidad (Alonso y col., 2013, p.98).

Según Sergio Moneo Benítez (2019), la introducción en el ámbito educativo de las capacidades perceptivo-motoras permite desde un punto de vista propio, promover la introspección, ser capaz de mirar al interior con el propósito de conocerse a uno mismo e identificar sus estados anímicos (cómo me encuentro, cómo estoy). Además, tratar de evaluar su propio progreso mediante una valoración de lo conseguido en función de lo percibido. Hay varias formas de fomentar este factor como es el caso de una educación donde se desarrollará el sentido visual, auditivo y táctil; y la consciencia corporal, ayudando a conocer su propio cuerpo, así como las similitudes y las diferencias resultantes.

Otros resultados de interés son los obtenidos por Moreno Murcia, J.A. y Hellín Gómez, P. (2002) al relacionar la edad de los alumnos y el tipo de centro (público o privado) al que acude, con las actitudes que muestran hacia diversos factores de la Educación Física. Analizada la variable edad del alumno con respecto a las actitudes hacia la Educación Física, según lo obtenido en su estudio llegan a la conclusión de que la asignatura y el profesor resultan ser mejor valoradas por el grupo de menor edad que por los grupos mayores.

Poco a poco, aún más con la instalación de los primeros rocódromos en las escuelas, fueron surgiendo nuevos estudios y materiales didácticos dirigidos a los profesores de educación física, que ofrecían información sobre cómo enseñar la escalada desde unas perspectivas pedagógicas, metodológicas y didácticas con objetivos y contenidos específicos según las etapas (Gutiérrez, López y Sédano de Celis, 1992; Perrier, 2000). Podemos encontrar otra serie de países

que le han dado una mayor importancia que el nuestro como es el caso de Francia, Inglaterra, Alemania o Austria donde la escalada sí existe como deporte escolar y hay medidas especialmente programadas para su aprendizaje. (Guerrero Serón, 2006)

Para Caballero (2012), las cualidades que posee el Medio Natural hacen que las actividades que se desarrollan en él sean en entornos en los que el alumno recibe estímulos continuos, donde experimenta nuevas vivencias, vive la incertidumbre, muestra respeto, fomenta el control de la seguridad, genera amplias posibilidades motrices, experimenta nuevas emociones y establece nuevas relaciones con compañeros. (Guerrero Serón, 2006)

La continúa aparición de actividades relacionadas con el medio natural y el interés social por el medio ambiente va por delante de la formación académica que reciben nuestros alumnos. Es necesario un cambio del modelo actual de formación del profesorado de EF, tanto en la inicial como permanente. Esto nos permitirá adaptarnos a la nueva realidad social y formar lo más equilibrado posible a nuestros alumnos. (Padilla, 2010)

No se puede enseñar algo que no se conoce y, por ello, se requiere incentivar la importancia de este acercamiento a la naturaleza ayudando a los profesores y facilitando esos conocimientos necesarios para podérselos transmitir a sus alumnos de la mejor manera posible.

3. METODOLOGÍA

Para favorecer esta situación hay un factor crucial que requiere ser destacado, es el caso de la motivación. Es una fuerza importantísima en la educación y la principal responsable de la forma de enseñar. Lo importante desde el punto de vista metodológico es encontrar el motivo que conduzca al individuo hacia su progreso. Podría ser considerado como un instrumento indispensable de la técnica metodológica que, sin ella, el aprendizaje quedaría reducido a una mera adquisición de contenidos donde también se requiere algo de un carácter más práctico.

Por tanto, es importante que el profesor encuentre la motivación de sus alumnos para beneficiar ese proceso de aprendizaje y mejorar esa interconexión donde el alumno se sienta partícipe de este estudio porque sus resultados van a repercutir de una forma u otra.

3.1. Participantes

Los integrantes de este estudio han sido seleccionados del colegio Calixto Ariño-Hilario Val debido a ser el lugar de realización de las Prácticas de Mención. Las clases asignadas durante este periodo fueron 2º, 4º y 5º de Educación Primaria pero, para comprobar mejor la evolución y el salto de un curso a otro, seleccioné 4º y 5º al haber varios tipos de alumnos. Esta variedad favorece la obtención de diferentes tipos de repuestas para que nos faciliten la comparación entre estas clases.

No se seleccionó a la totalidad de la clase sino que se trató de asemejar el mismo número de participantes para el estudio e igualar el porcentaje de chicos y chicas en la medida de lo posible. Además de ello, también se intentó escoger a alumnos de características similares para ver si, aun teniendo cualidades semejantes y dependiendo del comportamiento de cada niño, afecta realmente a su rendimiento.

Los alumnos de 4º de Educación Primaria (8 chicos y 7 chicas) son participativos en su gran mayoría excepto algunos pequeños casos y no suponen ningún inconveniente a la hora de realizar cualquier tipo de prueba. Hay momentos en los que se les tiene que llamar la atención para escuchar las explicaciones y no

estar molestando pero no tienen problemas en entenderlo. Podemos encontrar algún pequeño conflicto entre algunos alumnos ocurrido fuera de la asignatura de Educación Física que a su vez puede repercutir en la formación de grupos o desarrollo de actividades grupales.

En segundo lugar, los alumnos de 5º de Educación Primaria (8 chicos y 7 chicas) son algo más difíciles de gestionar porque se aburren con facilidad si es un juego que no les gusta o se muestran menos participativos. Tienes que estar pendiente de que escuchen los juegos en vez de estar molestando a los demás o para prevenir cualquier tipo de conducta poco deseable. Suelen olvidar las normas y hay que volver a recordárselas durante el desarrollo de la actividad.

La motivación o competición entre ellos hace que se intensifiquen esas ganas de jugar y un mayor interés por la actividad que se esté realizando. En cuanto entienden el juego y les das ese estímulo es cuando más aportan de ellos para ganar o alcanzar el objetivo planteado.

3.2. Instrumentos

-Cuestionario inicial sobre emociones adaptado según la escala de POMS:

Instrucciones:											
Lee atentamente la lista de emociones que se enumeran a continuación. Se ruega sinceridad ante la elaboración de la tabla.											
Después de leer cada emoción rodea con un círculo EL NÚMERO que mejor describa QUÉ SIENTES EN ESTE MOMENTO.											
Los números se ordenan según la intensidad: desde 0, que significa “nada”, hasta 10, que se refiere a “muchísimo”. Respuesta clara y concisa.											
En caso de equivocarte, tachar el valor seleccionado y rodear el correcto.											
Felicidad (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sorpresa (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tristeza (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Miedo (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Diversión (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Satisfacción (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Enfado (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vergüenza (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fatiga (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Compañerismo (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fuente: Elaboración propia

Se trata de una serie de preguntas que se les entregarán tanto al inicio como al final de toda la UD. De forma que se identifiquen con cada una de las emociones y traten de ser lo más sinceros posible. El objetivo principal es que comprueben la evolución emocional que han ido teniendo conforme iban aprendiendo sobre la escalada. Un aspecto que se va a tener en cuenta es el de las variaciones observadas en cada uno de los cuestionarios según la clase en la que nos situemos.

No se van a tener en cuenta todos los ítems que aparecen sino algunos de los que pueden resultar más relevantes. A su vez, serán divididos en positivos y negativos para diferenciar entre ellos que explicaré detenidamente en siguientes apartados: positivos (felicidad, diversión y compañerismo) y negativos (miedo, enfado y fatiga).

-Cuestionario final sobre emociones adaptado según la escala de POMS:

Instrucciones:

Lee atentamente la lista de emociones que se enumeran a continuación.

Debes tener una visualización de todo el trascurso de las tareas de escalada y de tu propia evolución. Es importante responder a todas las preguntas en función de lo sucedido en las sesiones. Se ruega sinceridad ante la elaboración de la tabla.

Después de leer cada emoción rodea con un círculo EL NÚMERO que mejor describa QUÉ SIENTES EN ESTE MOMENTO.

Los números se ordenan según la intensidad manifestada: desde 0, que significa “nada”, hasta 10, que se refiere a “muchísimo”. Respuesta clara y concisa.

En caso de equivocarte, tachar el valor seleccionado y rodear el correcto.

Felicidad (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sorpresa (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tristeza (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Miedo (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Diversión (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Satisfacción (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfado (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vergüenza (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fatiga (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Compañerismo (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fuente: Elaboración propia

Este cuestionario final seguirá el mismo procedimiento que el anterior y será utilizado para averiguar la mejora o empeoramiento de los resultados obtenidos de ambas clases. También es necesario para recopilar toda la información y posteriormente unificarla para hacer una valoración significativa tanto en la misma clase como con respecto a la otra.

3.3. Variables

Se van a estudiar dos variables, que se basan en las diferentes edades según el curso en el que nos encontramos junto a las diferentes formas de interpretar lo que están realizando. Por el otro lado, para comenzar a valorar el alumno sus estados de ánimo es necesario que tenga una visión propia sobre ellos tanto en momentos iniciales como finales en función de la propia perspectiva del alumno.

Aunque no lo incluya como una variable real, en este caso, si afecta la forma que tiene el profesor en transmitir la escalada a sus alumnos. No es lo mismo un profesor que se centra en que vayan solo por las espalderas a otro que trata de realizar más variedad introduciendo otras actividades como subir por los bancos, buscar distintos puntos de apoyo, carreras, poner obstáculos, ... El alumno ante ese gran número de actividades y más variadas va a mostrar mayor interés que en el caso contrario. En cuanto a las variables seleccionadas son las siguientes:

-Edad: Es un factor que puede afectar en la toma de decisión del alumno y es necesario tenerlo en cuenta. Supone una leve maduración del niño de un curso

a otro por la poca diferencia de edad pero puede interferir en las respuestas dadas por cada sujeto.

-Introspección: Valoración que es capaz de realizar el propio alumno sobre sí mismo, teniendo en cuenta diversos estímulos que pueden afectar a cada uno de modo diferente. La realización de este deporte supone la experimentación de varias emociones que deberán ser plasmadas en forma de número siguiendo un procedimiento.

3.4. Procedimiento

El tipo de actividades con las que se va a realizar este estudio van a estar focalizadas evidentemente en la trepa/escalada/rapel principalmente. Consistirá en una Unidad Didáctica con la misma serie de actividades tanto para 4º como 5º de Educación Primaria para establecer las similitudes o diferencias existentes entre ambas.

Se iniciará con unos juegos para entrar en contacto con las espalderas donde tendrán que moverse o agarrarse; irá avanzando hacia una carrera por este anclaje para mejorar esa habilidad motriz y desplazamiento; evolucionando hacia un “rapelado” mediante un banco anclado a las espalderas con un posterior desplazamiento agarrado en cuerdas; y finalmente un circuito final donde se ponga en práctica todo lo realizado y sobrepasar los obstáculos.

Lo que se va a utilizar es la escala de POMS pero adaptada a nuestro caso en concreto. Consistirá en el mismo método pero sustituyendo algunos estados de ánimo por otros y asociarlo a los resultados de cada alumno obtenidos. Se les entregará al inicio de la sesión el cuestionario sobre las emociones planteado anteriormente que deberán rellenar por su propia cuenta. Simplemente deberán tratar de hacer un círculo en el número deseado para que quede clara su indicación. Será oportuno indicarles que únicamente tendrán que realizar el primer cuestionario en los momentos iniciales.

La realización es de forma autónoma, es decir, no se pueden ayudar ni copiarse lo puesto por los compañeros. Duración estimada de 5-10 minutos debido a su breve forma de responder y se iniciará de manera simultánea. Se utilizará un bolígrafo para prevenir que, por algún casual, se borre del papel.

No se van a valorar todos los ítems que aparecen en la tabla, simplemente van a ser 3 asociados a emociones positivas y 3 a las negativas. Cada uno de los valores está comprendido entre el intervalo de puntos de 0-150 mientras que el cómputo general de los valores positivos y negativos tendrá cada uno la puntuación de 0-450 en función de la suma de lo obtenido en sus respectivos valores. Todas las emociones que se quieren comparar están planteadas para asociarlas a un determinado aspecto del comportamiento del alumno y son las siguientes:

Positivas

- *Felicidad:* Hace referencia al estado de ánimo actual del alumno, cómo se siente consigo mismo para comprobar si afecta en la consecución de objetivos. Aunque no parezca un factor importante en la práctica de la Educación Física, el entorno que rodea al alumno afecta notablemente en los sentimientos y la iniciativa que tiene hacia la tarea.
- *Diversión:* Tratar de visualizar si los niños consideran que durante la realización de la escalada van a disfrutar y el grado de esta. La diversión va a suponer un factor primordial si queremos que el alumno se sienta motivado y con ganas de participar.

Es necesario plantear actividades que susciten interés al alumno para incrementar este valor pero no siempre la creación e innovación hacen que se involucren más en ellas. De hecho, algunos alumnos por vergüenza no se atreven a realizar algunas pruebas mientras que otros no paran de repetirlas.

- *Compañerismo:* Consiste en pensar con una visión futura en si la relación con los compañeros va a ser buena, si se van a apoyar/animar en todo momento o si va a ocurrir todo lo contrario.

Capacidad para crear interacciones con los demás, basadas en el respeto y confianza mutua tanto dentro como fuera de la actividad. Pero hay casos donde la competición y ganas de ganar perjudican a este valor debido a tratar de quedar por delante del otro y captar más la atención.

Negativas

- *Miedo*: Reflejar si tienen miedo a las alturas, a caerse o a la opinión de los demás. Es un factor importante porque si el niño sufre cualquiera de estos problemas afecta realmente a la ejecución de la actividad, haciendo que no disfrute realizándola y, a su vez, perjudique también al valor de diversión.
- *Enfado*: Tanto con uno mismo por no lograr la tarea como entre compañeros al realizar algún ejercicio cooperativo. También es generado por no alcanzar algún objetivo preciso de alguna tarea donde deben trabajar en equipo pero no han sabido gestionarlo correctamente.
- *Fatiga*: Asociado al cansancio que generará el hecho de estar realizando continuamente tareas de resistencia donde se agotarán los brazos o piernas.

No solo se puede originar en una sola tarea sino ser causada debido a la multitud de actividades transcurridas durante el desarrollo de la escalada, desencadenando esa sensación de fatiga o cansancio.

A la hora de terminar su cumplimentación, se recopilarán todas las hojas junto a las respuestas y mediante una tabla se plasmarán cada una de las emociones que se quieren estudiar junto a las respuestas dadas por cada alumno. Posteriormente, se dividirán esas emociones y se agruparán en dos grupos diferentes, positivas y negativas, de forma que se pueda establecer una comparación entre ambas sobre lo obtenido tanto antes como después de realizar la escalada.

Un factor que, aunque no venga integrado en el procedimiento, afecta a la consecución de tareas y he mencionado en casos anteriores es la motivación. El hecho de no conseguir realizar tareas disminuye considerablemente su estado de ánimo, generando más aspectos negativos que positivos. Por ello, las tareas planteadas durante el estudio sobre la escalada son sencillas porque no tienen ningún tipo de complicación para que todo tipo de alumnado sea capaz de realizarlo y, en caso contrario, se le aportaría alguna ayuda para su ejecución.

Para fomentar esta motivación es importante tener un buen clima en el aula que no repercuta en la interacción entre compañeros. Esto es observable en el

comportamiento que tienen los alumnos entre ellos y, en caso de originarse algún problema fortuito es mejor solucionarlo en el momento para que no se vaya intensificando.

3.5. Análisis de datos

Para analizar estos datos se han realizado unas tablas en Excel con el número de alumnos que vamos a trabajar junto a los distintos aspectos que se quieren estudiar y dividiéndolo en 4 subapartados. En primer lugar, en aspectos positivos y negativos, diferenciando los estados de ánimo o emociones. En segundo lugar, el antes y después de escalar porque los resultados pueden variar en función de lo realizado en el transcurso del trabajo sobre la escalada. De esta forma, en el momento que los alumnos hayan realizado ambos cuestionarios, tanto inicial como final, mencionados anteriormente se asignará a cada alumno un número en específico, por ejemplo, María: Alumno 1.

Tras ese paso, los datos obtenidos se recopilarán en la columna asociada a ese alumno hasta tener todos los resultados y, posteriormente, unificarlos en un mismo cómputo para poder establecer la comparación. El proceso es de igual modo en las dos clases siguiendo la misma estructura para ser lo más similar posible. A continuación, en el apartado siguiente se plasmará más preciso todo lo explicado y cómo se ha puesto en práctica este procedimiento.

4. RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la tabla que vendrá a continuación han sido aportados por el propio alumno, es decir, ellos mismos son los que evalúan el grado de eficacia en las actividades de escalada realizadas y los valores experimentados durante ellas. El objetivo de esto es que sean ellos mismos capaces de evaluarse y comprobar en que aspectos deben mejorar.

Con lo obtenido, se establecerá una comparación entre los alumnos de 4º y 5º de Educación Primaria de los valores establecidos por ellos con la calificación del 1 al 10 en la tabla de emociones. Está dividido en positivos y negativos donde cada uno será evaluado de forma individual en función del estado del alumno.

Inicialmente, se va a comparar los valores positivos/negativos de una misma clase tomando como referencia el cuestionario antes de realizar la escalada y después de ella. De forma que se puede comparar la evolución producida en una misma clase para comprobar si han aumentado o disminuido algunas emociones o si se ha mantenido constantes.

Por otro lado, lo que se quiere conseguir con esto es recopilar todos los datos de ambas clases, tanto los de 4º como los de 5º de Educación Primaria, para establecer una comparación real y precisa de los resultados obtenidos. Para ello, se agrupará lo obtenido de forma general valorando separadamente en aspectos positivos y negativo.

No se van a tratar los resultados de los cuestionarios rellenados por cada alumno de manera individual sino que se unificarán en una misma cantidad para facilitar así la comparación o realizarlo de una forma más generalizada. Bien es cierto que para llegar hasta este paso los alumnos si que deben realizarlo solos pero posteriormente se procederá a juntar todo lo obtenido.

5º de Educación Primaria

Alumnos antes de escalar

Elementos		Valores																
		Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5	Alumno 6	Alumno 7	Alumno 8	Alumno 9	Alumno 10	Alumno 11	Alumno 12	Alumno 13	Alumno 14	Alumno 15	Total	General
Positivos	Felicidad	6	9	10	10	9	9	9	10	7	6	10	10	9	4	9	137	402
	Diversión	9	10	10	8	9	9	10	10	10	8	10	10	9	10	8	140	
	Compañerismo	10	9	5	10	9	8	9	10	9	5	10	10	9	2	10	125	
Negativos	Miedo	0	5	0	7	0	1	0	0	1	1	0	3	0	5	8	20	95
	Enfado	1	6	0	0	2	0	0	0	0	7	0	0	0	0	0	16	
	Fatiga	4	7	0	4	9	6	0	8	4	2	0	7	4	0	4	59	

5º de Educación Primaria

Alumnos después de escalar

Elementos		Valores																
		Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5	Alumno 6	Alumno 7	Alumno 8	Alumno 9	Alumno 10	Alumno 11	Alumno 12	Alumno 13	Alumno 14	Alumno 15	Total	General
Positivos	Felicidad	10	10	10	9	10	8	10	10	9	9	10	10	10	8	10	143	410
	Diversión	10	10	10	10	9	8	9	10	10	9	10	10	8	9	10	142	
	Compañerismo	10	9	5	6	9	8	9	10	9	5	10	10	8	9	8	125	
Negativos	Miedo	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3	0	3	0	10	61
	Enfado	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
	Fatiga	0	5	0	0	1	7	4	9	5	3	5	7	0	0	4	50	

Fuente: Elaboración propia

4º de Educación Primaria

Alumnos antes de escalar

Elementos		Valores																
		Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5	Alumno 6	Alumno 7	Alumno 8	Alumno 9	Alumno 10	Alumno 11	Alumno 12	Alumno 13	Alumno 14	Alumno 15	Total	General
Positivos	Felicidad	9	9	6	10	10	10	10	0	9	9	6	10	9	7	9	123	384
	Diversión	9	7	10	10	10	8	10	5	10	10	0	10	10	8	9	126	
	Compañerismo	7	9	10	10	10	10	8	6	9	10	8	10	10	10	8	135	
Negativos	Miedo	0	0	7	0	0	1	0	0	7	0	0	0	0	3	8	26	128
	Enfado	2	3	0	0	0	1	0	0	9	0	0	2	0	3	0	20	
	Fatiga	0	6	8	10	7	7	9	10	2	5	0	5	4	4	5	82	

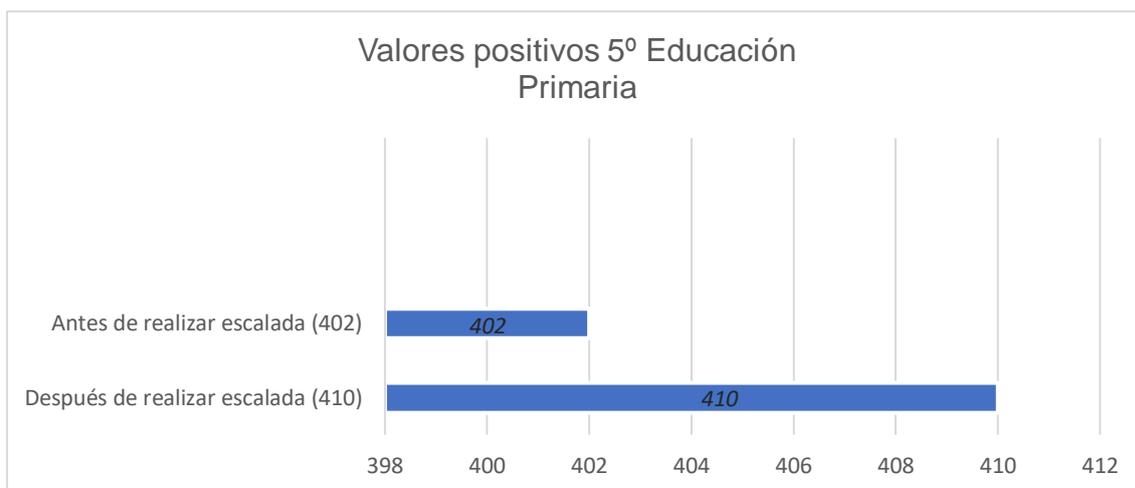
4º de Educación Primaria

Alumnos después de escalar

Elementos		Valores																
		Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5	Alumno 6	Alumno 7	Alumno 8	Alumno 9	Alumno 10	Alumno 11	Alumno 12	Alumno 13	Alumno 14	Alumno 15	Total	General
Positivos	Felicidad	9	9	10	10	10	10	1	10	9	10	5	10	8	10	10	131	379
	Diversión	10	8	10	10	10	10	6	10	7	9	0	10	7	10	10	129	
	Compañerismo	8	0	10	10	10	10	1	7	7	10	9	10	10	7	10	119	
Negativos	Miedo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6	0	7	0	13	113
	Enfado	2	1	0	0	0	1	8	0	6	0	0	1	0	0	0	19	
	Fatiga	0	0	6	6	10	7	10	10	5	10	0	9	8	0	0	81	

Fuente: Elaboración propia

4.1. Resultados obtenidos en el curso de 5º de Educación Primaria



Fuente: Elaboración propia

En primer lugar, la clase de 5º de Educación Primaria estableció unos valores positivos altos antes de llevar a cabo la Unidad Didáctica de escalada donde las expectativas de felicidad y diversión destacan por encima del compañerismo. Esta apreciación puede ser posible por haber algunos alumnos que no respetan al resto y crean unos pequeños “conflictos” en el aula. Por este tipo de sucesos se originan situaciones fortuitas que afectan directamente a los resultados y que no sean del todo exactos.

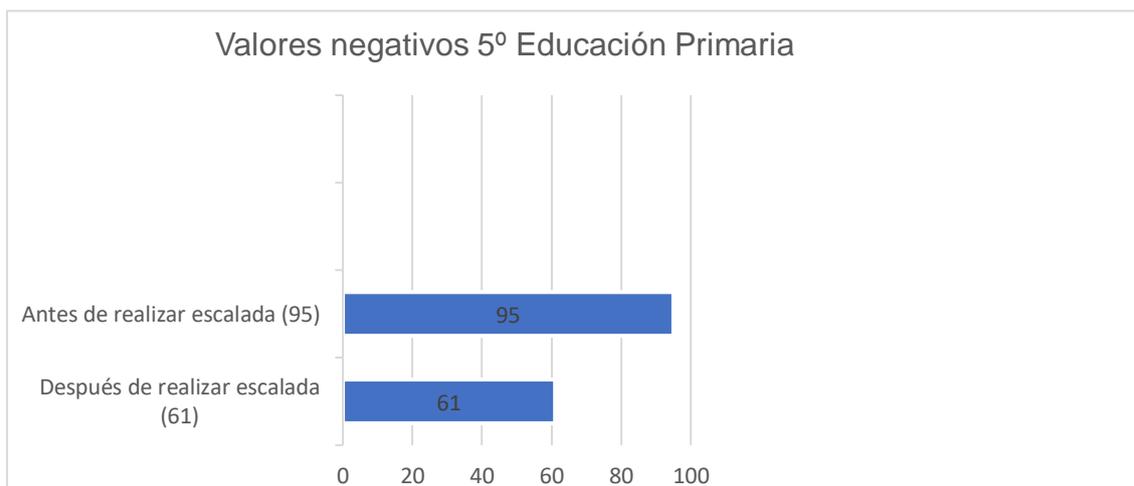
Los valores positivos antes de realizar la escalada ya son bastante elevados obteniendo 402 sobre 450 donde los alumnos tienen unas altas expectativas de la escalada, ya sea porque no lo han practicado nunca y tienen ganas de probar o porque la han practicado alguna vez y quieren volver a repetir.

El hecho de pasar a los valores obtenidos después de la realización de la escalada nos hace observar cómo los resultados son similares teniendo 410 sobre 450 pero con unos aumentos y disminuciones en todos los ámbitos. Se ha provocado un leve crecimiento en la felicidad y diversión que no son verdaderamente notables.

Sin embargo, el compañerismo se ha mantenido constante, posiblemente porque la perspectiva inicial que tuvieron se asemeja a los sucesos ocurridos durante la práctica de la escalada. Esto se debe a que, al conocer a sus compañeros conforme el paso de los años, son capaces de intuir antes de la realización de la

escalada el cómo se van a establecer esas relaciones entre compañeros y de la ayuda o, en caso contrario, no contribuir a la integración del grupo clase.

Dicho incremento puede ser por haber superado sus expectativas el desarrollo de las sesiones o porque les ha gustado lo realizado, mejorando así su valoración sobre este cuestionario.



Fuente: Elaboración propia

Sobre los aspectos negativos, se puede observar una diferencia más que notable con los positivos, ya sea porque tenían una perspectiva diferente de la escalada o porque al ser alumnos de temprana edad aún no tienen la percepción del concepto de riesgo y, por tanto, una pérdida del miedo.

El miedo adquiere un valor de 20 sobre 150 posiblemente por lo comentado anteriormente, ya que, aún no asocian el peligro o posibles lesiones que puede acarrear el desarrollo de la escalada. Es un valor muy bajo a tener muy en cuenta, en teoría deberían tener miedo sobre algo que desconocen pero curiosamente no es así.

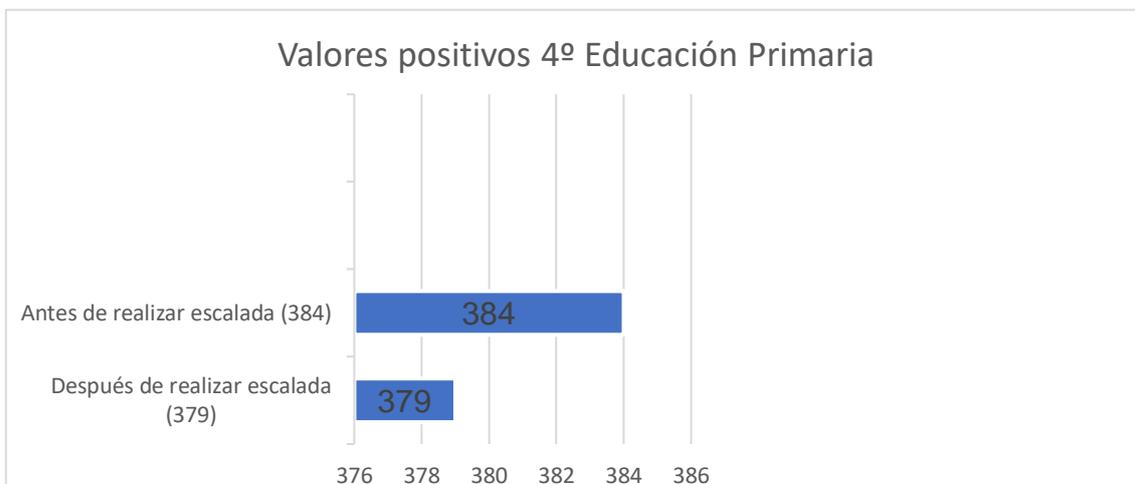
En el momento previo a la realización de este deporte, algunos alumnos tienen una ligera visión de que se cansarán durante la ejecución de las actividades, tomando un valor de 59 sobre 150, destacando por encima del resto. No es realmente elevado, pero si en comparación con el resto de valores negativos, ya sea porque tienen plena confianza en ellos mismos y su resistencia o por el desconocimiento de este deporte y no haberlo llevado a cabo.

Comparando ambos valores negativos tanto antes como después de escalar si que encontramos una serie de diferencias algo más notables que en las positivas. Un claro caso es donde en un inicio se había establecido un valor de 16 en el enfado y posteriormente solo se ha marcado 1. Significa que durante el desarrollo de este deporte no han surgido sucesos problemáticos que repercutan en la continuidad de las actividades sino que se han solucionado los problemas sin llegar a ningún extremo.

Por otro lado, tanto el miedo como la fatiga sorprendentemente han sido mayores en el inicio porque los alumnos pueden tener unas expectativas que luego no se asemejen a la realidad. El hecho de hacer escalada al ser alumnos de temprana edad no les supone un gran esfuerzo debido a que tienen una mayor agilidad y habilidad, además de tener un menor peso.

Comparando los resultados generales se puede observar como si existe una diferenciación en ambos sucesos con 95 en el primer caso y 61 en el segundo, teniendo una diferencia de 34. Todos los valores han tenido una disminución con respecto a los datos después de la escalada porque el alumno se ha ido adaptando al tipo de situación y sabe dosificarse.

4.2. Resultados obtenidos en el curso de 4º de Educación Primaria

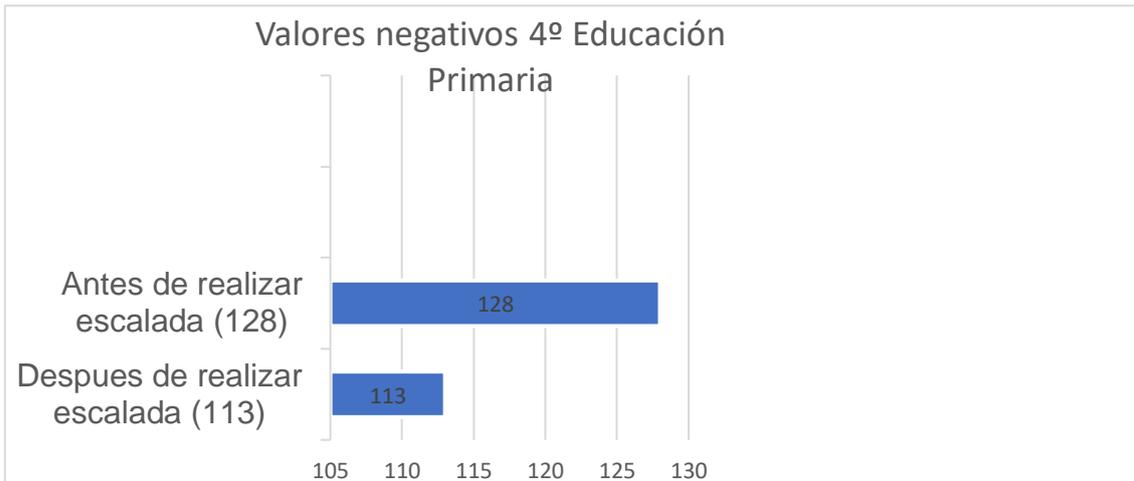


Fuente: Elaboración propia

En segundo lugar, en cuanto a la clase de 4º de Educación Primaria, antes de realizar la escalada se obtuvieron unos resultados elevados en los valores positivos pero no muy notables. El valor que más puntuación ha obtenido es el de compañerismo con 135 sobre 150, puede ser por tener una buena relación entre ellos que favorezca mejor la unión del grupo clase.

Mientras, tanto la felicidad como la diversión mantienen unas cifras muy similares manteniéndose por debajo de la mencionada anteriormente. Es posible que no tengan tan buenas expectativas de este deporte y que les haga más ilusión practicar otro tipo de cosas, pasando la escalada a un segundo plano.

Por otro lado, en el caso de después de escalar se puede observar un ligero aumento en los valores de felicidad y diversión pero el compañerismo ha sufrido un descenso considerable de 16 pasando de un 135 hasta un 119. La visión que tenían los niños sobre su clase no se correspondía con lo ocurrido en las sesiones, produciendo algo más de incomodidad. Es un descenso más que considerable porque cuando se realiza la escalada es cuando te das realmente cuenta de los aspectos que en un inicio no habías considerado y que posteriormente pueden afectar tanto a uno mismo como al grupo.



Fuente: Elaboración propia

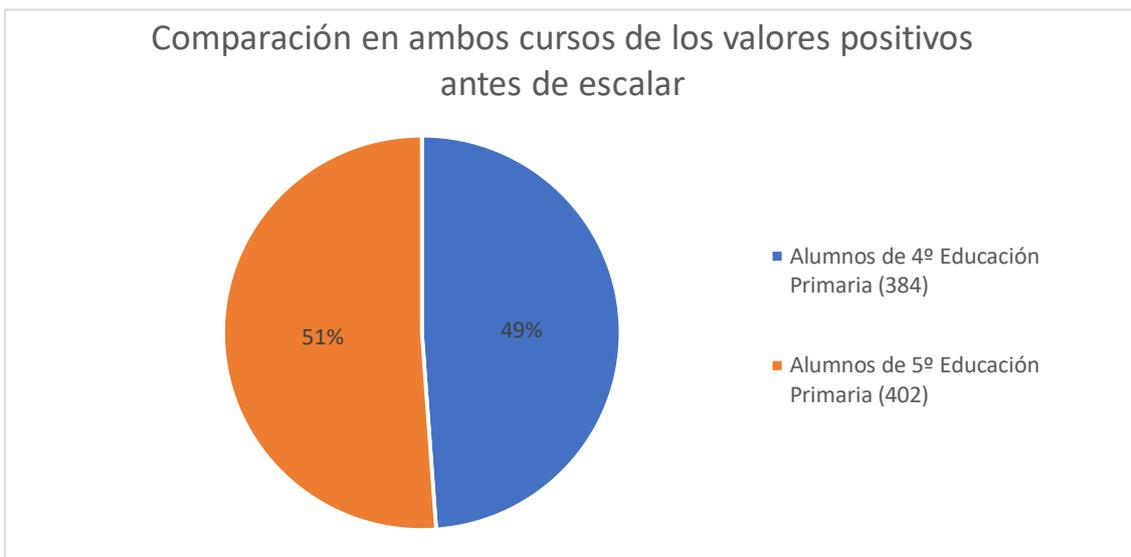
En cuanto a los aspectos negativos, en el caso de antes de realizar la escalada se puede observar como los valores son mucho más bajos con respecto a los positivos. Los valores de miedo y enfado son bastante bajos y no hay grandes diferencias entre ellos pero, sin embargo, el valor de fatiga destaca notablemente por encima de los dos mencionados anteriormente. Es curioso como una clase de 4º donde supuestamente debería haber un sentimiento inicial de miedo por la caída o las alturas, al no conocer del todo bien este tipo de deporte donde, aun así, se mantiene demasiado bajo.

El enfado también es un concepto que esta muy presente en los niños, donde en numerosas situaciones se enfadan entre compañeros creando discusiones en cualquier tipo de actividad pero lo han valorado de una forma baja.

Mientras tanto, la fatiga que se trata de un aspecto asociado al cansancio y cuando eres niño este sentimiento cuesta algo más en aparecer debido a la mayor agilidad y energía que se suele tener, es el más destacado y elevado entre los 3.

Comparando los resultados con los de después de la escalada, encontramos situaciones realmente similares, donde los valores de miedo y enfado sufren algunos cambios pasando de 26 a 13 y de 20 a 19 respectivamente. Curiosamente, el valor de fatiga se mantiene prácticamente similar de 82 a 81 posiblemente porque las estimaciones que los alumnos han hecho de acuerdo a sus posibilidades se asemejan a lo realizado en las sesiones.

4.3. Gráficas comparativas de ambos cursos antes de la escalada



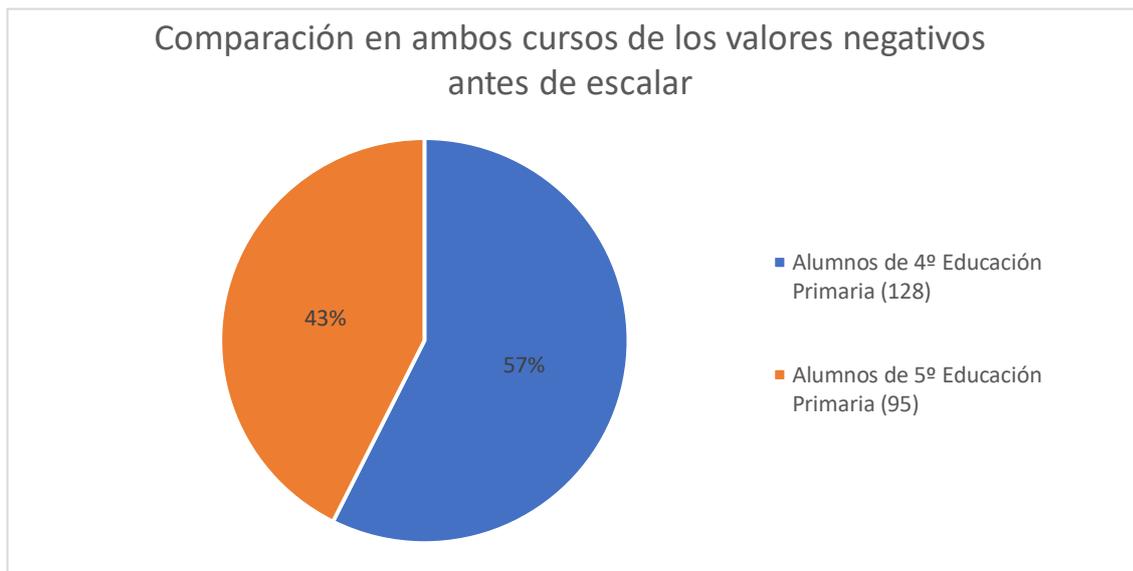
Fuente: Elaboración propia

En esta primera gráfica se trata de comparar los aspectos positivos en ambos cursos antes de escalar, destacando los valores más diferenciadores dependiendo del caso.

Como mencioné en casos anteriores, los alumnos de 5º establecen unos valores muy altos en felicidad y diversión. Mientras que en 4º son unos valores algo más bajos con bastantes puntos de diferencia. El cambio real está en el compañerismo donde sí que hay un gran cambio contradictorio porque en 5º todos los valores son más altos menos el compañerismo que es mejor que en 4º. Se trata de una diferencia donde en 5º son 135 y en 4º son 125 con 10 de diferencia.

Resulta llamativo que, por lo general, si varios valores son altos en una clase, deberían serlo todos pero, en este caso, no ha sido así. Sobre el factor de compañerismo tienen la impresión algo más pesimista que la clase de 4º ya sea por un mal clima en el aula que pueda afectar o falta de interacción.

El porcentaje general no tiene grandes diferencias pero debido a los altos valores de 5º en 2 aspectos hacen que se mantengan con un porcentaje mayor. Por tanto, si tenemos en cuenta los valores de forma individual podemos averiguar que si hay diferencias entre estos cursos pero si englobando todo, los resultados son muy similares.



Fuente: Elaboración propia

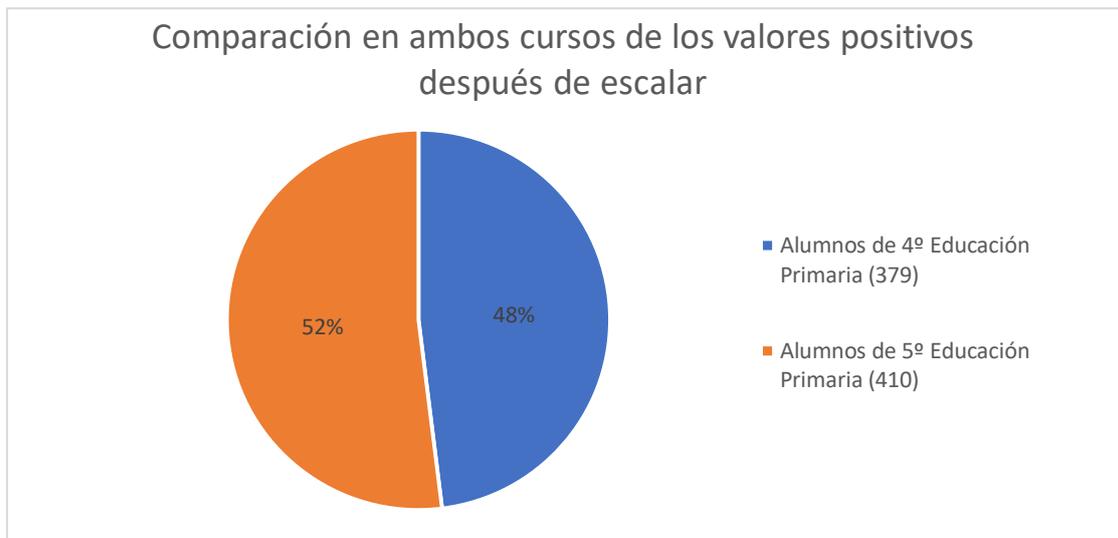
En la segunda gráfica, es el mismo proceso anterior pero comparando ahora los valores negativos obtenidos. Se observan alguna variación más notable con respecto a lo anterior.

Sobre los alumnos de 5º, el miedo y enfado se suelen mantener similares en la mayoría de los casos con respecto a la otra clase de 4º. La variación es observable cuando pasamos al valor de fatiga donde de los alumnos de un curso mayor se ha obtenido 59 mientras que los del inferior poseen un valor bastante más alto de 82. Por tanto, hay una diferencia de 23 puntos existente al comparar ambas clases.

La idea por la que se puede haber ocasionado esta situación es que, debido a la diferencia de edad, al tener un año más la capacidad física y la fuerza poco a poco se va incrementando, haciendo que el cansancio disminuya.

Sobre los porcentajes generales, la diferencia no es demasiado significativa obteniendo la clase de 5º un 43% mientras que los de 4º tienen un 57%. El factor de la fatiga ha impulsado este porcentaje hasta alcanzar una diferencia de 13% aun manteniendo los otros dos valores con una puntuación semejante.

4.4 Gráficas comparativas de ambos cursos después de la escalada



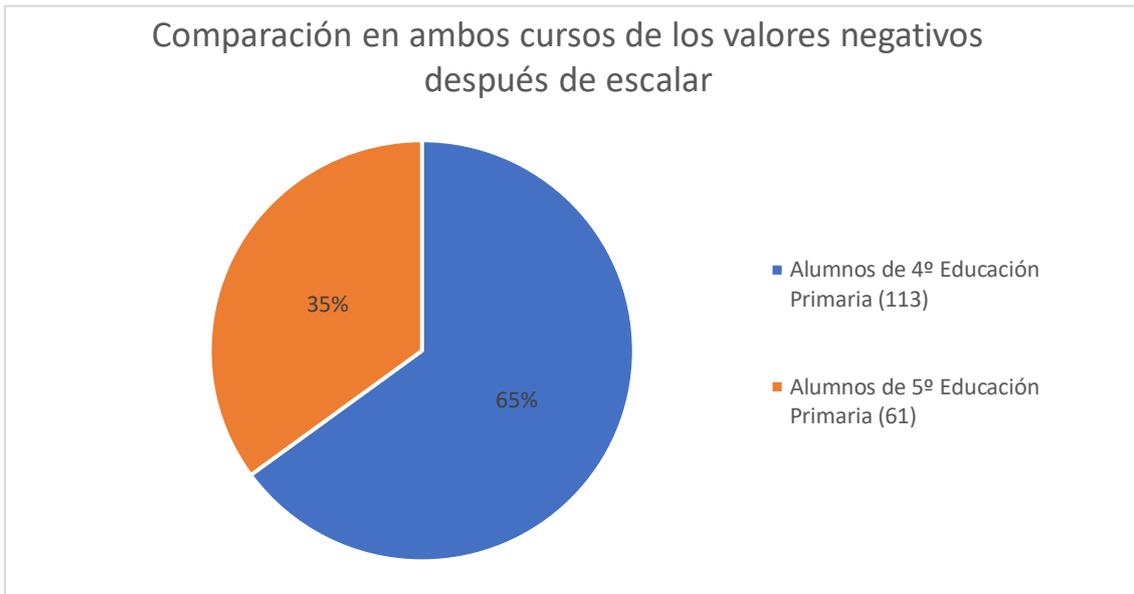
Fuente: Elaboración propia

Este segundo caso se va a centrar en comparar de forma similar los valores positivos en las clases de 4º y 5º pero después de hacer la escalada donde los aspectos deberían sufrir modificaciones.

En 5º, son muy altos los valores de felicidad y diversión significando que la escalada les ha supuesto una experiencia reconfortante y mejor de lo que realmente esperaban pero el compañerismo aun no teniendo un mal resultado, destaca por su diferencia con respecto al resto con 125 teniendo hasta 18 puntos menos. Mientras tanto, los alumnos de 4º no tienen unos valores tan altos en los dos primeros aspectos pero lo llamativo es la diferencia sobre el compañerismo, donde mantiene un valor de 119.

En ambos casos como se puede ver, el factor compañerismo es el más bajo con respecto al resto debido a las dificultades de interacción y relaciones interpersonales durante la escalada.

Los porcentajes no son significativos aun habiendo encontrado algunas diferencias entre ambas clases en este aspecto pero si es más notable que en la gráfica de los valores positivos obtenidos anteriormente. Simplemente hay una variabilidad de tan solo un 2% pero lo suficiente como para comprobar que existen diferencias en ese caso.



Fuente: Elaboración propia

Por último, esta gráfica va a reflejar la puntuación y comparación de ambas clases sobre los valores negativos pero después de la escalada. Se mantienen bastante bajos al igual que en el momento de antes de escalar pero en este caso se provoca una reducción mayor.

Los alumnos que 5º establecen unos valores de miedo y enfado realmente bajos, lo cual supone una ventaja para poder seguir practicando la escalada durante otros cursos. Sin embargo, la fatiga es la que destaca por encima de estos valores teniendo una puntuación de 50 sobre esos 61, suponiendo un gran porcentaje del total.

Por otro lado, en los alumnos de 4º los valores son mayores en los 3 casos pero destaca muy por encima de nuevo el factor de la fatiga con un valor de 81 sobre esos 113 generales. Como expliqué en casos anteriores, el hecho de tener un valor tan alto comparándolo con la otra clase e incluso con los demás valores negativos de la misma, se debe a la falta de maduración y dosificación de la energía porque aún no son capaces de racionalizarla según el tipo de situación.

Sobre los porcentajes de esta gráfica son mucho más significativos con respecto al resto de gráficas donde la fatiga ha aumentado la puntuación en ambos casos pero en mayor cantidad en la clase de 4º teniendo un porcentaje de 65% frente al de 5º con un 35%, estableciendo una diferencia de un 15%.

5. DISCUSIÓN

Después de tomar como referencia el Perfil de los Estados de Ánimo diseñado por McNair, Lorr y Droppleman (1971), considero más apropiada mi adaptación si se quiere estudiar de forma más general un curso y compararlo con otro porque facilita notablemente la comparación. Además, es un mecanismo fácil para realizar el alumno sin ningún tipo de complicación. Después de haber tomado como referencia el cuestionario POMS establecido anteriormente y haber obtenido los resultados de nuestro estudio, se puede proceder a la observación o comparación de lo recopilado.

Al tratarse de dos aulas con distinta edad (diferencia de 1 año) pero relativamente próximas, se pretende comprobar si hay algunas variaciones entre ellas y donde son observables. Nos permite precisar en qué estados de ánimo, valores o emociones afecta más la escalada en función de cómo se siente cada uno de los niños.

El cuestionario original estaba compuesto por 65 items, valorados mediante solo 5 tipos de respuesta y utilizando hasta 55 adjetivos. La gran mayoría de autores realizaban 6 análisis factoriales y lo consultaban con las listas de palabras de Thorndikelorge donde seleccionaban todos de ellos.

En mi caso, me resultó excesivo y preferí descartar casi la totalidad de ellos y seleccionar o incluso sustituir unos por otros marcados por mí para facilitar y precisar mi estudio. Para hacerlo más sencillo, solo realicé 2 análisis tanto antes como después de la escalada y no empleé la totalidad de adjetivos marcados sino los más diferenciadores o que se deben destacar, tanto de los positivos como de los negativos.

Además, a diferencia del formato original, incluí un mayor rango de puntuación de 0-10 para que hubiese mayores posibilidades de respuesta y que el alumno tuviera más facilidad a la hora de responder. Este mecanismo fue útil en mi caso porque al agruparlo en forma de tabla era muy sencillo de pasar los datos al programa Excel y recopilar todos los datos.

Como bien realizaron Leunes y Haward (1989), había distintos procedimientos de indagar en el estudio donde en mi caso quise unificar esos datos obtenidos de forma general y asociarlo a los estados de ánimo en los que se encontraban los alumnos. De forma que resultara más sencilla la comparación de resultados entre clases.

Estableciendo una referencia al estudio realizado por Raúl Molina (2016), se puede establecer una asociación más que notable en que el factor que más ha destacado es el caso de la fatiga. Es el más notable en comparación con el resto valores porque adquiere una puntuación muy elevada. La fatiga a esa edad se intensifica debido a que aún no son capaces de regular la intensidad y dan el máximo en todo momento.

Un aspecto a destacar en contraposición a lo obtenido por Moreno Murcia, J.A. y Hellín Gómez, P. (2002) es que, en mi caso, han sido los alumnos de mayor curso (5º Educación Primaria) los que han valorado con mayor positivismo la asignatura de Educación Física y, en concreto, las actividades asociadas a la escalada. Sin embargo, los alumnos de menor edad (4º Educación Primaria) han valorado con menor puntuación estos aspectos positivos y obtenido un mayor porcentaje en los aspectos negativos, habiendo realizado la misma secuencia de actividades.

La introducción de la introspección como bien menciona Sergio Moneo (2019) nos ayuda a que nuestro alumno mire hacia el interior con el propósito de identificar su estado de ánimo en función de lo conseguido en la escalada. Además, el objetivo es tratar que nuestros alumnos evalúen su progreso mediante una valoración global y que, con lo obtenido, nos sirva para comparar resultados.

La definición de felicidad de Reynaldo (2015) más bien en vez de asociar este concepto a un sentimiento interior y temporal, que bien es cierto, también se puede hacer referencia a un aspecto externo debido a que el alumno al situarse en ese estado, lo refleja en el exterior haciendo que mejore el clima en el aula o ayude a otros alumnos que no se encuentran así. Incluso afecta en el propio rendimiento del niño y en la consecución de actividades.

Sobre el concepto de fatiga, es el que más ha estado presente en nuestro trabajo y el que mayor puntuación ha obtenido. D. Cárdenas, J. Conde-González y J.C. Perales (2017) definen el concepto como una disminución del rendimiento del alumno pero no siempre es así.

Hay casos donde el alumno no se encuentra cansado pero por las propias condiciones físicas o del medio no es capaz de realizar determinadas actividades. También puede afectar el estado de ánimo por no conseguirlo en los primeros intentos, haciendo que el alumno desista sin llegar a estar cansado. Hay múltiples factores que afectan a este concepto además del cansancio.

La fatiga como he mencionado en varios casos, se ha mantenido bastante por encima de lo normal en el estudio, en especial en la clase de 4º donde ha estado muy presente durante todo el desarrollo. El problema no es que no tengan capacidad física de realizar las tareas sino que no son capaces de dosificar la intensidad.

Asociado a lo anterior, José Ignacio Alonso (2013) defiende que un mecanismo para beneficiar el estado de ánimo y bienestar psicológico es la práctica de la actividad física. Es necesario abordar otra perspectiva de enseñanza o aportar varios conocimientos previos para que el alumno comprenda y analice sus posibilidades en función de sus capacidades.

Haciendo referencia a lo escrito en el BOA (2014) y sobre la aportación de Carlos de Frutos (2019) en cuanto a la escalada, es necesario trabajarla en la escuela debido a que favorece multitud de aspectos que fomentan el desarrollo personal, físico y psicológico. El hecho de haberla realizado en los cursos de 4º y 5º ha fomentado esa motivación y auto-confianza en ellos mismos, ayudando a perder y controlar los miedos sin dejarse influenciar por su estado de ánimo.

El acercamiento del niño hacia aspectos asociados al Medio Natural, al ser algo cambiante, les supone una meta a los alumnos debido a que la escalada en el caso de mis clases era un concepto que no habían tratado durante estos años y por primera vez iba a ser impartida. Ha sido buena elección introducirla porque les ha ayudado a introducirse en un proceso de enseñanza-aprendizaje sobre contenidos que todavía desconocían.

Arroyo (2010) defiende que realizar Educación Física en un entorno natural proporciona una gran variedad de valores sociales, autonomía, respeto y desarrollo personal debido a la salida a un entorno cercano. En el estudio no se pudo realizar en un entorno natural por tema de restricciones, pero se habilitaron numerosas zonas escolares para realizar tareas similares tratando de experimentar las mismas emociones.

El hecho de fragmentar las emociones en positivas y negativas como ya bien hicieron Watson y Clark (1994), facilita el estudio mediante el método POMS, además de agrupar cada emoción a su tipo y posteriormente poder juntar todos los resultados para comparar tanto lo positivo como lo negativo obtenido de cada clase con relación a sus resultados.

Estudios como el de Balaguer Solá (1993) sobre la influencia del ejercicio en la salud y bienestar psicológico, en este caso, mediante la práctica de la escalada se ha comprobado como los resultados positivos en ningún momento han disminuido sino que se han intensificado en ambas clases.

Varios alumnos han mejorado su nota en felicidad y diversión después de haber hecho la escalada y un ejemplo claro es la clase de 5º donde han alcanzado una mayor puntuación en los aspectos positivos. Esto ha sido medido mediante la escala de POMS que ayuda a organizar los contenidos, clasificarlos y agruparlos para facilitar su recopilación.

Según Caballero (2012) citado por Guerrero Serón (2006) defiende las cualidades que posee el medio natural por las actividades que se desarrollan en él donde el alumno recibe nuevos estímulos y emociones. Esto ha sido observable mediante el control de los alumnos durante las sesiones donde se podía ver cómo se comportaban y si se divertían o no. La escalada les ha aportado nuevos contenidos donde el colegio en el que se encontraban y se impartió la UD no los habían compartido hasta ahora y se puede intuir por los resultados que su introducción ha sido la correcta.

Serían necesarias unas nuevas medidas donde en los colegios se obligue a impartir todos los bloques de contenidos de la educación física y, en especial el del medio natural porque suele ser el más apartado. Padilla (2010) considera necesario ese cambio del modelo actual de formación del profesorado para que

así incluyan todos los ámbitos y los alumnos conozcan todas las variantes de deportes que se pueden realizar.

Es una buena forma de acercar al alumno al logro de la totalidad de contenidos asociados a su curso y de fomentar ese aprendizaje de esta asignatura. Como reflexión de este apartado he de destacar que el mecanismo POMS ha sido realmente útil para facilitar el estudio y que, en función de cómo lo utilicemos o el grupo de alumnos en el que se vaya a emplear, los resultados van a ser diferentes en la gran mayoría de casos.

6. CONCLUSIONES

Después de todos los estudios recogidos durante este trabajo, hay varias cuestiones a destacar debido a su diferenciación entre ambas clases. La escala de POMS ha resultado ser un instrumento realmente útil para el estudio porque ha facilitado la accesibilidad y concreción de lo que se quería estudiar. No se han obtenido datos que nos indiquen que hay una gran evolución entre los alumnos de 4º y 5º de Educación Primaria del Colegio Calixto Ariño-Hilario Val.

Se han tratado de hacer varias comparaciones tanto en esa misma clase con los valores positivos y negativos o antes y después de escalar como con la otra clase comparando de forma similar estos mismos aspectos.

Cabe destacar la gran diferencia existente entre los valores positivos y negativos en todos los casos. Está claro como los alumnos destacan principalmente lo positivo a lo negativo donde sacan una diferencia muy alta de entre 200 y 300 puntos de diferencia. El hecho de que los alumnos se diviertan y estén felices realizando las tareas hace que le den más importancia que a los miedos o enfados que puedan surgir durante ellas. Sin embargo, la fatiga, aun no siendo un valor elevado, es el más alto entre los negativos con diferencia, posiblemente por la introducción de la escalada como novedad en estos cursos.

Sobre los resultados obtenidos en una misma clase, comparando lo obtenido tanto antes como después de escalar, si tomamos como referencia los valores positivos de forma general no ha habido casi ninguna variabilidad, simplemente algún que otro punto más alto o bajo sin demasiada importancia. Sin embargo, con respecto a los negativos se ha podido comprobar como no ha sido igual que el caso anterior. Han tenido una mayor diferenciación, principalmente en el aula de 5º donde en un inicio establecieron una puntuación de 95 hasta pasar a un 61. El leve crecimiento de los factores positivos es el que posiblemente propicie esa disminución en el opuesto al generar más sensaciones positivas provocando una supresión de las otras.

Por otro lado, comparando cada una de las clases con sus diferentes datos, aun no existiendo un intervalo considerable si se puede llegar a la conclusión de que en el aspecto que más desigualdad hay es en los aspectos negativos de cada clase. Como se puede observar en gráficas anteriores, el porcentaje es mucho

más elevado en lo desfavorable porque los alumnos de 4º establecen una puntuación elevada, significando que han tenido varios momentos donde el miedo, enfado o fatiga les ha pasado factura. Es observable con un resultado de 128 (4º) a 95 (5º) antes de realizar escalada y 113 (4º) a 61 (5º) después de escalar.

Para concluir, simplemente este estudio ha sido realizado para comprobar las diferencias entre una clase y otra donde he sido yo mismo el que impartió la Unidad Didáctica de escalada y averiguar si realmente hay unas diferencias notables en función del tipo de alumnado que se disponga y de su correspondiente edad.

La escala POMS me ha resultado un mecanismo cuyo procedimiento no requiere una gran elaboración y que realmente puede ser útil para el alumno donde se puede sentir participe porque en función de su respuesta y del estado de ánimo en el que se encuentra se obtendrán unos resultados u otros.

Hay que ser conscientes de que, como bien mencionan Rego y Fernández (2005), la educación debe ser considerada como el principal instrumento para conseguir el desarrollo del alumno, abarcando aspectos a nivel académico pero sobre todo cognitivos en lo personal y emocional que es lo que se ha tratado de abordar en este trabajo.

6.1. Expectativas del estudio

Según lo observado por mi propia experiencia durante las sesiones, desde mi perspectiva pensaba que habían disfrutado mucho más los alumnos de 4º pero resultó no ser así. Hay una diferenciación entre lo experimentado por el alumno y lo que trasmite a lo que realmente plasma en el cuestionario. Algunos de los alumnos de 5º si que se mostraban participativos pero no se observaba demasiado interés.

Esta situación puede deberse a que los alumnos de 4º no han sabido expresarse tal y como se sentían ni tener un criterio de acuerdo con lo sentido. Otra posible hipótesis puede ser que mis expectativas sobre lo sucedido fuesen demasiado altas con respecto a lo realmente experimentado por el alumno, haciendo que los resultados después de la escalada no tuviesen una gran diferencia.

Los objetivos que se habían marcado en un inicio se han cumplido en su gran mayoría. En el primer caso se han establecido las comparaciones entre clases sin problemas pero los resultados tampoco han sido muy diferenciadores. El segundo también ha sido cumplido debido a que el alumno ha sido capaz de autoevaluar su desempeño tanto al inicio como al terminar la escalada y sincerarse según sus emociones. Y, por último, en el tercero sobre la consecución de las tareas, los estados de ánimo de los alumnos han repercutido en algunas actividades según lo observado. Hay casos donde alumnos no han querido realizar la actividad pero al motivarlos tanto el profesor como alumnos se ha conseguido integrar y fomentar ese interés.

6.2. Futuros estudios

En caso de realizar un futuro estudio, hay varios factores que se han de tener en cuenta porque se puede llevar a cabo el mismo estudio con el mismo instrumento y misma edad pero al realizarse en distinta clase y con diferente tipo de alumnado, la experiencia va a ser diferente.

Otro factor incluyente es el modo de enseñar según el profesor porque dependiendo del tipo de ejercicios realizados durante las sesiones se podrá fomentar o disminuir la motivación, perjudicando los resultados. Por ello, en caso de realizar este estudio, hay que efectuar los mismos ejercicios en ambas aulas para establecer la mayor similitud posible.

Un caso que podría haberse tenido en cuenta es plantearle a la clase una serie de ejercicios y que ellos mismos elijan cuáles preferirían jugar para que así se juegue a su elección y lo hagan con más entusiasmo. Incluso se podría plantear el proyecto de hacer una lluvia de ideas donde los alumnos aporten juegos que se les ocurran o diferentes alternativas que les puedan llamar más la atención

Algunos aspectos que tenía que haber cambiado podrían ser unas emociones y sustituirlas por otras o incluso dentro de cada emoción, precisar realmente a que se refiere para que el alumno no tenga dudas al responder. Esto es como el POMS era usado pero para no realizar tantas comparaciones preferí englobarlo en vez de precisar tanto. Si se quiere hacer un estudio más exhaustivo recomiendo en cada emoción sacar subapartados para concretar más aspectos y que el estudio sea más rico de contenido.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS (Según normas APA)



- Alonso, J.I., Gea, G., y Yuste, J.L. (2013). Formación emocional y juego en futuros docentes de Educación Física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(1), 97-108.
- Andrade, E., Arce, C., De Francisco, C., Torrado, J., & Garrido, J. (2013). Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general1. *Revista de Psicología Del Deporte*, 22(1), 95–102.
- Andrade Fernández, E. M., Fernández, C. A., & Pesqueira, G. S. (2002). Adaptación al español del cuestionario «Perfil de los Estados de Ánimo» en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14(4), 708–713.
- Balaguer Solá, I., Fuentes, I., Meliá Navarro, J., García Merita, M., & Pérez Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología Del Deporte*, 2(2), 39–52.
- Cárdenas, D., Conde-González, J., & Perales, J. C. (2017). La fatiga como estado motivacional subjetivo. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 10(1), 31–41. <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.04.001>
- De la Vega, R., Galán, A., Ruiz, R. y Tejero, C. (2013). Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en boccia paralímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 39-45.
- Diamond, D. B. (1980). Income and residential location: Muth revisited, (Chicago). *Urban Studies*, 17(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1080/00420988020080011>
- Dolores, M., & Domínguez, A. (1989). *Las Actividades Físicas En El Medio*. 170–179.
- Generales, I. D. (2014). *ORDEN de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículo de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón*.
- Giraldez, V. A. (2015). Las actividades en el medio natural en la educación física escolar. Formación y actitud del profesorado de Educación Primaria. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(27), 122–126.

- Guerrero Serón, A. (2006). Las actividades extraescolares y la innovación pedagógica como propiedades de la organización escolar y su incidencia en el aprendizaje escolar. Estudio de casos. *Convergencia Con Europa y Cambio En La Universidad: XI Conferencia de Sociología de La Educación*, 005, 1–25. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2377214.pdf>
- López Pastor, V., García-Peñuela, A., Pérez Brunicardi, D., López Pastor, E., Monjas Aguado, R., López Pastor, V., Pérez Brunicardi, D., Monjas Aguado, R., & García-Peñuela de Miguel, A. (2004). Las historias de vida en la formación inicial del profesorado de educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 4(13), 4.
- McNair, D.M., Lorr, M., y Droppleman, L.F. (1992). Manual for the Profile of Mood States. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Service. (Edición revisada).
- Molina Díaz, R. (2016). Los juegos cooperativos y su incidencia en los estados de ánimo y las emociones en escolares de 10-12 años. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 41(41), 108–132.
- Moreno Murcia, J.A. y Hellín Gómez, P. (2002). Alumnos con deficiencia psíquica. ¿Es importante la Educación Física? Su valoración según la edad del alumno y el tipo de centro. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, vol. 2 (8) pp. 298-319.
- Napuri, R. A. (2015). La idea de la felicidad The idea of happiness. *Apunt. Cienc. Soc*, 05(01), 6–9.
- Padilla, J. S. (2010). Formación Profes AFMN. *Historia*, 616.
- Rego, A., & Fernandes, C. (2005). Inteligencia emocional: Desarrollo y validación de un instrumento de medida. *Interamerican Journal of Psychology*, 39(1), 23–38.
- Wicherts, J. M., & Vorst, H. C. M. (2004). Modelpassing van de Verkorte Profile of Mood States en meetinvariantie over mannen en vrouwen. In *Nederlands tijdschrift voor de psychologie en haar grensgebieden* (Vol. 59, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/bf030623>

Anexo A- Escala real de POMS

Factor	Ítem	Muestra 1					Muestra 2				
		M	DE	λ_x	δ_x	α	M	DE	λ_x	δ_x	α
Cólera	Enfadado	.68	1.02	.82	.32	.84	.44	.88	.82	.33	.87
	Malhumorado	.69	.99	.72	.49		.51	.91	.80	.37	
	Irritable	.97	1.10	.69	.52		.85	1.08	.69	.53	
	Molesto	.83	1.02	.67	.56		.68	.97	.79	.37	
	Resentido	.63	.98	.66	.56		.45	.87	.72	.48	
Fatiga	Agotado	.93	1.11	.83	.31	.87	1.11	1.15	.86	.26	.87
	Fatigado	.90	1.06	.79	.38		1.02	1.17	.77	.40	
	Cansado	1.38	1.14	.76	.42		1.65	1.12	.76	.42	
	Débil	.76	1.03	.72	.48		.87	1.00	.69	.52	
	Exhausto	.74	1.04	.65	.58		.81	1.05	.73	.46	
Vigor	Lleno de energía	2.80	1.09	.88	.22	.85	2.00	1.13	.83	.31	.86
	Enérgico	2.75	.97	.83	.31		2.15	1.04	.83	.32	
	Activo	2.83	.97	.72	.48		2.26	1.03	.82	.33	
	Animado	2.93	1.04	.68	.54		2.39	1.05	.65	.57	
	Vigoroso	2.27	1.11	.54	.71		1.68	1.12	.61	.63	
Amistad	Amable	2.86	.88	.78	.39	.74	2.77	.86	.72	.48	.78
	Comprensivo	2.67	.97	.65	.58		2.77	.95	.72	.48	
	Servicial	2.31	1.08	.60	.64		2.28	1.05	.57	.68	
	Amistoso	2.93	1.01	.59	.66		2.88	.93	.67	.55	
	Considerado ^a	2.84	0.87	.42	.83		2.77	.80	.55	.70	
Tensión	Con los nervios ^b	.94	1.19	.80	.36	.83	.74	1.08	.82	.33	.88
	Nervioso	1.33	1.25	.75	.44		1.18	1.15	.83	.31	
	Tenso	1.40	1.24	.72	.48		.90	1.08	.82	.33	
	Agitado	1.22	1.11	.63	.60		.98	1.06	.63	.61	
	Inquieto	1.42	1.20	.60	.64		1.22	1.17	.74	.46	
Estado Deprimido	Infeliz	.38	.78	.81	.34	.79	.39	.83	.79	.37	.86
	Triste	.58	.94	.75	.44		.65	.92	.79	.38	
	Desesperanzado	.60	.94	.64	.59		.57	.96	.78	.39	
	Solo	.46	.96	.59	.65		.63	1.01	.67	.55	
	Melancólico	1.01	1.19	.55	.69		1.01	1.15	.70	.51	

Fuente: Revista de Psicología del Deporte

Anexo B- Ejemplo cuestionario POMS (adaptado) rellena por Alumno 2 de 5º EP

Instrucciones:
 Lee atentamente la lista de emociones que se enumeran a continuación.
 Después de leer cada emoción rodea con un círculo EL NÚMERO que mejor describa QUÉ SIENTES EN ESTE MOMENTO. Los números se ordenan según la intensidad: desde 0, que significa "nada", hasta 10, que se refiere a "muchísimo".

Felicidad (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sorpresa (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tristeza (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Miedo (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Diversión (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Satisfacción (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfado (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vergüenza (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fatiga (-)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Compañerismo (+)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Instrucciones:
 Lee atentamente la lista de emociones que se enumeran a continuación.
 Después de leer cada emoción rodea con un círculo EL NÚMERO que mejor describa QUÉ SIENTES EN ESTE MOMENTO. Los números se ordenan según la intensidad manifestada: desde 0, que significa "nada", hasta 10, que se refiere a "muchísimo"

[Redacted]

Felicidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sorpresa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tristeza	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Miedo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Diversión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Satisfacción	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Enfado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vergüenza	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Fatiga	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Compañerismo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Fuente: Elaboración propia

Anexo C- Temporalización de las sesiones

Sesión	1	2	3	4	5	6	7
Progresión de aprendizaje	Introducción y habilidades básicas de escalada		Movilidad por espalderas con un objetivo concreto (pillar o esquivar)	Apoyos específicos y pequeña introducción al rappel	Velocidad, capacidad de reacción y 3 puntos de apoyo	Preparación para la competición	Competición que abarca todos los contenidos anteriores
Disciplina	Activación y habilidad			Ascenso y velocidad de reacción		Ejecución	
Aprendizaje	Toma de contacto con las espalderas	Moverse por las espalderas y buscar las zonas más cómodas de punto de apoyo	Se trata de mantenerse en continuo movimiento para no ser pillado o que te den con la pelota	Aprender a ascender o descender con una pendiente mediante una cuerda y tener que apoyarse en determinados puntos.	Mejorar esa velocidad y búsqueda de apoyos en espalderas	Tratar de perfeccionar los aspectos donde hemos tenido problemas	Aplicar las técnicas aprendidas anteriormente
Organización	Individual y 2 equipos	Individual y parejas	Tríos	Quinteto	Individual y tríos	Quinteto	Individual

Fuente: Elaboración propia