



Universidad
Zaragoza

TRABAJO FIN DE GRADO

Proyecto de intervención para prevenir las consecuencias psicológicas del confinamiento domiciliario por COVID-19 en los niños y niñas de 8 y 9 años.

Autor:

Juan Manuel Gainzarain Martínez

Directora:

Montserrat Aiger Vallés

Facultad de Educación

Curso 2021/2022

ÍNDICE

1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN	3
2. MARCO TEÓRICO	4
2.1. El COVID-19 y la población infantojuvenil	4
2.1.1. Contexto histórico del COVID-19	4
2.1.2. Consecuencias psicológicas del confinamiento en la población infantojuvenil	4
2.1.3. Intervención psicológica en la población infantojuvenil	6
2.2. La salud mental y la escuela	8
2.3. La Educación Física como herramienta de intervención	10
2.3.1 Acciones motrices de cooperación	10
2.3.2 Acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas	11
3. PROYECTO DE INTERVENCIÓN	13
3.1 Presentación	13
3.2 Objetivos	14
3.3. Metodología	14
3.4 Descripción de las sesiones	16
3.5. Cronograma	37
3.6. Evaluación	38
3.6.1. Instrumentos de evaluación	38
3.6.2. Diseño de la evaluación	41
4. REFLEXIONES FINALES	41
5. LIMITACIONES Y LÍNEAS DE TRABAJOS FUTURAS	42
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
7. ANEXOS	48

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado de Educación Primaria elabora un proyecto de intervención para prevenir los efectos psicológicos adversos que los niños y niñas de 8 a 9 años han padecido durante el confinamiento domiciliario debido a la alerta sanitaria del COVID-19. Diversos estudios afirman que el confinamiento ha tenido consecuencias negativas en la población infantojuvenil. Es por esto que este trabajo busca dar solución a los problemas psicológicos que han surgido tanto del presente confinamiento como de los futuros que puedan llegar a ocurrir, desarrollando personas capaces de estar preparados ante una nueva crisis sanitaria. Para ello, se han diseñado 12 sesiones adaptadas al alumnado de 3º de Primaria, en las que la Escuela y la Educación Física son los principales agentes de cambio para mejorar esta situación originada por el COVID-19.

Palabras clave: Salud mental, COVID-19, Niños y niñas, Escuela, Educación Física.

ABSTRACT

This Primary Education Final Project aims to develop an intervention project to prevent the harmful psychological effects that children aged 8 to 9 have had due to home confinement due to COVID-19. Various studies confirm that this measure to prevent the spread of the virus has had negative consequences on the child and adolescent population. That is why this work seeks to solve the psychological problems that have arisen both from the present confinement and from future ones that may occur, developing people capable of being prepared for a new home confinement. For it, 12 sessions have been designed, adapted to students in the 3rd year of Primary, in which School and Physical Education are the main agents of change to improve this situation caused by COVID-19.

Key words: Mental health, COVID-19, children, School, Physical Education.

1. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La irrupción del COVID-19 en el año 2020 ha llevado a implementar diversas medidas para evitar el contagio del virus. Una de ellas ha sido el confinamiento domiciliario. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,2022), en cuanto a la población en general, se ha visto un incremento de la ansiedad y del estrés. Un tercio de las personas adultas ha sentido angustia. En cambio en la población más joven, lo han sentido 1 de cada 2 personas.

La confirmación de que este confinamiento domiciliario ha tenido consecuencias negativas, en cuanto a la salud mental se refiere, la escasa cantidad de proyectos que abordan este tema debido a que la pandemia del COVID-19 ha ocurrido hace muy poco tiempo y mi experiencia en colegios de prácticas, en los cuales, no he visto proyectos que intenten prevenir las consecuencias psicológicas de esta crisis sanitaria me ha llevado a crear un proyecto de intervención que ayude a prevenir los efectos adversos que ha generado el confinamiento en la población infantojuvenil y que haga que los niños y niñas sean más fuertes psicológicamente y estén preparados por si surge un nueva pandemia.

Este proyecto de intervención se realizará en un centro educativo. La OMS (2022) afirma que las escuelas no pueden llegar a ser realmente eficaces si no buscan mejorar la salud mental tanto de sus estudiantes como del personal que forma la escuela. Por lo tanto, resulta evidente la importancia de promover la salud mental en los colegios. Los docentes tenemos un papel muy relevante a la hora de ayudar a los niños y niñas con este tema, al igual que las familias, ya que pasamos muchas horas juntos y por tanto podemos trabajar contenidos que les sean de utilidad para minimizar los riesgos del confinamiento por COVID-19.

La asignatura en la que se impartirá este proyecto es en Educación Física. Según Plante y Rodin (1990), realizar ejercicio físico produce bienestar psicológico, es decir, se produce una mejora de la salud mental, esto es debido a que disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. De modo que, la Educación Física ayudará a superar los efectos psicológicos negativos del confinamiento por COVID-19. Dentro de este área, se trabajará con dos bloques diferenciados. El bloque de actividades motrices con intenciones artísticas o expresivas y el bloque de actividades motrices de cooperación.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. EL COVID-19 Y LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

2.1.1. CONTEXTO HISTÓRICO DEL COVID-19

Según Sebastian y Hoffmann (2021), el 30 de diciembre de 2019 la OMS fue informada sobre la aparición de un conglomerado de casos de neumonía de origen desconocido en Wuhan, China. El 7 de enero de 2020, China descubrió que esto se debía a un nuevo virus llamado SARS-CoV-2. El Comité de Emergencias del Reglamento Sanitario Internacional (RSI, 2005) declaró el brote de nuevo coronavirus como una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII) el 30 de enero de 2020. La OMS denominó a este nuevo virus COVID-19. El 11 de marzo de 2020, la OMS reconoció esta situación de emergencia como una pandemia.

Estos mismos autores señalan que en España, el 31 de enero de 2020, se detectó a la primera persona contagiada por COVID-19. El gobierno español declaró el Estado de Alarma el 14 de marzo de 2020 ordenando el confinamiento a toda la población para buscar la protección de la salud, la disminución de casos y el refuerzo del sistema de salud pública. Las personas pueden ir a hacer la compra, adquirir medicamentos, visitar su centro médico o ir a su trabajo. Una de las medidas que se realizaron para contrarrestar la situación fue el cierre de centros educativos, con el conocimiento de las consecuencias que esto supone para los niños y niñas. El Estado de Alarma se prorrogó hasta el 21 de junio de 2020. A partir de esta fecha, en España surge una nueva situación llamada “nueva normalidad” en la cual se imponen una serie de precauciones para controlar la crisis sanitaria. Esta postura estuvo presente hasta el 25 de octubre de 2020, día en el cual se declaró en España el Estado de Alarma. Esta situación se prorrogó hasta el 9 de mayo de 2021.

2.1.2. CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO EN LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

Gómez-Becerra et al. (2020) hablan de que la salud mental y el miedo al COVID-19 tienen relación, afirmando que este miedo se asocia a problemas emocionales y problemas de conducta. Conforme avanza el confinamiento, incrementan las dificultades psicológicas afectando notablemente al sector de la infancia y la adolescencia.

Erades y Morales (2020) elaboran un cuestionario a los padres y madres centrado en las rutinas de sus hijos e hijas durante el confinamiento, su bienestar emocional, problemas de sueño y su conducta. El 69,6 % de los padres y madres informaron que sus hijos presentaron reacciones emocionales negativas, el 31,3 % problemas de sueño y el 24,1% problemas de conducta. Estos autores afirman que realizar ejercicio físico regular y reducir el uso de los dispositivos electrónicos ayuda en la mejora de la salud mental infantil durante el confinamiento por COVID-19.

Cole seguro (2021) ha recogido datos respecto a la calidad del sistema educativo y las medidas de seguridad. Informa que el 80% de las familias encuestadas, opina que la pandemia tendrá efectos sobre la salud mental y emocional de los niños y niñas, y recoge que 6 de cada 10 personas se siente satisfecha con las medidas de seguridad que se han implantado en las escuelas. Las familias opinan que han tenido poca participación en la toma de decisiones relacionadas con el COVID-19. También, ha recogido datos sobre la educación virtual. La mitad de los encuestados opina que la calidad de la enseñanza virtual es baja, calificándola de «regular» o «deficiente» y la otra mitad afirma que ha sido buena. Estos resultados han sido diferentes según el tipo de colegio. Los privados y los concertados han obtenido mejores resultados que los públicos.

En cuanto a los estudios de población infantil en el confinamiento por COVID-19, según Xie et al. (2020) en la población infantojuvenil en China, el 22,6% de los estudiantes ha tenido síntomas depresivos durante el confinamiento. Este porcentaje es más alto que en estudios anteriores que se han hecho en colegios de Educación Primaria (17,2%). Estos síntomas depresivos se asocian con la disminución de las interacciones sociales y la prohibición de realizar actividades fuera del hogar. También, este mismo autor habla de que antes de que ocurriera la pandemia del COVID-19, los síntomas de ansiedad se situaban entre el 9 y 16%. En cambio, con la aparición de este virus se ha experimentado un aumento hasta el 18,9%.

Según Liu et al. (2020), los niños y niñas necesitan unos cuidados que hacen imposible que se cumpla el aislamiento social. Por lo tanto, el hecho de que los hijos e hijas se separen de sus familiares por contraer el virus provoca que desarrollen ansiedad y tristeza. Los niños y niñas que durante el confinamiento han permanecido con sus familiares más cercanos han tenido menos consecuencias psicológicas que a los que se les ha separado de ellos.

Brazendale et al. (2017) hablan de que en los días que no hay colegio, los niños y niñas realizan menos actividad física, tienen rutinas de sueño más alteradas y dietas menos saludables. Según Arundell et al. (2019) durante el confinamiento, estas malas costumbres se incrementan, ya que la prohibición de realizar actividades fuera del domicilio provoca que aumente el sedentarismo. Por lo tanto, se reduce notablemente la práctica de la actividad física. También, Hill et al. (2018) comentan que el estrés y la ansiedad hacen que se ingiera más cantidades de comida, incitando de esta manera a llevar dietas menos saludables.

El Instituto de Evaluación y Asesoramiento Educativo (IDEA, 2020) ha realizado un estudio del impacto que tiene volver a la escuela después del confinamiento. Las conclusiones han sido que muchas de las familias y profesores y profesoras han apoyado a los alumnos y alumnas. Las familias con los niveles socioeconómicos más bajos han tenido más dificultades emocionales y de aprendizaje; el 70 % de las familias no han sentido miedo al volver a las clases; el 70 % de las familias también afirman que se han adaptado a la educación virtual; muchos de los alumnos y alumnas al volver al colegio se han sentido alegres. El confinamiento domiciliario ha supuesto que los docentes experimenten tensión emocional y problemas de conciliación familiar. Aun así, a la vuelta del confinamiento se han sentido alegres y con motivación para enseñar. También, sienten interés por prevenir las consecuencias psicológicas que ha provocado el confinamiento del COVID-19.

2.1.3. INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

En este trabajo se van a proponer diferentes intervenciones psicológicas para prevenir estas nuevas problemáticas que han surgido por el confinamiento del COVID-19. En primer lugar, trabajar la Inteligencia Emocional. Según Goleman (1995), esta se basa en la habilidad de conocer nuestras emociones y las de las otras personas y manejarlas correctamente, tanto en nuestra persona como en las demás. Mejorar la Inteligencia Emocional tiene consecuencias positivas en la persona haciendo que aumente su resiliencia. Según un estudio realizado a alumnos y alumnas de secundaria en Perú el alumnado que había participado en el proyecto de Inteligencia Emocional que se basaba en el modelo de dimensiones de Rovira mejoraron su resiliencia, en cambio, el alumnado que no participó no la mejoró (Alvarado, 2015).

Otra de las intervenciones que aporta el trabajo es el uso del aprendizaje cooperativo. Johnson et al. (1994) hablan de que el aprendizaje cooperativo se basa en trabajar en grupos

para que los alumnos y alumnas realicen un trabajo en equipo y de esta manera consigan mejorar tanto su aprendizaje como el de sus compañeros y compañeras.

Los valores que se transmiten en el aprendizaje cooperativo son la socialización y la solidaridad. En este tipo de aprendizaje se dan situaciones en las que se desarrollan las habilidades sociales, la empatía, el trabajo en equipo y la relación entre iguales y el profesor. Todas estas características se necesitarán a lo largo de nuestra vida (Fernández-Río, 2003). Según Barba (2010), este tipo de metodología ayuda a los niños y niñas que se sienten apartados del grupo de clase y que tienen necesidades educativas especiales a sentirse valorados por sus compañeras y compañeros. También, habla de que mejoran sus habilidades sociales y académicas, ya que sus propios compañeros les ayudarán a conseguir el objetivo del trabajo de grupo.

También, se trabajará el mindfulness. Según Kabat-Zinn (1990), se define como la capacidad de mantener la atención en el presente intencionadamente a través de la curiosidad y la aceptación, es decir, tomar conciencia de nuestras sensaciones corporales y pensamientos sin juzgarlos ni interpretarlos, simplemente prestando atención. Los autores Schoeberlein et al. (2017) hablan de que no solo hay que estar atentos de lo que está ocurriendo en nuestro mundo exterior sino que también es importante adentrarnos en nuestro mundo interior. También, comentan la importancia que tiene para mejorar el autocontrol y la resiliencia, aspectos fundamentales para afrontar situaciones como las situación que ha tocado vivir por el confinamiento por COVID-19.

En cuanto a los beneficios del mindfulness, se ha observado que en la parte del cerebro donde se almacenan las emociones positivas, concretamente en el lóbulo frontal izquierdo, aumentaba su actividad cuando las personas habían trabajado la técnica del mindfulness. Asimismo, las personas disminuían las emociones negativas en un menor tiempo (Davidson et al, 2003).

Las familias son un agente importante que se ha incluido en este proyecto para prevenir las consecuencias psicológicas del confinamiento por COVID-19. El ambiente en el que es criado un niño o niña, contribuye en la creación de sus personalidades , pensamientos y maneras de ser (Shuali et al., 2020). Las familias tienen un papel primordial, ya que son un agente que puede ayudar a conseguir los objetivos educativos de diferentes formas; ayudando a realizar los deberes escolares, enseñando conocimientos extracurriculares, integrándose en

la comunidad educativa... Por lo tanto, las familias pueden ayudar considerablemente a mejorar la educación de sus hijos e hijas (Muñoz, 2012).

Por último, se trabaja la idea de llevar una dieta saludable. Según la Fundación Española de la Nutrición (FEN, 2016), es muy importante que los niños y niñas lleven buenos hábitos alimentarios debido a que llevar una dieta no saludable tendrá efectos negativos en la salud de la persona, llegando a tener obesidad o diabetes, entre otros. Según Al-Ali (2015), cambiar estos hábitos es muy relevante y los familiares y maestros y maestras son una parte fundamental para que exista este cambio.

2.2. LA SALUD MENTAL Y LA ESCUELA

Según la OMS (2004), la salud mental es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y aporta a su comunidad . En cuanto a los niños y niñas, se habla de aspectos del desarrollo, como el sentido positivo de la identidad, la gestión de los pensamientos y las emociones, la creación de relaciones sociales, la aptitud para aprender y la participación activa en la sociedad.

Según Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 2022), si no se realiza un diagnóstico temprano ni tratamiento a los niños y niñas con problemas de salud mental pueden tener problemas a la larga en el hogar, en la escuela y en las relaciones sociales. Los trastornos mentales interfieren en su desarrollo saludable, causando problemas que pueden continuar en su etapa adulta.

Actualmente, hay muchas personas que tienen algún tipo de trastorno mental. Según la OMS (2015), hay 400 millones de personas que sufren trastornos mentales y problemas psicosociales. Aproximadamente, uno de cada cinco jóvenes padece alguno de estos trastornos y muchos de los tratamientos van dirigidos a los adultos. Por lo tanto, se está dejando de lado a niños y niñas que necesitan tratamiento en su infancia.

Según Paricio del Castillo y Pando Velasco (2020), el confinamiento interfiere en la salud mental y física. La salud mental de los niños y niñas puede empeorar debido al cierre de las escuelas, la reducción de las interacciones sociales con iguales, la disminución de hábitos saludables, etc. Los factores de riesgo psicosociales de la pandemia de COVID-19 son el

aislamiento, la violencia intrafamiliar, la pobreza, el hacinamiento y el excesivo uso de las nuevas tecnologías.

Domitrovich et al. (2010) comentan que la escuela tiene gran capacidad para ofrecer servicios de salud mental, ya que los niños y niñas pasan mucho tiempo en ella y se puede aprovechar para realizarlos. Ofrecer programas que mejoren y prevengan la salud mental en los colegios mejora la calidad de vida del alumnado, ya que consiguen que se desarrollen las habilidades sociales y emocionales y que mejore la capacidad de resolución de conflictos.

Según Hernández et al. (2021), en el curso 2020-2021, el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid dió a los docentes de centros públicos un servicio de atención psicológica que ayudaba a disminuir los efectos adversos provocados por el COVID-19 y que buscaba la prevención y el afrontamiento de la situación que se ha generado con el COVID-19. También, ofrecía ayuda para prevenir la aparición de nuevos casos en las escuelas: cumplir las medidas de seguridad, modificar el espacio y las actividades, etc. Este servicio tiene como objetivo conseguir que el alumnado gestione las consecuencias psicológicas de la pandemia (miedo, ansiedad, estrés...). Los síntomas más recurrentes han sido: ansiedad y depresión, alteraciones de sueño, hipocondría y otros. Los tipos de intervención que se han realizado son: contención emocional, manejo de la ansiedad, reestructuración cognitiva, desarrollo de habilidades personales y emocionales y ventilación emocional. El 90% de los profesionales atendidos piensa que la orientación psicológica recibida ha servido y ha disminuido la puntuación de gravedad de su sintomatología. También, opinan que es muy importante que los profesionales de la psicología hayan actuado en esta nueva situación.

Estos mismos autores comentan que es importante recalcar el aumento de ayudas de las Comunidades autónomas y las instituciones al sistema educativo. El Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, en colaboración con las distintas Consejerías como la de Educación, crearon guías y comunicados. Además, dieron pautas para el periodo final educativo del año 2019-2020 y para el curso 2020-2021. También, desarrollaron un plan de formación para profesores y profesoras para mejorar su salud mental durante el confinamiento domiciliario. El Consejo General de la Psicología ha hecho que estas adaptaciones sean comunes en toda España.

2.3. LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO HERRAMIENTA DE INTERVENCIÓN

La Educación Física en la época que estamos viviendo por el COVID-19 se ha vuelto de vital importancia debido a los numerosos beneficios que aporta. Según Paixão et al. (2018), la educación física forma parte del sistema educativo, esta se basa en el movimiento corporal y pretende fomentar las habilidades físicas, cognitivas y afectivas. Como comentan Posso-Pacheco, et al. (2020), la educación física disminuye la ansiedad, el estrés y la depresión, mejora la calidad del sueño, el concepto de uno mismo y el estado de ánimo.

Según el Boletín Oficial de Aragón (BOA, 2022), la ORDEN ECD/1112/2022, del 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón, en relación al área de Educación Física, divide los dominios de acción motriz en seis bloques; individuales, de oposición, de cooperación, de colaboración-oposición, en medio natural y artístico-expresivas.

2.3.1 ACCIONES MOTRICES DE COOPERACIÓN

Según el Boletín Oficial de Aragón (BOA, 2022), la ORDEN ECD/1112/2022, del 18 de julio, comenta que la meta de las acciones motrices de cooperación es que los alumnos y alumnas colaboren para lograr un objetivo común. Por lo tanto, estas actividades proponen situaciones en las que sea necesaria la colaboración, la ayuda entre los integrantes del grupo, comunicación y coordinación a la hora de realizar las acciones motrices correspondientes, fomentando de esta manera la interacción social. También, promueven comportamientos de responsabilidad tanto individual como social y valores como el respeto, la gratitud y el compañerismo.

En cuanto a la relación entre las acciones motrices de cooperación y la Inteligencia Emocional, Martínez (2005) afirma que el aprendizaje cooperativo tiene los siguientes beneficios sobre la Inteligencia Emocional; favorece la identidad grupal, fomenta la aceptación y respeto por todos los integrantes del grupo, promueve evitar actitudes egocéntricas, permite desarrollar la sensibilidad, la comunicación, el respeto y la confianza.

Existe también una relación entre las acciones motrices de cooperación con la metodología de aprendizaje cooperativo. Según Velazquez (2013), el aprendizaje cooperativo

nació en Educación Física de la necesidad de reducir el protagonismo que tenía el carácter competitivo con respeto al de cooperación.

Según Kerr y Bruun (1983), para que se pueda realizar este trabajo en grupo tiene que haber una corresponsabilidad en el aprendizaje. El docente tiene que vigilar que no haya conductas perjudiciales, tales como el efecto polizón. Esto significa que algunos compañeros realizan todo el trabajo y el resto no hace nada. Los alumnos o alumnas más competentes para realizar la actividad organizan y asumen gran cantidad de trabajo generando que los menos competentes no se involucren en las tareas y como consecuencia no obtengan los aprendizajes de ellas.

2.3.2 ACCIONES MOTRICES CON INTENCIONES ARTÍSTICAS O EXPRESIVAS

Según el BOA (2022), la ORDEN ECD/1112/2022, del 18 de julio, comenta que las acciones motrices con intenciones artísticas o expresivas se caracterizan por expresar y comunicar. Estas actividades se basan en la motricidad expresiva, la comunicación y la simbolización. Es importante destacar el papel de la creatividad y la sensibilidad para expresarse de diferentes maneras (oral, danza, musical...) y utilizar distintos recursos de expresión (ritmos, espacio, objetos, sonidos...). También, en estas situaciones se crean producciones que están cargadas de una intención comunicativa. Por lo tanto, se desarrolla una interacción social, ya que los espectadores tienen el objetivo de escuchar y apreciar la obra para captar el mensaje que el grupo que ha actuado quiere transmitir.

Hay una relación entre las actividades artístico-expresivas y la Inteligencia Emocional. Goleman (1995) habla de que las actividades artísticas permiten desarrollar la inteligencia emocional. Bach y Darder (2002) también están de acuerdo con esta idea al afirmar que el arte permite catalizar la creatividad de la persona, fomenta conocer tu propia realidad y es una herramienta que permite trabajar la educación de las emociones. Por último, Llenas (2014) habla de que el arte muchas veces está ligado a las emociones y gracias a la producción de las diferentes creaciones artísticas podemos manifestar nuestros sentimientos al exterior y conocer nuestros estados de ánimo.

Según Canales-Lacruz (2006), la estructura de un proyecto de expresión corporal tiene 3 fases de aplicación; la fase de exploración, la fase de expresión y la fase de comunicación. Esta autora define estas tres fases.

La fase de exploración pretende hacer que los niños y niñas tomen conciencia de sus posibilidades expresivas. Esta fase destaca por la inhibición del alumnado, ya que dos interacciones como la mirada y el tacto suelen provocar bloqueos en la realización de las actividades. Este proyecto organiza las tareas de menor a mayor implicación emocional para explotar al máximo los beneficios que tiene la expresión corporal, proponiendo actividades con ausencia visual al principio, después con ausencia visual del observado y por último, con presencia visual. Al realizar esta exploración de la conciencia corporal simultáneamente se está trabajando el Mindfulness.

La fase de expresión tiene el objetivo de conseguir que los chicos y chicas se expresen motrizmente. El profesor o profesora se encargará de dar estímulos a la clase, ya sean objetos, imágenes, música, un recuerdo, textos... Una vez los perciban, deberán dar una respuesta expresiva que sea espontánea, es decir, que el tiempo de preparación sea escaso y singular, es decir, que sea corto y que no influyan las respuestas de los demás en la suya propia. Por lo tanto, el alumnado tomará conciencia de cómo se siente al recibir el estímulo y se expresará según cómo se sienta. Este estado de atención plena sobre sus emociones, también, permitirá trabajar el mindfulness.

Por último, la fase de comunicación se basa en expresar un mensaje con intención comunicativa. A diferencia de la fase de expresión, en esta fase se da al alumnado más tiempo de preparación, ya que tienen que crear un mensaje y el receptor tiene que comprenderlo. En la fase de expresión, la respuesta que se daba no tenía que ser entendida por el resto, simplemente se mostraba la realidad de cada uno, en cambio en la fase de comunicación, los actores tienen que codificar el mensaje para que el resto de compañeros y compañeras puedan interpretarlo.

3. PROYECTO DE INTERVENCIÓN

3.1 PRESENTACIÓN

Este proyecto de intervención tiene como finalidad reducir las consecuencias psicológicas que los niños y niñas de 8 y 9 años han padecido debido al confinamiento domiciliario por el COVID-19. Para conseguir el objetivo se han creado 12 sesiones en las que se realizan actividades relacionadas con la asignatura de Educación Física, concretamente actividades con intenciones artísticas o expresivas y actividades de cooperación.

La filosofía de este trabajo se basa en la Educación para la Salud, a través de una serie de sesiones con carácter educativo se pretende conseguir unos objetivos relacionados con la mejora de la salud. Esto permitirá al alumnado tener mejor calidad de vida y por tanto, mejorar su proceso de aprendizaje. Los ODS que se trabajan son el ODS 3 “Salud y bienestar” en el que busca que el alumnado mejore su salud mental, la cual ha empeorado por el confinamiento domiciliario por el COVID-19 y el ODS 4 “Educación de calidad” el cual busca que la Educación evolucione y asuma los retos del presente, en este caso, creando proyectos que permitan superar la situación que los niños y niñas han vivido tras la pandemia que hemos vivido actualmente.

Según CDC (2021), los niños y niñas de 8 a 9 años comienzan a sentir mayor necesidad de tener amigos, sienten mayor presión de sus iguales, se vuelven más independientes, empiezan a tener más empatía y aumentan su capacidad de atención. Durante el confinamiento, los niños y niñas no han podido socializar todo lo que ellos necesitan para su edad. Uno de los objetivos específicos de este proyecto de intervención es aumentar las interacciones sociales con sus iguales a través de la realización de diferentes actividades relacionadas con las actividades artístico-expresivas y actividades de cooperación.

3.2 OBJETIVOS

Objetivo general:

- Prevenir los efectos psicológicos adversos del confinamiento domiciliario por COVID-19 en los niños y niñas de 8 y 9 años.

Objetivos específicos:

- Reducir la ansiedad a través del Mindfulness.
- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Implicar a las familias en el aprendizaje de sus hijas e hijos.
- Reducir los síntomas depresivos a través del aumento de las interacciones sociales.
- Llevar a cabo hábitos saludables.

3.3. METODOLOGÍA

Este proyecto ha aplicado diferentes metodologías activas. Estas se centran en que el alumnado sea una parte activa de su proceso de aprendizaje convirtiéndolo en protagonista. De esta manera, se logra una mayor participación y motivación en el alumnado.

En primer lugar, *la asignación de tareas*, donde el profesor o profesora permite al alumnado tomar diferentes decisiones referente al ritmo y ejecución de las tareas. Algunas de las decisiones son: cómo, cuándo empezar y cuándo terminar. Esta metodología se da en las actividades motrices con intenciones artísticas o expresivas, concretamente en la fase de exploración.

En segundo lugar, *la resolución de problemas*, donde el profesor o profesora plantea al alumnado un problema y este tiene que buscar alternativas para solucionarlo. No existe una única solución a cada uno, sino que todas las respuestas son válidas. Esta metodología se da en las actividades motrices con intenciones artísticas o expresivas, concretamente en la fase de expresión y comunicación.

En tercer lugar, *la enseñanza recíproca*, donde el alumnado en algunos momentos serán los ejecutores y en otros serán los observadores. Cuando sean observadores, deberán observar a sus compañeros y al acabar les darán feedback. Por lo tanto, el alumnado se

ayudará uno a otro.

En cuarto lugar, *el aprendizaje cooperativo*, este sobre todo en el bloque de actividades motrices de cooperación, en el cual, el alumnado tiene que ser capaz de comunicarse con el resto de compañeros de su grupo y conseguir un objetivo en común. También, se da en el bloque artístico-expresivo en las tareas que haya que cooperar en grupo para conseguir un objetivo.

A lo largo de las sesiones se utilizan distintos agrupamientos. En primer lugar, aparecen situaciones de *gran grupo*, que se utilizan para dar indicaciones generales, feedback, poner en común diferentes opiniones etc. Se aprecia en situaciones de transmisión de información del docente al alumnado.

En segundo lugar, existen *equipos o grupos* en los que su número dependerá de la actividad que se realice. Dentro de estos, se generan situaciones de aprendizaje cooperativo e interacción, indispensables para superar el aislamiento que ha supuesto el confinamiento por COVID-19. Se dan tanto en el bloque artístico-expresivo como en el de actividades cooperativas. En el primer bloque, se da en la fase de comunicación, ya que cada grupo tiene que representar diferentes situaciones al resto de grupos y en el segundo bloque, se da a lo largo de todas las sesiones, ya que los integrantes de cada equipo tienen que cooperar entre sí para conseguir un objetivo común.

En tercer lugar, *trabajo individual*. Esto se da sobre todo en las primeras sesiones, ya que cada alumno y alumna debe centrarse en sí mismo para experimentar sus propias emociones y su propia realidad a través de las diferentes actividades que se proponen. También, destaca el trabajo con la técnica de mindfulness.

Por último, *trabajo por parejas*, sobre todo, en el bloque artístico-expresivo, concretamente en la fase de exploración, ya que los niños y niñas tienen que interactuar con su pareja para explorar sus diferentes posibilidades expresivas.

3.4 DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES

La organización de las sesiones, se distribuye de la siguiente forma, de la 1 a la 9 se realizan actividades relacionadas con el bloque de actividades motrices con intenciones artísticas o expresivas y de la 10 a la 12 actividades relacionadas con el bloque de actividades motrices de cooperación. Como se ha explicado anteriormente en el marco teórico, el primer bloque se divide en tres; fase de exploración, fase de expresión y fase de comunicación. Las primeras cuatro sesiones pertenecen a la fase de exploración, las siguientes a la fase de expresión y las tres siguientes a la fase de comunicación. En cuanto al bloque de actividades motrices de cooperación, la primera sesión se realiza fuera del horario escolar, concretamente el sábado y pueden participar las familias en los diferentes juegos y las siguientes dos sesiones se realizan en horario escolar sin la participación de las familias.

Durante las sesiones se establecerán una serie de objetivos que cumplir. Con las actividades con intenciones artísticas o expresivas, concretamente las de la fase de exploración con ausencia visual, el objetivo es reducir el nivel de estrés y ansiedad a través de diferentes actividades relacionadas con el Mindfulness.

Uno de los objetivos de este diseño es aumentar la interacción social. Esto se realizará de manera progresiva, realizando tareas individuales al principio y poco a poco aumentando la interacción social a través de la realización de tareas en grupo. También, será progresivo el compromiso emocional requerido por parte del alumnado. En este proyecto, se da mucha importancia al aprendizaje cooperativo. Esta metodología permitirá al alumnado desarrollar sus habilidades sociales y su trabajo en equipo.

El manejo de las emociones va a estar muy presente a lo largo de este diseño, debido a los malestares emocionales que ha ocasionado el confinamiento por el COVID-19. En un primer lugar, en el bloque de actividades con intenciones artísticas o expresivas, concretamente en la fase de exploración se pretende conocer su propio cuerpo para después comunicar a través de él los sentimientos y emociones. La expresión de estos sentimientos se dará en la fase de expresión. Por lo tanto, los niños y niñas conocerán sus sentimientos sobre el confinamiento que han vivido. Esta fase es importante, ya que no se puede manejar y controlar las emociones sin conocerlas. En estas sesiones siempre habrá un debate en el que cada alumna y alumno explicará cómo ha manejado las emociones que ha sentido durante la clase. En la fase de comunicación, también se manejarán las emociones al tener que crear

diferentes actuaciones, relacionarse con un grupo y controlar la vergüenza que significa actuar en público.

Después, con el bloque de juegos de cooperación, también se pretende controlar las emociones, ya que se propondrán numerosas actividades en las que aparecerán sentimientos de tristeza por no haber cumplido el objetivo del juego, alegría por haber ganado, discusiones con nuestros compañeros y compañeras etc. Por lo tanto, con la realización de estos juegos se consigue una regulación y control de las emociones.

Otro de los objetivos es implicar a las familias en el aprendizaje de sus hijas e hijos. Esto se consigue con la Jornada de la Salud que se celebrará en la penúltima sesión. Se realizará un día no lectivo, concretamente el domingo y consistirá en que las familias realicen los diferentes juegos con sus hijos e hijas. Con esto se pretende que las familias se preocupen por el proceso de aprendizaje de sus hijos, ya que está comprobado que los niños que han pasado el confinamiento con sus familiares han sufrido menor impacto psicológico que aquellos que han sido separados de sus cuidadores principales.

Por último, se trabajará el objetivo de llevar a cabo hábitos saludables. Se trabajará en la sesión en la que las familias acuden al colegio. En esta se pretende dar importancia a la actividad física y a la alimentación saludable, ya que los padres participarán en los juegos cooperativos con sus hijos e hijas y al acabar la sesión se realizará un almuerzo saludable.

A continuación, se muestran las fichas de las 12 sesiones.

FICHA 1

SESIÓN 1. “¿Qué son las actividades artísticas o expresivas?”

Objetivos:

- Reducir la ansiedad a través del Mindfulness.
- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Implicar a las familias en el aprendizaje de sus hijas e hijos.

Duración: 45 minutos**Materiales:** Pañuelos, pelotas, reproductor de música y altavoz.**Espacio:** Sala de tatami

Desarrollo de la sesión:

Las siguientes 10 sesiones pertenecen al bloque de actividades motrices con intenciones artísticas o expresivas. Esta sesión pertenece a la fase de exploración con ausencia visual y de forma individual. Durante la sesión cada niño/a se tapaná los ojos con un pañuelo para impedir la visibilidad y se quitará las zapatillas. Todos se distribuirán aleatoriamente por el espacio. Durante toda la hora se reproducirá música relajante.

ACTIVACIÓN

Evaluación inicial (10 minutos)

En la primera parte de la sesión se realizará la evaluación inicial. Para ello, se hará una charla en la que el profesor/a hará preguntas como: ¿Sabéis que son las actividades artísticas o expresivas?, ¿qué beneficios tienen? y ¿cómo os sentisteis en el confinamiento? Esto servirá para saber los conocimientos previos de los que parte el alumnado.

También, se explicará al alumnado que debe realizar una entrevista a cualquier integrante de su familia con las preguntas que han contestado previamente. Los chicos y chicas pueden añadir más preguntas si se relacionan con las actividades artístico-expresivas y el confinamiento. Para realizar esta actividad, cada uno con la ayuda de sus familiares tendrán que grabar la entrevista y mandarla al correo del docente. La entrevista tiene que durar mínimo 1 minuto.

NÚCLEO

Mi tripa es un globo (5 minutos)

Para esta actividad es necesario que se tumben boca arriba, flexionen las piernas apoyando los pies en el suelo y las manos las coloquen en la tripa. En primer lugar, se inspirará con la nariz haciendo que el aire entre al diafragma y se hinche. Al hacer esto, la tripa parecerá un globo. Después de esto, se realizará una exhalación por la boca para hacer que la tripa se deshinche. Se hará varias veces este proceso.

Apnea-disnea (5 minutos)

Las niñas y niños se tumbarán boca arriba, flexionarán las piernas poniendo la planta de los pies en el suelo y colocarán las manos en la tripa. Se inspirará por la nariz hasta que la tripa

se hinche lo máximo posible y se hará la apnea de 5 segundos. Después, se expulsará el aire por la boca. Al hacerlo, se realizará la disnea de 5 segundos. Se hará varias veces este proceso.

Respiración libre (5 minutos)

Se colocarán tumbados boca arriba con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y las manos colocadas en la tripa. Se basa en realizar las 4 fases de la respiración (inspiración, apnea, espiración y disnea) y tener en cuenta cuánto dura cada fase y cómo se realiza.

Postura percibida (5 minutos)

Para realizarla hay que ponerse en una postura sedente y colocar los brazos en las rodillas. Hay que tomar conciencia de la postura en la que se está prestando atención en la posición de la cabeza, cuello, hombros, tronco...

Abrimos-cerramos (5 minutos)

Se colocarán tumbados boca arriba con las piernas flexionadas, los pies apoyados en el suelo y las manos colocadas en la tripa. Consiste en realizar movimientos cerrados durante la inspiración y movimientos abiertos durante la espiración. Los movimientos cerrados se basan en mover las extremidades hacia el centro de gravedad y los abiertos moverlas alejándose del centro de gravedad. No se puede invadir el espacio de otros compañeros.

Nos pintamos el cuerpo (5 minutos)

Se tumbarán en el suelo y tendrán que imaginar que hay pintura en ella. Después, tienen que restregarse en ella haciendo que todo el cuerpo se llene de pintura. No se puede invadir el espacio de otros compañeros.

VUELTA A LA CALMA

Automasaje con pelota (5 minutos)

En esta actividad los niños y niñas se colocarán en una postura cómoda y se realizarán un masaje con una pelota así mismos.

FICHA 2
SESIÓN 2. “Descubro mi cuerpo”

Objetivos:

- Reducir la ansiedad a través del Mindfulness.
- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.

Duración: 45 minutos

Materiales: Pañuelos, pelotas de tenis, reproductor de música y altavoz.

Espacio: Sala de tatami

Desarrollo de la sesión:

Esta sesión pertenece a la fase de exploración con ausencia visual y de forma individual. Durante la sesión cada niño/a se tapaná los ojos con un pañuelo para impedir la visibilidad y se quitará las zapatillas. Todos se distribuirán aleatoriamente por el espacio. Durante toda la sesión se reproducirá música relajante.

ACTIVACIÓN

Pelota de tenis (5 minutos)

Los niños y niñas se colocan tumbados boca arriba con las piernas flexionadas y los brazos situados perpendicularmente al tronco. Para esta tarea hay que imaginarse que una pelota de tenis está encima de nuestro tronco y moverla por el pecho y tripa sin que se caiga. No se puede invadir el espacio de otros compañeros.

Zapatillas locas (5 minutos)

Los niños y niñas se colocan tumbados boca arriba con las piernas flexionadas y los brazos en la tripa. Tienen que imaginarse que tienen unas zapatillas mágicas que se mueven muy rápido y sin control. No se puede invadir el espacio de otros compañeros.

NÚCLEO

Secuencia de movimientos (15 minutos)

Cada niño y niña se coloca de pie. La actividad consiste en mover las diferentes articulaciones que va diciendo el profesor/a. Esta secuencia es sumatoria y se dará de esta

manera: dedos de las manos, muñecas, codos, hombros, cuello, pelvis, rodillas, tobillos y dedos de los pies. No se puede invadir el espacio de otros compañeros.

Movemos las articulaciones (10 minutos)

Cada niño y niña se coloca de pie y realiza el movimiento articular que quiera. Cuando lo ordene el profesor/a, se moverá otra articulación. Se realizarán 5 cambios. No se puede invadir el espacio de otros compañeros.

Apnea-disnea en movimiento (5 minutos)

Los niños y niñas se colocan de pie y tendrán que realizar un movimiento en la fase de apnea y disnea. Durante las fases de inspiración y espiración deberán estar quietos. No se puede invadir el espacio de otros compañeros.

VUELTA A LA CALMA

Automasaje (5 minutos)

Los niños y niñas se colocarán tumbados boca arriba y tendrán que hacerse un masaje así mismos.

FICHA 3

SESIÓN 3. “Exploramos nuestros cuerpos”

Objetivos:

- Reducir la ansiedad a través del Mindfulness.
- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Reducir los síntomas depresivos a través del aumento de las interacciones sociales.

Duración: 45 minutos

Materiales: Pañuelos, reproductor de música y altavoz.

Espacio: Sala de tatami

Desarrollo de la sesión:

Esta sesión pertenece a la fase de exploración con ausencia visual del observado. En

primer lugar, se trabajará la interacción visual y en segundo lugar la interacción táctil interpersonal. Durante la sesión se trabajará por parejas excepto la primera actividad de activación. Cada pareja tendrá que tener un pañuelo, se distribuirán aleatoriamente por el espacio. Durante toda la hora se reproducirá música relajante.

ACTIVACIÓN

Movimiento espirado (5 minutos)

Los niños y niñas se colocan de pie en el suelo. La actividad consiste en moverse cada vez que se realice la espiración. En el resto de fases habrá que permanecer quieto. No se puede ocupar el espacio del compañero.

NÚCLEO

El escáner (5 minutos)

Por parejas uno se colocará tumbado boca abajo en el suelo y con los ojos tapados con el pañuelo y otro tendrá que pasar la mano lo más cerca posible de su cuerpo sin llegar a tocar como si fuera un escáner.

El espejo ciego (10 minutos)

La clase se colocará en parejas. Uno de la pareja será el ejecutante, este tendrá que taparse los ojos con el pañuelo y colocarse en la postura que él quiera. El otro de la pareja es el espejo y tendrá que colocarse en la misma postura que el ejecutante. Una vez hecho esto, el ejecutante se moverá lentamente y el espejo tendrá que imitarle. Después de esto, se realizará el cambio de rol. No se podrá invadir el espacio de otras parejas.

Generador espacial (10 minutos)

Cambiarán de parejas. Uno de la pareja denominado generador espacial deberá taparse los ojos con el pañuelo, ponerse en una postura libre y moverse lentamente. El otro de la pareja denominado explorador deberá ocupar los espacios que deja su compañero sin llegar a tocarle. No se puede invadir el espacio de otras parejas.

Memoria ciega (10 minutos)

Cambiarán de parejas. Uno de ellos se pondrá el pañuelo en los ojos de manera que impida su visión. El de la pareja que lleva los ojos abiertos tiene que colocar en una posición al que lleva los ojos tapados. Este tendrá que memorizarla, levantarse y dar tres vueltas. Una vez hecho esto, la volverá a repetir. Su compañero deberá verificar si la ha realizado bien. Después, se cambiará de rol. No se puede invadir el espacio de otras parejas.

VUELTA A LA CALMA

Masaje en parejas (5 minutos)

Los niños y niñas se pondrán por parejas. Uno de ellos se tapaná los ojos con un pañuelo de manera que impida su visión. Este deberá ponerse boca abajo y el otro se sentará al lado suyo. El que se encuentre sentado deberá dar un masaje al otro por la espalda y por las piernas. En la mitad del ejercicio se cambiarán los roles.

FICHA 4

SESIÓN 4. “El compromiso emocional de la mirada”

Objetivos:

- Reducir la ansiedad a través del Mindfulness.
- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Reducir los síntomas depresivos a través del aumento de las interacciones sociales.

Duración: 45 minutos

Materiales: Reproductor de música y altavoz.

Espacio: Sala de tatami

Desarrollo de la sesión:

Esta sesión pertenece a la fase de exploración con presencia visual. Por lo tanto, ya no hay que llevar pañuelo. Durante la sesión se trabajará por parejas excepto la primera

actividad de activación. Se distribuirán aleatoriamente por el espacio. Durante toda la hora se reproducirá música.

ACTIVACIÓN

Espacio compartido (5 minutos)

La clase se organiza por parejas. Cada una tendrá que realizar movimientos lentos explorando el espacio que deja el compañero. Esto se realizará sin interacción táctil.

NÚCLEO

Espejo (5 minutos)

La clase se organiza por parejas. Uno de la pareja se encargará de bailar al ritmo de la música y el otro le imitará como si fuera un espejo. Después, se cambiarán los roles.

Espejo múltiple (15 minutos)

En este caso se realizarán grupos. Uno del grupo se encargará de bailar al ritmo de la música y el resto del grupo lo tendrá que imitar. Después, se cambiarán los roles.

Pasillo visual (15 minutos)

La clase se colocará haciendo un pasillo y un niño o niña tendrá que pasar por él. Cuando lo haya hecho se coloca al final del pasillo y sale otro. Las personas que están haciendo el pasillo tendrán que mirar a la persona que está pasando. La persona que tiene el rol de pasar por el pasillo puede elegir entre mirar al resto o no.

VUELTA A LA CALMA

Masaje por parejas (5 minutos)

Se pondrán en parejas. Uno se colocará tumbado en el suelo boca abajo y el otro se sentará a su lado y le dará un masaje. Cuando diga el profesor se cambiarán los roles.

FICHA 5

SESIÓN 5. “Nos expresamos a través del cuerpo”

Objetivos:

- Reducir la ansiedad a través del Mindfulness.
- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Reducir los síntomas depresivos a través del aumento de las interacciones sociales.

Duración: 45 minutos

Materiales: Reproductor de música y altavoz.

Espacio: Sala de tatami

Desarrollo de la sesión:

Esta sesión pertenece a la fase de expresión. Tendrán que quitarse las zapatillas. Los niños y niñas van a responder motrizmente al estímulo del confinamiento a partir de movimientos espontáneos. Durante toda la hora sonará música relajante.

ACTIVACIÓN

Charlamos sobre el confinamiento (10 minutos)

Los chicos y chicas se sentarán haciendo un círculo y cada uno hablará sobre cómo se ha sentido en el confinamiento y cómo ha hecho para manejar las emociones negativas.

NÚCLEO

Posturas estáticas confinamiento (10 minutos)

Los niños y niñas se distribuyen por el espacio por parejas. Se dejará un breve periodo de tiempo para que piensen las posturas estáticas que expresarán. El tema será “Cómo me he sentido en el confinamiento”. Este tiempo de pensar las posturas es breve porque se busca que surjan respuestas de manera espontánea.

Visionado de las posturas estáticas (10 minutos)

Cada pareja expresará sus posturas mientras el resto de clase está sentada en el suelo y actuando de público. Las parejas saldrán una por una.

Feedback sobre la coreografía (10 minutos)

Cada niño y niña opinará con qué postura de sus compañeros se ha sentido más

identificado y con cuál menos. También, se realizará un debate en el que cada alumno y alumna comentará cómo ha manejado sus emociones durante la sesión y el confinamiento.

VUELTA A LA CALMA

Masaje de percusión (5 minutos)

Se pondrán en grupos de 5. Uno se colocará tumbado en el suelo boca abajo y el resto le tendrán que dar palmadas suaves en el cuerpo como si fuera un tambor. Cuando diga el profesor se cambiarán los roles.

FICHA 6

SESIÓN 6. “Nos expresamos a través de la música y la pintura”

Objetivos:

- Reducir la ansiedad a través del Mindfulness.
- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Reducir los síntomas depresivos a través del aumento de las interacciones sociales.

Duración: 45 minutos

Materiales: Mural, pinturas, reproductor de música y altavoz.

Espacio: Sala de tatami

Desarrollo de la sesión:

Esta sesión pertenece a la fase de expresión. Los niños y niñas tendrán que quitarse las zapatillas. En esta sesión, estímulos como la música y la pintura ayudan a expresar y comprender nuestros sentimientos, en este caso, acerca del confinamiento por COVID-19. Tendrán que quitarse las zapatillas. Durante toda la hora sonará música relajante excepto en las actividades “Música confinada” y “Música confinada 2.0” que sonarán canciones que expresen diferentes estados de ánimo; tristeza, alegría, miedo etc.

ACTIVACIÓN

Respiración visual (5 minutos)

Cada alumno se distribuye por el espacio y se tumba boca arriba. Con los ojos cerrados tienen que imaginar acontecimientos que le hayan ocurrido hace poco.

NÚCLEO

Música confinada (10 minutos)

Los niños y niñas se distribuirán aleatoriamente por el espacio. De fondo sonarán varias canciones. Tendrán que bailar expresando motrizmente lo que sentían durante el confinamiento. Por ejemplo, con música triste pueden expresar que están aburridos, con música alegre pueden expresar que estaban jugando con sus padres...

Música confinada 2.0 (5 minutos)

Al acabar volverán a sonar de nuevo las canciones. Una vez que acabe una canción se preguntará a los niños y niñas que cómo se han expresado motrizmente con esa canción.

Pintura confinada (10 minutos)

Habrará un gran mural en el suelo y pinturas. Los niños y niñas tendrán que expresar a través de la pintura lo que han sentido durante el confinamiento.

Pintura confinada 2.0 (10 minutos)

Al acabar el mural, tendrán que explicar cada uno lo que ha dibujado en el mural y el porqué de este dibujo. También, se realizará un debate en el que cada alumno y alumna comentará cómo ha manejado sus emociones durante la sesión.

VUELTA A LA CALMA

Respiración pensativa (5 minutos)

Los niños y las niñas se distribuyen aleatoriamente por el espacio y se colocan tumbados boca arriba con los ojos cerrados. Tendrán que pensar cómo se han sentido durante esta sesión y el confinamiento.

FICHA 7

SESIÓN 7. “Codificamos los gestos faciales y el tronco”

Objetivos:

- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Reducir los síntomas depresivos a través del aumento de las interacciones sociales.

Duración: 45 minutos

Materiales: Espejo, sábana, cuerda, reproductor de música y altavoz.

Espacio: Sala de tatami

Desarrollo de la sesión:

Esta sesión pertenece a la fase de comunicación. En esta fase se busca que los niños y niñas consigan expresar un mensaje con intención comunicativa utilizando su cuerpo a los espectadores. Para esta fase habrá 3 sesiones. La primera servirá para aprender a comunicar a través de gestos faciales y el tronco. La segunda a comunicar a través de todo el cuerpo. Y en la tercera se pondrá en práctica los aprendizajes adquiridos la sesión anterior para realizar un teatro mudo. Tendrán que quitarse las zapatillas. Durante toda la hora sonará música relajante excepto en las actividades de Teatro de caras y Teatro de tronco, que no sonará música.

ACTIVACIÓN

Vampiros (5 minutos)

Los niños se mueven individualmente por la clase con los ojos cerrados. La profesora tocará el cuello de uno y este tendrá que hacer un grito de terror, ya que se ha convertido en vampiro. Este tendrá que tocar a más humanos para convertirlos en vampiros. Si se tocan dos vampiros darán un grito de alegría y se convertirán en humanos.

NÚCLEO

Espejo facial (5 minutos)

Los niños y niñas se colocan sentados mirando al espejo. La profesora irá diciendo gestos faciales (expresar ira, enfado, alegría...) y el alumnado los tendrá que representar.

Teatro de caras (15 minutos)

Los niños y niñas se pondrán en grupos de 5 y tendrán que hacer una representación utilizando únicamente sus caras. Para esto se utilizará una cuerda que irá atada de un extremo a otro del tatami y una sábana encima de ella para que la representación se haga por encima de la sábana utilizando únicamente los rostros de los que actúan. No se podrá hablar en ella. Se dejará un tiempo para que preparen la representación.

Andada de tronco (5 minutos)

Individualmente tendrán que pasearse por el tatami expresando lo que quieran con el tronco.

Teatro de tronco (15 minutos)

Se colocará la cuerda y la sábana un poco más alta que en la actividad “Teatro de caras” para que solamente se vea el tronco de los niños y niñas. Tendrán que realizar una representación en la que aparezca solamente el tronco. No se podrá hablar en ella. Se dejará un tiempo para que preparen la representación.

VUELTA A LA CALMA

Masaje en círculo (5 minutos)

Los niños y niñas se colocan en círculo sentados y tendrán que masajear a la persona que tenga enfrente.

FICHA 8

SESIÓN 8. “Codificamos las posturas”

Objetivos:

- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Reducir los síntomas depresivos a través del aumento de las interacciones sociales.

Duración: 45 minutos

Materiales: Reproductor de música y altavoz.

Espacio: Sala de tatami

Desarrollo de la sesión:

Esta sesión pertenece a la fase de comunicación, concretamente se trabajará la comunicación a través de posturas. Se tendrán que quitar las zapatillas. Durante toda la hora sonará música relajante excepto en la actividad de La máquina y Representación Stop, que no sonará música.

ACTIVACIÓN**Baila al ritmo de la música (5 minutos)**

Sonarán varias canciones de fondo y los niños y niñas tendrán que bailar según lo que les transmita la música.

NÚCLEO**Exageramos los movimientos (5 minutos)**

Se colocarán en grupos de 5 y tendrán que andar en fila por toda la clase. El primero andará normal, el segundo exagerará el movimiento del primero, el tercero exagerará más el movimiento del segundo y así sucesivamente hasta el último. Después, se cambiarán de sitio.

Teléfono roto de gestos (10 minutos)

Se harán grupos de 5 y se colocarán en fila sin ver al de delante. El segundo se girará para ver al de delante y el primero le representará un gesto al segundo. El segundo intentará representar el mismo gesto al de atrás y así sucesivamente hasta el último. El último tendrá que representar al gesto a todos para comprobar si era el gesto que había elegido el primero. Al acabar se cambiarán de sitio.

La máquina (10 minutos)

Se formarán grupos de 5 y cada grupo tendrá que representar una máquina al resto de la clase con todo el cuerpo. No se podrá hablar en ella. Tendrán tiempo para pensar cómo realizar la representación.

Representación Stop (10 minutos)

Se creará un grupo de 5. Este tendrá un tiempo para elegir lo que quiere representar al resto de la clase con todo el cuerpo. El resto de la clase observará al grupo que actúa y en

el momento en el que alguien del público diga ¡Stop! los que actúan se pararán y tendrá que salir el que lo ha dicho a sustituir a uno que actúa siguiendo el rol que tenía en la representación.

VUELTA A LA CALMA

Masaje en parejas (5 minutos)

Se colocarán en parejas. Uno se coloca tumbado boca abajo y otro al lado suyo sentado. El que está sentado le da un masaje al que está tumbado. Después, se cambiarán los roles.

FICHA 9

SESIÓN 9. “El teatro mudo”

Objetivos:

- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Reducir los síntomas depresivos a través del aumento de las interacciones sociales.

Duración: 45 minutos

Materiales: Reproductor de música y altavoz.

Espacio: Sala de tatami

Desarrollo de la sesión:

Esta sesión pertenece a la fase de comunicación y se realizará el teatro mudo. Esta sesión es la última del bloque de actividades artístico-expresivas. En la actividad del masaje en columna sonará música relajante.

ACTIVACIÓN

Música y emociones (5 minutos)

Sonarán varias canciones de fondo y tendrán que bailar al ritmo de la música. Cuando se pare la canción, el profesor dirá una emoción que tengan que expresar con el cuerpo y lo tendrán que hacer. Por ejemplo, ¡representamos la alegría!

NÚCLEO

Teatro mudo (35 minutos)

Se harán grupos de 5 y cada grupo tendrá que hacer una representación del tema “confinamiento por COVID-19”. Cada uno tendrá un tiempo para prepararlo. Una vez acabe una representación, los espectadores comentarán si les ha gustado o no, qué cambiarían etc

VUELTA A LA CALMA

Masaje en columna (5 minutos)

Se harán grupos de 5 y se colocarán en columna. El de atrás le masajeará al de delante. Pasado un tiempo se cambiarán de sitio.

FICHA 10

SESIÓN 10. “La Jornada de la Salud”

Objetivos:

- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Implicar a las familias en el aprendizaje de sus hijas e hijos.
- Reducir los síntomas depresivos a través del aumento de las interacciones sociales.
- Llevar a cabo hábitos saludables.

Duración: 45 minutos

Materiales: Aros

Espacio: Patio del colegio

Desarrollo de la sesión:

Durante estas últimas 3 sesiones se realizarán actividades de cooperación. En esta sesión se realizará la Jornada de la Salud. Se trabajará en el patio del colegio con los familiares de los niños y niñas. Se realizará en horario no lectivo, concretamente el domingo. También,

habrá que llevar un almuerzo saludable. La sesión comenzará a las 10 de la mañana, por lo que al acabar, se almorzará. El objetivo es que las familias jueguen con sus hijos y se reconozca la importancia de realizar actividad física y tener una dieta saludable.

ACTIVACIÓN

Sardinas en lata (10 minutos)

Los niños y niñas y familiares correrán en un espacio delimitado por el profesor o profesora. Cuando el profesor diga un número, los jugadores tendrán que convertirse en sardinas en lata haciendo grupos del número que haya dicho el profesor.

NÚCLEO

El ciego (20 minutos)

Se colocarán en grupos de 4. Uno del grupo tendrá que elegir un sitio del patio al que quiera ir. Por ejemplo, a la portería. Este tendrá que cerrar los ojos y el resto de su grupo le tendrá que guiar sin tocarle. En el caso, de que la persona que no ve se vaya a chocar con algo, el resto de grupo tendrá que evitarlo pudiendo frenarle. Al llegar, se cambiarán los roles.

Juego de los aros (10 minutos)

Se pondrán por parejas, preferiblemente un padre o madre con su hijo o hija. El juego consiste en saltar por parejas en los aros repartidos por el patio cuando lo diga el profesor. Mientras tanto, las parejas tendrán que correr de la mano por un espacio delimitado por el profesor. Habrá menos aros que jugadores por lo que habrá niños y padres que se queden sin aro. No es eliminatorio, es decir, los jugadores que no han saltado en un aro seguirán jugando. Habrá diferentes formas de saltar; salto a pata coja, con los pies juntos y un salto dentro y otro fuera.

VUELTA A LA CALMA

Simón dice (5 minutos)

Consiste en que los jugadores se coloquen en círculo y el profesor o profesora tendrá que

decir los movimientos que tienen que hacer los jugadores. Si al principio de la orden el profesor dice Simón dice tendrán que realizar el movimiento. En cambio, si no dice esta frase no tendrán que realizarlo.

FICHA 11

SESIÓN 11. “Cooperando llegaremos más lejos”

Objetivos:

- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Reducir los síntomas depresivos a través del aumento de las interacciones sociales.

Duración: 45 minutos

Materiales: Conos, picas, aros, bloques, cuerdas y pelotas.

Espacio: Patio del colegio

Desarrollo de la sesión:

Esta sesión pertenece al bloque de actividades de cooperación y se realizará en el patio del colegio.

ACTIVACIÓN

Cadeneta (10 minutos)

Habrán dos personas que se tendrán que agarrar de la mano y su objetivo será pillar al resto de clase. En el caso de que pillen a uno este se unirá a la cadeneta. Para pillar no vale soltarse de ella. Se jugará en el espacio que delimite el profesor o profesora.

NÚCLEO

El nudo (10 minutos)

Toda la clase se coloca en círculo agarrándose de la mano. Después, se comenzará a hacer un nudo. Para hacerlo, cada cual elige el método: se puede pasar por debajo de las piernas, rodear etc. Todos estos nudos se tienen que hacer sin soltar las manos. Pasado un tiempo,

el profesor o profesora ordenará que se deshaga el nudo volviendo al círculo inicial.

Obstáculos por parejas (10 minutos)

Se propondrán varios recorridos de obstáculos con conos, picas, aros, bloques y cuerdas. Cada pareja elegirá qué recorrido pasar y tendrán que ir de la mano, por lo que es importante cooperar para superar cada recorrido de obstáculos.

Pelota voladora (10 minutos)

Por equipos de 5 cada uno tendrá que llegar al cono que tienen enfrente. Para hacerlo cada grupo se colocará en círculo y tendrá que ir pasándose la pelota al primer toque, es decir, no la podrán controlar y le tendrán que dar de primeras. Si la pelota se cae volverán al punto de inicio.

VUELTA A LA CALMA

Estiramientos(5 minutos)

Se formará un círculo y el profesor o profesora se colocará en el centro de él. Este tendrá que ir diciendo estiramientos mientras el resto de la clase los realiza.

FICHA 12

SESIÓN 12. “Somos un equipo”

Objetivos:

- Controlar las emociones a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional.
- Reducir los síntomas depresivos a través del aumento de las interacciones sociales.

Duración: 45 minutos

Materiales: Pelota, colchonetas y conos.

Espacio: Patio del colegio

Desarrollo de la sesión:

Esta sesión pertenece al bloque de actividades de cooperación. Se realizará en el patio del

colegio y será la última sesión del diseño de intervención.

ACTIVACIÓN

Pelotas con nombre (5 minutos)

Los niños y niñas tendrán que ir moviéndose por el espacio que delimitará el profesor. La persona que tenga un balón tendrá que pasársela a otra y esta cuando la reciba tendrá que decir su nombre.

NÚCLEO

Cono transportable (10 minutos)

Se harán equipos y cada uno tendrá un cono. Cada equipo se tiene que colocar en columna. El primero tendrá el cono y tendrá que pasarlo al de atrás por detrás de su cabeza y este al de atrás y así sucesivamente hasta que el alumno del final lo coja y se coloque el primero. El objetivo es llegar al cono que tiene enfrente cada equipo. Se harán dos variantes, pasarlo el cono por la derecha, por la izquierda y pasarlo una por la izquierda y otra por la derecha.

La isla (10 minutos)

Se harán equipos. Estos se encuentran en una isla y tienen que llegar a otra isla. Cada equipo tiene dos colchonetas. Para moverse no podrán tocar el suelo solo la colchoneta. Por lo tanto, tendrán que ponerse encima de una colchoneta y coger la otra y ponerla enfrente para ir avanzando. El objetivo es llegar a la otra isla.

Que no caiga la pelota (10 minutos)

Por equipos cada uno tendrá una pelota. Estos tendrán que sujetarla con la espalda y llegar al cono que tienen enfrente. Si se cae vuelven al cono de donde han empezado. El objetivo es llegar de enfrente sin que se caiga la pelota.

VUELTA A LA CALMA

Charla final (10 minutos)

Al ser la última sesión, se realizará una charla en la cual los niños y niñas comenten lo que les ha gustado más, lo que menos, lo que han aprendido... Esto servirá para que el profesor pueda mejorar este diseño para una futura realización.

3.5. CRONOGRAMA

Este proyecto de intervención se va a realizar en el tercer trimestre. Tiene una duración de 12 sesiones de 45 minutos cada una. Esta clase de 3º de Primaria dispone de 3 horas semanales de Educación Física, de las cuales 2 horas son los martes y 1 hora el jueves. Concretamente, las sesiones se llevarán a cabo del 2 al 23 de mayo de 2023.

En cuanto a la justificación de esta distribución, considero que tiene que realizarse en el tercer trimestre debido a que al realizar actividades motrices con intenciones artísticas o expresivas, el alumnado puede sentir vergüenza e inhibición al realizar las tareas por el alto compromiso emocional que conllevan. Por lo tanto, al haber convivido en el primer y segundo trimestre, el alumnado afrontará estas tareas con mayor confianza y desinhibición. Los alumnos y alumnas, también se beneficiarán a la hora de realizar las actividades de cooperación, ya que al llevar todo el curso juntos, se conocerán mejor y habrá más colaboración entre ellos.

La Tabla 1 muestra una organización temporal de las sesiones según el calendario escolar de Aragón 2022-2023.

Tabla 1.

Distribución de las sesiones según el calendario escolar de Aragón 2022-2023

Fecha	Sesión
2 de mayo de 2023	1. “¿Qué son las actividades artísticas o expresivas?”
2 de mayo de 2023	2. “Descubro mi cuerpo”
4 de mayo de 2023	3. “Exploramos nuestros cuerpos”
9 de mayo de 2023	4. “El compromiso emocional de la mirada”
9 de mayo de 2023	5. “Nos expresamos a través del cuerpo”
11 de mayo de 2023	6. “Nos expresamos a través de la música y la pintura”
16 de mayo de 2023	7. “Codificamos los gestos faciales y el tronco”
16 de mayo de 2023	8. “Codificamos las posturas”

Fecha	Sesión
2 de mayo de 2023	1. “¿Qué son las actividades artísticas o expresivas?”
2 de mayo de 2023	2. “Descubro mi cuerpo”
18 de mayo de 2023	9. “El teatro mudo”
21 de mayo de 2023	10. “La Jornada de la Salud”
23 de mayo de 2023	11. “Cooperando llegaremos más lejos”
23 de mayo de 2023	12. “Somos un equipo”

3.6. EVALUACIÓN

3.6.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

En este proyecto de intervención se utilizan los siguientes instrumentos de evaluación:

- *Hoja de observación:* Este instrumento de evaluación se trata de una hoja que es utilizada para escribir algunos de los aspectos más relevantes relacionados con los criterios de evaluación. Se basa en la observación, ya que el docente se encargará de prestar atención a lo que ocurre durante la sesión para escribirlo en la hoja de observación al finalizar la clase. Los datos que haya escrito servirán para rellenar las rúbricas de evaluación en el caso de que no sepa qué indicador de logro tiene un alumno o alumna en un criterio de evaluación determinado.

- *Rúbrica de evaluación:* Este instrumento de evaluación es un cuadro de doble entrada que cuenta con los siguientes elementos; los criterios de evaluación, que consisten en los aspectos que se pretenden evaluar, los niveles de logro, que son los niveles que el alumno o alumna puede alcanzar según la forma en la que consiga los criterios de evaluación, en este caso, los niveles de logro son muy bien, bien y debe mejorar, y por último, los descriptores de logro, que son descripciones más detalladas de los criterios de evaluación según cada nivel de logro.

Este proyecto de intervención para evaluar el bloque de actividades artístico-expresivas utiliza la siguiente rúbrica (Ver Tabla 2). Para evaluar el bloque de actividades de cooperación utiliza la siguiente rúbrica (Ver Tabla 3).

Tabla 2.

Rúbrica de evaluación del bloque de actividades motrices con intenciones artísticas o expresivas.

	NIVELES DE LOGRO		
CRITERIO DE EVALUACIÓN	Muy bien (4 puntos)	Bien (3 puntos)	Debe mejorar (1 punto)
Controla sus emociones	Controla sus emociones siempre	Controla sus emociones a menudo	No controla sus emociones
Muestra atención plena en las actividades relacionadas con el mindfulness	Muestra siempre atención plena en las actividades relacionadas con el mindfulness	Muestra a menudo atención plena en las actividades relacionadas con el mindfulness	Nunca muestra atención plena en las actividades relacionadas con el mindfulness
Interactúa con el resto de compañeros y compañeras	Siempre interactúa con el resto de compañeros y compañeras	Interactúa con el resto de compañeros y compañeras a menudo	Nunca interactúa con el resto de compañeros y compañeras
Las familias se implican en el proceso de	Han enviado la entrevista y han mostrado en ella una	Han enviado la entrevista y han mostrado una	No han enviado la entrevista

aprendizaje de sus hijos e hijas	muy buena actitud, involucrándose mucho en la tarea	actitud buena	
---	---	---------------	--

Tabla 3.

Rúbrica de evaluación del bloque de actividades motrices de cooperación.

	NIVELES DE LOGRO		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Muy bien (4 puntos)	Bien (3 puntos)	Debe mejorar (1 punto)
Controla sus emociones	Controla sus emociones siempre	Controla sus emociones a menudo	No controla sus emociones
Interactúa con el resto de compañeros y compañeras	Siempre interactúa con el resto de compañeros y compañeras	Interactúa con el resto de compañeros y compañeras a menudo	Nunca interactúa con el resto de compañeros y compañeras
Lleva a cabo hábitos saludables, tales como asearse al acabar la clase, hidratarse cuando lo necesita, traer almuerzos saludables, etc	Lleva a cabo hábitos saludables siempre	Lleva a cabo hábitos saludables a menudo	Nunca lleva hábitos saludables
Las familias se implican en el	Han asistido dos familiares del alumno	Ha asistido un familiar del	No ha asistido ningún familiar del alumno o

proceso de aprendizaje de sus hijos e hijas	o alumna	alumno o alumna	alumna
---	----------	-----------------	--------

3.6.2. DISEÑO DE LA EVALUACIÓN

En este proyecto de intervención se va a realizar una evaluación continua. Para ello, se han escogido diferentes criterios de evaluación relacionados con el área de Educación Física. En cuanto a la manera de evaluar, el docente al acabar cada sesión apuntará los aspectos más relevantes de la sesión relacionados con los criterios de evaluación en una hoja de observación.

En la primera sesión se realizará en la activación una evaluación inicial, la cual servirá para conocer los conocimientos previos que tiene el alumnado. Al finalizar la sesión 9, el docente evaluará al alumnado con una rúbrica (Ver Tabla 2) en la que aparecen los criterios de evaluación relacionados con el bloque de actividades motrices con intenciones artísticas o expresivas. Para completarla, el profesor o profesora se basará en las observaciones que ha realizado durante todas las sesiones de este bloque y observará los comentarios que ha escrito en la hoja de observación. Al acabar la sesión 12, completará una rúbrica (Ver Tabla 3) que le permitirá evaluar al alumnado en relación al bloque de actividades motrices de cooperación. La rellenará según las observaciones que ha realizado durante todas las clases de este bloque y observará los comentarios que hay en la hoja de observación. Cada rúbrica cuenta un 50% de la nota final. Para obtener una calificación de, al menos, suficiente, el alumnado deberá superar cada instrumento de evaluación con, al menos, un 5.

4. REFLEXIONES FINALES

Este proyecto de intervención quería enfocarlo desde un punto de vista educativo, ya que he estudiado el grado de Magisterio en Educación Primaria y me parece muy interesante todo lo que la escuela puede ofrecer a los niños y niñas. Al haber realizado la mención de Educación Física, quería incorporar esta asignatura en el proyecto. Esta área me llama mucho

la atención debido a que desde siempre me ha gustado mucho el deporte. Por lo tanto, enseñarlo y ofrecer a los niños y niñas todos los aprendizajes que ello conlleva me parece muy gratificante. Aparte, siempre me ha gustado la psicología y me ha parecido muy interesante, ya que estudiar la mente me parece muy complejo y misterioso. Por lo tanto, quería relacionar estos dos temas en mi proyecto de intervención. Al principio, pensé en estudiar todos los beneficios psicológicos que aportaba la Educación Física a los niños y niñas pero más tarde, me decante por escoger un tema más actual involucrando el COVID-19 a mi trabajo.

Por lo tanto, con la realización de este proyecto me he dado cuenta de la importancia que tiene la escuela para prevenir problemas psicológicos, en este caso, relacionados con la problemática que ha causado el confinamiento por el COVID-19, y de cómo el área de Educación Física puede ayudar a mejorar tanto la salud física como la salud mental a través de las actividades motrices artístico-expresivas y actividades motrices de cooperación.

Por último, quiero recalcar que me ha gustado mucho realizar este Trabajo de Fin de Grado. Existen muchas circunstancias personales que no les permiten a los niños y niñas poder tener un buen proceso de aprendizaje. Poder realizar un proyecto de intervención que pueda mejorar estas dificultades me parece muy interesante. También, me habría gustado implantar este diseño en un centro escolar. Con ello podría haber evaluado el proyecto y haber aplicado modificaciones para mejorarlo.

5. LIMITACIONES Y LÍNEAS DE TRABAJOS FUTURAS

El presente proyecto de intervención busca reducir lo máximo posible las consecuencias psicológicas que ha tenido el confinamiento en los niños y niñas dentro de un contexto escolar, concretamente a partir de la Educación Física. Una línea de futuro es ajustar el proyecto para que puedan realizarlo todos los cursos de Educación Primaria, ya que está enfocado únicamente para 3º de Primaria. Para esto, se seguirían utilizando los dos bloques principales del trabajo; actividades con intenciones artísticas y actividades de cooperación, pero se adaptarían al curso que se quiera impartir dándole al alumnado más o menos autonomía según la edad.

Otra de las posibles líneas de futuro es adaptar este proyecto a un contexto no educativo. Todas las sesiones se realizan en espacios con los que los colegios pueden llegar a

contar. Pero esto no significa que solo se pueda realizar en escuelas. También se podría realizar fuera de las escuelas utilizando una zona al aire libre donde realizar los diferentes juegos de cooperación y utilizar diferentes colchonetas o alquilar una sala de tatami para llevar a cabo las tareas artísticas y expresivas.

Una limitación de este proyecto es que la sesión de la Jornada de la Salud se realiza en el colegio en horario no lectivo. Por lo tanto, puede que no se pueda acceder a él en este horario. Aun así, la sesión se podría adaptar y realizar en un espacio al aire libre. También, puede que haya algunas familias que no puedan asistir por trabajo o cualquier asunto personal.

Por último, otra limitación es que no se ha impartido en ningún centro educativo, por lo que puede que haya aspectos que en la realidad no se puedan llevar a cabo. Habría sido interesante aplicar este trabajo en la escuela y aplicar las posibles mejoras que surgieran de la realización de este.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al-Ali, N., y Arriaga Arrizabalaga, A. (2015). Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 20(1), 61–68.
<https://doi.org/10.14306/renhyd.20.1.181>
- Alvarado García, P. A. A. (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*, 6(1), 224.
<https://doi.org/10.21895/incres.2015.v6n1.18>
- Arundell, L., Parker, K., Salmon, J., Veitch, J., y Timperio, A. (2019). Informing behaviour change: What sedentary behaviours do families perform at home and how can they be targeted? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(22), 4565. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224565>
- Barba Martín, J. J. (2010). Diferencias entre el aprendizaje cooperativo y la asignación de tareas en la Escuela Rural. Comparación de dos estudios de caso en una unidad didáctica de acrosport en segundo ciclo de primaria (Differences between cooperative

learning and practice style. *Retos*, 18, 14–18.

<https://doi.org/10.47197/retos.v0i18.34644>

Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., Chandler, J. L., Bohnert, A., y Von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0555-2>

Cole seguro (2021) *Un curso escolar atravesado por la pandemia. Análisis de la inversión en educación para la adaptación al contexto COVID-19.* https://coleseguro.es/informes/ColeSeguro_Informe_FINAL_20-21.pdf?pdf=ColeSeguro_Informe_FINAL_20-21

Confederación Salud Mental España (2021) *Salud mental y COVID-19. Un año de pandemia* <https://www.consaludmental.org/publicaciones/Salud-mental-covid-aniversario-pandemia.pdf>

Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., y Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077505.67574.e3>

Domitrovich, C. E., Bradshaw, C. P., Greenberg, M. T., Embry, D., Poduska, J. M., y Ialongo, N. S. (2010). Integrated models of school-based prevention: Logic and theory: Integrated Models. *Psychology in the Schools*, 47(1), 71–88. <https://doi.org/10.1002/pits.20452>

El Instituto de Evaluación y Asesoramiento Educativo. (2020). *Volvemos a clase.* https://www.fundacion-sm.org/wp-content/uploads/2020/11/SM_Dossier_Vol_a_Clas.pdf

Erades, N., y Morales, A. (2020). Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 7(no 3), 27–34. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2041>

- Escudero Muñoz, J. M. (2012). La educación inclusiva, una cuestión de derecho. *Educatio Siglo XXI*, 30(2), 109–128. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/153711>
- Fernández-Río, J. (2003). *El aprendizaje cooperativo en el aula de educación física para la integración en el medio social: análisis comparativo con otros sistemas de enseñanza y aprendizaje*. La Peonza.
- Goleman, D (1995). *Emotional Intelligence*. Nueva York: Bantam Books. (Versión castellana: Inteligencia emocional, Barcelona, Kairós, 1996 – 15ª edición 1997).
- Gómez-Becerra, I., Flujas, J. M., Andrés, M., Sánchez-López, P., y Fernández-Torres, M. (2020). Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 7(3), 11–18. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2020.mon.2029>
- Hernández, M. A., Labanda, A y Prado, A. (2021). Consecuencias psicoeducativas emocionales de la pandemia, el confinamiento y la educación a distancia en el alumnado y familias. *Participación educativa*. 8(11). 75-88. <https://hdl.handle.net/11162/210523>
- Hill, D. C., Moss, R. H., Sykes-Muskett, B., Conner, M., y O'Connor, D. B. (2018). Stress and eating behaviors in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. *Appetite*, 123, 14–22. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.109>
- Johnson, D. W., Jr, Johnson, R. T., y Holubec, E. J. (1999). *El Aprendizaje Cooperativo en el Aula*. Paidós.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delacorte Press.
- Kamps, B. S. & Hoffmann, C. (2021). *COVID Reference: ESP 2021.6*. Steinhauser Verlag.
- Kerr, N. L. y Bruun, S. E. (1983). Dispensability of member effort and group motivation losses: Free-rider effects. *Journal of personality and social Psychology*. 44(1), 78-94. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.78>
- Lacruz, I. C. (2011). *La Desinhibición En La Expresión Corporal: Una Propuesta Didáctica*

(Spanish Edition) (1.ª ed.). Editorial Wanceulen, S.L.

Lacruz, I. C. (2013). *De La Expresión A La Comunicación. Una Propuesta Didáctica (Spanish Edition)* (1.ª ed.). Wanceulen.

Liu, J. J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., & Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(5), 347–349. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)

Llenas, A. (2014). *Diario de las emociones*. Barcelona.

Niñez intermedia (9 a 11 años) | Desarrollo infantil | NCBDDD | CDC. (s. f.). <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>

ORDEN ECD/1112/2022, de 18 de julio, por la que se aprueban el currículo y las características de la evaluación de la Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. *Boletín Oficial de Aragón*, 145, de 27 de julio de 2022. <https://educa.aragon.es/documents/20126/519073/Orden+ECD-1112-2022+de+18+de+julio.pdf/375c6390-9dc3-7644-3feb-b60e08bac5ef?t=1658905243355>

Organización Mundial de la Salud. (2004) *Invertir en SALUD MENTAL*. <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42897/9243562576.pdf;jsessionid=5A9BD3160037279A5A4E0B57034F460E?sequence=1>

Organización Mundial de la Salud (2022). *Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia*. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1424432/retrieve>

Paricio del Castillo, R. y Pando Velasco, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>

Plante, T. G. y Rodin, J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology*, 9(1), 3-24. <https://doi.org/10.1007/bf02686764>

- Posso-Pacheco, R. J., Otañez, J. M., Paz, S., Ortiz, N. A y Núñez , L. F. X. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 705-716.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300705&lng=es&tlng=es.
- Schoeberlein, D., Sheth, S. y Rodríguez, P. A. (2017). *Mindfulness para enseñar y aprender: Estrategias prácticas para maestros y educadores (Psicoemoción) (Spanish Edition)* (1.^a ed.). Gaia Ediciones.
- Shuali Trachtenberg, T., Bekerman, Z., y Bar Cendón, A. (2020). *Addressing educational needs of teachers in the EU for inclusive education in a context of diversity . Volume 1, Teachers' intercultural competence : working definition and implications for teacher education*, Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.
- Velázquez, C. (2013a). La pedagogía de la cooperación en Educación Física. *Armenia: Kinesis*.
- Xie, X., Xue, Q., Zhou, Y., Zhu, K., Liu, Q., Zhang, J., y Song, R. (2020). Mental health status among children in home confinement during the Coronavirus disease 2019 outbreak in Hubei province, China. *JAMA Pediatrics*, 174(9), 898–900.
<https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.1619>

7. ANEXOS