



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

**Ejercicios para modificar
las distorsiones
cognitivas en niños y
niñas de 11-12 años.**

Alumno/a: Mónica Ruiz Sánchez.

Tutor/a: Milagros Arteaga Checa.
Dpto.: Expresión Corporal.

Mayo, 2023

ÍNDICE:

1. RESUMEN.....	3
1.1. <i>Abstrac.</i>	3
2. INTRODUCCIÓN.....	4
3. MARCO TEÓRICO.....	4
3.1. <i>Proceso del instinto a los sentimientos</i>	4
3.2. <i>Concepto de distorsión cognitiva</i>	6
3.2.1. <i>Tipos de distorsión cognitiva</i>	7
3.3. <i>El silencio interior</i>	10
3.4. <i>Flexibilidad cognitiva</i>	10
4. ANÁLISIS CURRICULAR.....	11
4.1. <i>Legislación curricular</i>	11
4.2. <i>Objetivos</i>	12
4.2.1. <i>Objetivos generales de etapa</i>	12
4.2.2. <i>Objetivos generales del área</i>	14
4.2.3. <i>Objetivos didácticos</i>	14
4.3. <i>Competencias clave</i>	15
4.4. <i>Contenidos</i>	17
4.4.1. <i>Contenidos de la propuesta didáctica</i>	18
4.4.2. <i>Contenidos transversales</i>	20
4.5. <i>Temporalización</i>	20
4.6. <i>Recursos</i>	21
4.7. <i>Metodología</i>	21
4.7.1. <i>Metodología de mi propuesta didáctica</i>	23
4.8. <i>Criterios de evaluación y estándares</i>	24
4.9. <i>Evaluación</i>	25
5. DESARROLLO DE LA PROPUESTA DIDÁCTICA.....	25
5.1. <i>Contextualización del centro</i>	25
5.2. <i>Contextualización del aula</i>	27
5.3. <i>Tareas y actividades</i>	28

6. CONCLUSIONES.....	37
7. BIBLIOGRAFÍA.....	38
8. ANEXOS.....	41
8.1. Anexo I: Desarrollo de las sesiones.....	41
8.2. Anexo II: Relación de criterios de evaluación, competencias y estándares de aprendizaje de esta propuesta didáctica.....	43
8.3. Anexo III: Rúbrica para evaluar esta propuesta didáctica.....	45
8.4. Anexo IV: La rueda de la vida.....	46

1. **RESUMEN:**

El presente Trabajo de Fin de Grado de la titulación de Educación Primaria tiene como objetivo desarrollar una Propuesta Didáctica, en el cual se dé una serie de técnicas para ayudar a niños y niñas que se encuentran en sexto de Educación Primaria, a cambiar las distorsiones cognitivas que tengan interiorizadas y estén siendo negativas para su desarrollo.

Se realizará a través del área de Educación física durante el tercer trimestre. En el desarrollo de las sesiones va a ser primordial que reflexionen y busquen la relación que hay entre las diferentes actividades con la realidad. Pues realmente el objetivo que se pretende a través de este proyecto es que adquieran el aprendizaje para su día a día y se den cuenta de la gran importancia que tiene esto sobre las personas.

PALABRAS CLAVE: Educación Primaria, técnicas, distorsiones cognitivas, reflexión y realidad.

1.1. *ABSTRAC.*

The objective of this Final Degree Project of the Degree in Primary Education is to develop a Didactic Proposal in which a series of techniques to help children, who are in the sixth grade of Primary Education, to change the cognitive distortions that they have internalized and are being negative for their development.

It will be carried out through the area of Physical Education during the third trimester. In the development of the sessions it will be essential that they reflect and look for the relationship between the different activities with reality. The real objective of this project is that they acquire the learning for their day to day and realize the great importance that this has on people.

KEYWORDS: Primary education, techniques, cognitive distortions, reflection and reality.

2. INTRODUCCIÓN:

La motivación de este estudio parte tras haber observado la falta de información que se tiene en relación a las distorsiones cognitivas y la importancia que tienen estas en nuestro día a día.

Para ello voy a desarrollar la siguiente propuesta didáctica. El objetivo de esta principalmente es poder probar si se puede mejorar la flexibilidad cognitiva en niños y niñas de 11-12 años, los cuales están entrando en la adolescencia y están terminando de desarrollar parte de su personalidad, por lo que considero que esta edad es la apropiada para dar los instrumentos que se exponen más adelante.

Para conseguir el anterior objetivo voy a plantear una serie de ejercicios los cuales van gradualmente de más adentro de ellos mismos hacia fuera.

Es necesario mencionar que para poder conseguir todo lo expuesto el docente debe de tener los recursos necesarios y claros para así poder transmitir los contenidos propuestos. Además, se necesita que el grupo ponga de su parte y que se impliquen en todo momento durante la propuesta didáctica.

3. MARCO TEÓRICO:

3.1. *Proceso del instinto a los sentimientos.*

El instinto en toda etología animal tiene una manera peculiar de comportarse en relación a algunas condiciones ambientales (Darwin, 1859). Según como dice este mismo autor, estos comportamientos instintivos están sujetos a la selección natural por lo que tiene mucha importancia acerca de la supervivencia.

Según William James (en 1980) el instinto es la capacidad de producir determinados efectos finales sin preverlos y sin tener previa educación.

Por otro lado, Mac Dougall nos dice en cuanto al instinto que, todas las razones indican a creer que la acción instintiva es el efecto de un perfecto proceso mental, que es inalcanzable

explicar en términos únicamente mecánicos, desde un proceso psico-físico que globaliza tanto cambios filosóficos como físicos. Añade que dentro del término instinto hay tres aspectos a saber, los cuales son: Intelectual, emocional e impulsivo. Estos son la parte psíquica de todo el proceso el cual comienza por un estímulo externo que excita a los nervios aferentes y provoca un impulso a la corriente nerviosa que a su vez hace de estímulo para que los animales se vean obligados a buscar su fin.

En relación a lo anteriormente dicho, Mac Dougall, afirma como factor esencial e integral dentro del instinto a las emociones. Las emociones que le dan nombre a los diferentes instintos reciben el nombre de emociones primarias.

Según Charles Darwin Los seres humanos y animales inferiores tienen actos de expresión innatos o heredados, que no se adquieren individualmente. Argumentó que las emociones son innatas, basándose en el parecido de las expresiones faciales de una misma especie y de distintas especies.

Denzin (2009 [1984]: 66) define las emociones primarias como una experiencia corporal que es auténtica y efímera, y que llena el flujo de pensamientos a una persona. Esta vivencia se siente dentro del cuerpo y transforma la realidad del individuo y de quienes lo rodean.

Para Kemper (1987:267) las emociones primarias son, una disposición compleja y organizada a realizar comportamientos biológicamente adaptativos. Caracterizada por estados de excitación fisiológica, sentimientos y receptividad peculiares, junto con patrones expresivos peculiares.

Son múltiples los autores que han clasificado las emociones primarias y para Kemper (1987) se dividen en ira, miedo, depresión y satisfacción. Por otro lado, Turner (1999) las clasifica en miedo, ira, felicidad, sobresalto y tristeza. Damasio (2005) las divide en alegría, miedo, ira, tristeza y asco.

Hay quien estima que las emociones y las reacciones emocionales están relacionadas con el cuerpo (necesidad fisiológica), la mente y los sentimientos (necesidad psicológica y de trascendencia). (Damasio, 2006:14).

Las emociones y los sentimientos están enlazadas a ejecutar un papel importante en las conductas sociales y éticas. Asimismo, los sentimientos son necesarios porque son la expresión de las emociones y de lo que hay debajo de estas. (Damasio, 2006:170).

La diferencia entre las emociones y los sentimientos es que las emociones son experiencias innatas y automáticas que surgen de cambios físicos, mentales y de comportamiento y que nos ayudan a adaptarnos al ambiente que experimentamos. Por otro lado, los sentimientos son la percepción de las emociones etiquetadas que contribuye a expresar nuestras emociones de manera más lógica. (Collado Carrascosa 2013).

La corteza regula los sentimientos concretos, en cierta manera, por la corteza cingulada y la corteza orbitofrontal. Las emociones se regulan por un conjunto de respuestas periféricas, endocrinas, esquelético-motoras y autónomas. Esto involucra estructuras subcorticales, por eso cuando sentimos miedo se experimentan una serie de estímulos que son muy difíciles de controlar, como, por ejemplo; boca seca, aumento de las pulsaciones, sudor de manos... Por todo esto, el hombre tiene emociones y sentimientos y, sin embargo, los animales solo emociones. (Carey, Ariniello, & McComb, 2002).

La lectura de los sentimientos es un proceso un tanto complicado. El sentimiento, tal y como hemos visto, es el encargado de detectar las emociones y de producir una respuesta a estas. Dichas respuestas pueden ser tanto positivas como negativas para el hombre. En el caso de que sean perjudiciales, se deben de hacer un autoestudio de nuestro proceso mental y tenemos que detectar que emociones nos están provocando esos estímulos para así poder modificarlas.

3.2. *Concepto de distorsión cognitiva.*

A partir de la adolescencia en adelante son muchas las personas que, tal y como dice Beck (2003), cuando sienten una amenaza o cree que sus derechos no están siendo valorados, tienen el impulso de provocar una respuesta que le causa malestar o daños psicológicos.

Crick y Dodge (1994) nos explican que, la actitud de las personas agresivas que muchas veces tienen erróneamente hacia señales sociales confusas, accidentales o complacientes

implica un proceso equivocado de la información social que restringe la probabilidad de instruir conductas prosociales en los jóvenes y ciudadanos.

Esto recibe el nombre de distorsiones cognitivas y su definición puede resumirse en “formas erróneas de ver la realidad”. Dichas distorsiones están presentes en diferentes trastornos mentales, ya que es una actitud que tenemos interiorizada pero que al ser una actitud negativa sus consecuencias son causas de que nos lleven a estados de depresión, ansiedad, trastornos de conducta...

También podemos definir a las distorsiones cognitivas como interpretaciones inadecuadas que agilizan y facilitan los problemas interpersonales ya que dan una visión negativa del entorno social. (Dodge, 1993; 2010).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que los problemas psicológicos están relacionados con pensamientos distorsionados o erróneos, que impiden que los sujetos puedan mostrar un comportamiento o emociones equilibradas.

Por último, es de gran importancia decir que, todas las personas en algún momento de nuestra vida hemos tenido distorsiones cognitivas y que esto no es ninguna enfermedad ni trastorno, pero si es causante y, por lo tanto, se tiene en cuenta de que puede ser diagnóstico de alguna patología. (Riso, 2006).

3.2.1. Tipos de distorsiones cognitivas.

Barriga, Landau, Stinson, Liao y Gibbs (2000), identificaron y clasificaron una serie de representaciones mentales incorrectas que afectaba a las distorsiones cognitivas en dos tipos; las auto-servientes y auto-humillantes.

Por un lado, estaba las denominadas auto-servientes, este tipo tiene que ver con ser egocéntrico, no ver nuestra parte de culpa por lo que siempre la tiene el resto, justifica cada acto erróneo que hace, no tiene autoestima, antisocial... (Barriga et al. 2000; 2001).

Por el contrario, están las auto-humillantes que tienen relación con conductas agresivas, antisociales, ansiedad, depresión... Son las que se encargan de la abstracción selectiva, de generalizar situaciones o problemas, la personalización, subestiman el superar problemas (Shoal y Giancola;2005).

Beck (1967) clasifica las distorsiones cognitivas en seis grupos siendo estos la inferencia arbitraria, la abstracción selectiva, la personalización, el pensamiento absolutista, el generalizar y el maximizar o minimizar.

Posteriormente, Beck, Rush, Shaw & Emery (1979, 1983) modifican el listado anterior a una clasificación de once distorsiones cognitivas y cambiaron algunos nombres. Estos eran los siguientes: Intentar adivinar lo que va a pasar, desconexión de lo positivo, sobre generalización, razonamiento racional, creer que leen la mente, pensamiento extremista, saltar a las conclusiones, minimizar, magnificar, poner etiquetas, tener culpabilidad inapropiada y juzgar.

Más adelante; Mckay, Davis y fanning (1998), construyeron el siguiente listado:

1. Falacia de control: Hay dos visiones de ver diversos hechos. Por un lado, una persona puede verse débil y completamente controlada, y por otro, puede verse así misma con todo el poder y responsabilidad de todo lo que le sucede.
2. Visión Catastrófica: Se trata de predecir resultados catastróficos e inventados sin tener la información suficiente. Por lo que esas perdiciones no tienen ninguna base ni valor.
3. Interpretación del pensamiento: Hace referencia a las conclusiones que se hacen de los sentimientos, pensamientos y emociones de otras personas.
4. Falacia de justicia: Sentimiento de que todo es injusto por el mero hecho de que está en contra de su propio pensamiento judicial.
5. Etiquetas globales: Implica la interpretación errónea y la generalización de eventos en el medio y en personas.

6. Los debería: Se auto establecen normas estrictas de cómo actuar y qué hacer con los demás.
7. Razonamiento emocional: Las personas dejan que su pensamiento se guie por lo que siente.
8. Filtraje: Cuando la atención solo se centra en ciertos aspectos de la realidad, dándole así una interpretación errónea.
9. Pensamientos polarizados: Se caracteriza por ver los hechos de manera extremista.
10. Falacia de recompensación divina: Cuando las personas hacen lo correcto, lucha por intereses o hace lo correcto. Por el simple hecho de que sean recompensados, de no ser así se frustran.
11. Culpabilidad: Se siente responsable de todo lo que pase a su alrededor, de todo lo que le pase o de cómo se sientan las personas que le rodea.
12. Falacia de razón: Continuamente quieren demostrar que su pensamiento y sus razones son las más sensatas y las más acordes para diferentes situaciones. Sin dejar que nadie le argumente o le haga ver que puede haber más posibilidades de pensamiento a parte del suyo.
13. Sobre generalización: La persona saca conclusiones sin tener suficientes argumentos, es decir, cuando solo ha ocurrido un acontecimiento.
14. Personalización: La persona cree que todo lo que dice o hace el resto es en reacción a ella. Por lo que continuamente está comparándose con el resto de personas.
15. Falacia de cambio: Necesidad de cambiar a la gente para llegar a lo más alto de su propio bienestar.

3.3. *El silencio interior.*

Son múltiples las técnicas que se pueden emplear para poder modificar nuestras distorsiones cognitivas. Personalmente me voy a centrar en el silencio interior.

El silencio es una oportunidad para conocerte a ti mismo y al universo, más allá de la razón. Por ello, cuando uno se habitúa al silencio, descubre su fertilidad y desecha los miedos. Heidegger (2005).

El silencio hace que el mundo se detenga y permita al hombre tener control, permitiendo una sensación de paz y libertad sin ningún tipo de presión. (Le Breton, 2006, p. 116). Este mismo autor afirma que aprender a estar en silencio en medio del ruido y el caos es una forma de explorar la vida y su camino hacia la realización.

Corbz' (2016) afirma que para obtener el silencio interior no se requiere el distanciamiento de la realidad diaria, el empleo o las conexiones para alcanzar la tranquilidad interna que se logra con el diálogo. Los eruditos evitan pensar. No evitan las realidades, sino las interpretaciones.

3.4. *Flexibilidad cognitiva.*

Por el contrario, a las distorsiones cognitivas, tenemos el concepto de flexibilidad cognitiva. Esta es una de los tres pilares básicos junto a la memoria de trabajo y el control inhibitorio que componen el control ejecutivo. (Diamond, 2013). Este triplete compone la base de otras funciones más complejas, como la resolución de conflictos, la fluidez, la planificación, la organización y la metacognición. (Collins y Koechlin 2012; Lipina, & Evers, 2017).

Según Fernández y González (2018) la flexibilidad cognitiva es la capacidad de implantar cambios en estrategias, perspectivas y manera de ver las cosas.

Por lo que se puede decir que este término es capaz de cambiar diferentes criterios de actuación, dependiendo de los objetivos que haya que cubrir en una situación. (Goldberg & Bougakov, 2005).

Otra definición y/o característica de la flexibilidad cognitiva es que incluye instrucciones basadas en ideas o en cambios de opiniones. Asimismo, permite pensar en dos o más repuestas simultáneas. (Tirapu-Ustarroz & Luna-Lario 2008).

Viendo estas definiciones, se puede comprobar que la flexibilidad cognitiva tiene gran importancia dentro de cada una de las personas

Por ello, es de gran importancia que se trabaje la flexibilidad cognitiva desde que somos niños, ya que esto permitirá fortalecer las conexiones cerebrales, tendrán mayor desarrollo cognitivo, se agilizará y facilitará habilidades como la memoria, la atención y el lenguaje. (Rosselli et al., 2010).

También, si desarrollamos en niños y niñas la flexibilidad cognitiva le damos la oportunidad de que adquieran el aprendizaje de una serie de funciones ejecutivas, las cuales son: planificación y organización, selección de manera efectiva de métodos para resolver conflictos y/o problemas, observación profunda y superficial; dependiendo de la situación, flexibilidad mental y utilización de la realimentación. (Anderson, 2008).

4. ANÁLISIS CURRICULAR.

4.1. *Legislación de referencia.*

La propuesta didáctica se desarrollará en cumplimiento con la normativa en vigor que se relaciona a continuación:

Legislación nacional:

- **REAL DECRETO 157/2020**, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.
- **REAL DECRETO 126/2014**, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria

Legislación autonómica:

- **Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas

4.2. Objetivos.

Según el Real Decreto 126/2014 de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, los objetivos son referentes relativos a los logros que el alumno debe alcanzar al finalizar el proceso educativo, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin.

4.2.1. Objetivos generales de la etapa.

Tal y como dice el RD 126/2014 la Educación Primaria contribuirá a desarrollar las capacidades que les permitan:

- a)** Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b)** Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c)** Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.

- d)** Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- e)** Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- f)** Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.
- g)** Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
- h)** Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.
- i)** Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las Tecnologías de la Información y la Comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
- j)** Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- k)** Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- l)** Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.

- m)** Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.

4.2.2. Objetivos generales del área.

Tomando como referencia la Orden del 15 de enero de 2021, los objetivos generales escogido para desarrollar esta propuesta didáctica son los siguientes:

1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.
2. Utilizar la imaginación, creatividad y la expresividad corporal a través del movimiento para comunicar emociones, sensaciones, ideas y estados de ánimo, así como comprender mensajes expresados de este modo.
3. Desarrollar actitudes y hábitos de tipo cooperativo y social basados en el juego limpio, la solidaridad, la tolerancia, el respeto y la aceptación de las normas de convivencia, ofreciendo el diálogo en la resolución de problemas y evitando discriminaciones por razones de género, culturales y sociales.

4.2.3. Objetivos didácticos.

Los objetivos didácticos que se pretende que el alumnado desarrolle al acabar esta propuesta didáctica son los siguiente:

- O.D.1: Escuchar y participar activamente en situaciones de comunicación, respetando los diferentes planteamientos.
- O.D.2: Cuestionar y reflexionar su propio pensamiento.
- O.D.3: Reconocer y desafiar sus propias distorsiones cognitivas.
- O.D.4: Formular y diseñar ideas alternativas con respecto a las suyas iniciales.
- O.D.5.: Emplear una correcta actitud cuando se realicen trabajos en grupo.

4.3. Competencias clave.

Según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria las competencias son capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

Tomando como referencia la Orden del 15 de enero de 2021, el área Educación Física contribuye al desarrollo de las competencias debido al carácter integrador, transversal e interdisciplinar que posee dentro del currículo. Estas son siete y son las siguientes:

- Competencia en comunicación lingüística (CCL).
- Competencia matemática y competencias en ciencia y tecnología (CMCT)
- Competencia digital (CD).
- Competencia de aprender a aprender (CAA).
- Competencias sociales y cívicas (CSC).
- Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).
- Conciencia y expresiones culturales (CEC).

Sin embargo, en esta propuesta didáctica trabajaremos la competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia en aprender a aprender (CAA), competencia social y cívica (CSC), sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor (SIEP) y la conciencia y expresiones culturales (CEC).

El área de Educación Física interviene en las anteriores competencias de la siguiente manera:

1. Competencia en comunicación lingüística (CCL):

El área ofrece gran variedad de intercambios comunicativos, en situaciones tanto espontáneas como dirigidas, adecuando el registro al contexto y a la finalidad de la misma,

comprendiendo, seleccionado y aplicando correctamente los recursos verbales y no verbales, además de las estrategias y normas de intercambio comunicativo requeridas en cada momento del proceso de comunicación.

Dada las características del área, se plantea un escenario muy favorable para el desarrollo de la expresión oral, donde el alumno ajusta el discurso o la intencionalidad comunicativa del mismo y utiliza tanto un vocabulario general, adecuado al contexto, como uno específico del área. Por último, la obtención, uso e interpretación de la información se ve igualmente.

2. Competencia aprender a aprender (CAA):

La Educación física contribuye a esta competencia mediante el conocimiento sobre su propio proceso de aprendizaje, donde el alumnado es capaz de interpretar lo que demanda la tarea con autonomía y precisión, reconociendo y poniendo en juego de forma adecuada lo que sabe hacer por sí mismo y usando los recursos a su alcance.

3. Competencia social y cívica (CSYC):

Tanto las dinámicas como los entornos en los que se enmarca esta área generan una situación propicia para el desarrollo de una participación ciudadana activa, adoptando, de manera consciente, comportamientos de respeto y cuidado de dichos entornos, de los servicios públicos puestos a disposición de la ciudadanía y del patrimonio cultural en los que se participa, desarrollando valores de responsabilidad en el uso de los mismos e incluso proponiendo medidas para su conservación.

A su vez, las actividades físicas competitivas pueden generar conflicto que deberán ser resueltos de forma pacífica y constructiva, comprendiendo los diferentes puntos de vista, mediando en situaciones problemáticas de manera objetiva e imparcial, negociando con sus iguales y controlando sus propias emociones.

La Educación Física nos ayuda a entender, desarrollar y poner en práctica la relevancia del ejercicio físico y el deporte como medios esenciales para fomentar un estilo de vida saludable que favorezca al alumnado, su familia y su entorno social próximo.

4. **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP):**

Esta influye en la toma de decisiones del alumnado para la gestión de actividades, tareas y proyectos tanto físico-deportivos como artístico-expresivos, mostrando seguridad, autonomía, control de sus emociones, esfuerzo, constancia y perseverancia, buscando concluirlos de manera satisfactoria.

Otro de los aprendizajes de esta competencia que se impulsan desde esta área es el desarrollo de la evaluación y autoevaluación a través de la revisión y valoración de los procesos seguidos en la realización de las diferentes propuestas de trabajo.

5. **Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC):**

Mediante la expresión y comunicación de ideas, pensamientos, sentimientos, emociones...

4.4. *Contenidos.*

Según el RD 126/2014 los contenidos son el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias, ámbitos, áreas y módulos en función de las enseñanzas, las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado.

Como bien dice la anterior definición, cada área tiene sus propios contenidos. Dichos contenidos se suelen dividir en cuatro bloques y los que se relacionan con el área de Educación Física son los siguientes:

- **Bloque 1: *El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices:*** Dentro de este bloque se busca que el alumnado tenga conciencia de todas las partes de su cuerpo y de la de sus compañeros y saber utilizarlas todas dependiendo de la situación.

- **Bloque 2: *La educación física como favorecedora de salud.*** Se pretende que el alumno tenga conciencia de la importancia que tiene la actividad física en nuestro día a día, así como el llevar una buena vida saludable y el tener una buena higiene.
- **Bloque 3: *La expresión corporal y creación artística motriz.*** Saber comunicarse ya sea a través de la palabra o de la mímica, aprender a saber expresarse en todo momento y saber ver en los demás diferentes emociones y expresiones.
- **Bloque 4: *El juego y deporte escolar.*** Aquí queremos que aprendan diferentes juegos, aprendan sus reglas, sus orígenes y que estos conocimientos lo lleven a fuera del contexto escolar.

4.4.1. *Contenidos de la propuesta didáctica.*

BLOQUE 1: El cuerpo y sus habilidades perceptivo motrices.

- 1.10. Valoración y aceptación de la propia realidad corporal y la de los demás mostrando autonomía personal y autoestima y confianza en sí mismo y en los demás.
EF.03.01., EF.03.02., EF.03.07., EF.03.13.

BLOQUE 3: La expresión corporal y creación artística motriz.

- 3.1. Exploración, desarrollo y participación activa en comunicación corporal valiéndonos de las posibilidades y recursos del lenguaje corporal. EF.03.02.
- 3.2. Indagación en técnicas expresivas básicas como mímica, sombras, máscaras... EF.03.02.
- 3.3. Composición de movimientos a partir de estímulos rítmicos y musicales. Coordinaciones de movimiento en pareja o grupales, en bailes y danzas sencillos. Elaboración y ejecución de coreografías a partir de propuestas rítmicas y musicales. EF.03.02.

- 3.6 Comprensión, expresión y comunicación de mensajes, sentimientos y emociones a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con espontaneidad y creatividad, de manera individual o colectiva. EF.03.02.
- 3.7. Disfrute y experimentación del lenguaje corporal a través de improvisaciones artísticas y con la ayuda de objetos y materiales. EF.03.02.
- 3.8. Escenificación (dramatización) de situaciones reales o imaginarias que comporten la utilización de técnicas expresivas. EF.03.02., EF 03.08.
- 3.9. Valoración crítica, aprecio y respeto ante los diferentes modos de expresarse, independientemente del nivel de habilidad mostrado. EF.03.02., EF.03.08., EF.03.09., EF.03.13.
- 3.10. Control emocional de las representaciones ante los demás. EF.03.02

BLOQUE 4: *El juego y deporte escolar.*

- 4.10. Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio previamente elaborado, en el que prime la educación en igualdad. EF.03.03., EF.03.09., EF.03.10., EF.03.11., EF.03.13.
- 4.11. Aprecio del trabajo bien ejecutado desde el punto de vista motor y valoración del esfuerzo personal y colectivo en los diferentes tipos de juegos y actividades deportivas al margen de preferencias y prejuicios. EF.03.10., EF.03.13.
- 4.15. Actitud de colaboración, tolerancia, no discriminación y resolución de conflictos a través del diálogo, el debate y aceptando la disparidad de criterios de forma pacífica en la realización de juegos y actividades deportivas en las que participe bien como deportista o como público. EF.03.03., EF.03.09

Los contenidos expuestos se pueden clasificar de la siguiente manera:

- **Contenidos actitudinales:** 1.10, 3.1, 3.3, 3.7, 3.8, 3.9, 4.11, 4.15.
- **Contenidos procedimentales:** 1.4, 3.2, 3.6, 3.8, 3.10, 4.10.
- **Contenidos conceptuales:** 3.3, 3.10, 4.10.

4.4.2. *Contenidos transversales.*

Según Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria y haciendo referencia al artículo 10 de este. La etapa de Educación Primaria tiene que incluir una serie de contenidos que se irán dando de manera transversal a lo largo de este periodo.

En esta propuesta didáctica se va a trabajar con especial atención el contenido transversal número cuatro, el cual nos dice lo siguiente:

- C.T.4: Las administraciones educativas fomentarán las medidas para que el alumnado participe en actividades que le permita afianzar el espíritu emprendedor y la incitativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico

4.5. ***Temporalización.***

Tal y como nos dicen la Orden del 15 de enero de 2021. El alumnado del sexto de primaria dispone de tres horas semanales para el área de Educación Física.

El horario del área de Educación Física, para sexto de primaria, ha sido definido por la jefatura de departamento y el equipo directivo de la siguiente forma:

- Lunes: de 13.00h a 14.00h
- Miércoles: de 9:00h a 10:00h
- Viernes: de 12:00h a 13:00h.

Esta propuesta didáctica se programará para el curso 2023/2024. Su desarrollo se contempla en el tercer trimestre y su duración será de una semana y media, es decir, cinco sesiones en total. Su periodo será del 8 de mayo al 17 de mayo.

El trascurso de cómo se van a desarrollar las sesiones se encuentra en el **ANEXO 1**; dichas sesiones han sido relacionadas con la fecha correspondiente, sus objetivos didácticos, competencias, contenidos y recursos.

4.6. Recursos.

Antes de comenzar con este apartado es conveniente que se sepa que son los recursos didácticos.

Según Mattos (1963) los recursos didácticos son medios materiales que se necesitan para llegar al aprendizaje de los alumnos y alumnas.

Los recursos didácticos son de gran utilidad para los procesos de aprendizaje de habilidades y de conocimientos, siempre que comprendan como un medio para el objetivo que se pretende alcanzar. (Rodríguez, 2011).

Por otro lado, Abengoechea y Romero (1991), afirman que los recursos y/o materiales deben de tener dos funciones. La primera de estas es que sea innovadora para así despertar la motivación y curiosidad del alumnado. Y la segunda es la función condicionadora del aprendizaje, en relación a el desarrollo de aprendizaje que el alumnado tenga.

En esta propuesta didáctica voy a clasificar los recursos didácticos de la siguiente manera:

- **Recursos humanos:** El personal docente y el alumnado.
- **Recursos físicos:** aula de clase y gimnasio.
- **Recursos materiales:** Papel, lápiz, goma, colores, globos, altavoces y tarjetas elaboradas por el docente,

4.7. Metodología.

Según Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria la **metodología** es conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados.

Dentro de la metodología debemos de tener en cuenta los modelos pedagógicos que podemos decir que es cuando los estudiantes aprenden de, con y por otros compañeros a través de un planteamiento de enseñanza-aprendizaje que facilita y potencia esta interacción e interdependencia positivas y en el que docente y estudiantes actúan como co-aprendices” (Fernández-Río, 2014a, p. 6).

Y por último vamos hablar de la **innovación educativa** que esta también dentro de la metodología. Este concepto según Francisco Imbernón (1996: 64) es la actitud y el proceso de indagación de nuevas ideas, propuestas y aportaciones, efectuadas de manera colectiva, para la solución de situaciones problemáticas de la práctica, lo que comportará un cambio en los contextos y en la práctica institucional de la educación”.

El artículo 6 del RD157/2022, muestra 10 principios pedagógicos, donde destacamos lo relacionado con Educación Física:

1. En esta etapa se pondrá especial énfasis en garantizar la ***inclusión educativa***.
2. La intervención educativa buscará una adecuada ***adquisición de las competencias clave***.
3. Sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las áreas de la etapa, ***la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el fomento de la creatividad, del espíritu científico y del emprendimiento*** se trabajarán ***en todas las áreas***.
4. Los aprendizajes que tengan carácter instrumental para la adquisición de otras competencias recibirán especial consideración.

5. De igual modo, desde todas las áreas se promoverá ***la igualdad entre hombres y mujeres, la educación para la paz, la educación para el consumo responsable y el desarrollo sostenible y la educación para la salud, incluida la afectivo-sexual.***
6. Asimismo, se prestará especial atención a la orientación educativa, la acción tutorial y ***la educación emocional y en valores.***
7. Se potenciará el ***aprendizaje significativo*** que promueva la ***autonomía y la reflexión.***
8. A fin de fomentar el hábito y el dominio de la lectura, todos los centros educativos dedicarán un tiempo diario a la misma, en los términos recogidos en su proyecto educativo. Para facilitar dicha práctica, las administraciones educativas promoverán planes de fomento de la lectura y de alfabetización en diversos medios, tecnologías y lenguajes. Se contará con la colaboración de las familias y del voluntariado, así como con el intercambio de buenas prácticas.
9. Con objeto de fomentar la integración de las competencias, se dedicará un tiempo del horario lectivo a la realización de ***proyectos significativos para el alumnado y a la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, la reflexión y la responsabilidad.***
10. Las lenguas oficiales se utilizarán solo como apoyo en el proceso de aprendizaje de la lengua extranjera. En dicho proceso, se priorizará la comprensión, la expresión y la interacción oral.

4.7.1. Metodología de mi propuesta didáctica.

Durante esta propuesta didáctica se tiene el objetivo de seguir una metodología que abarque las siguientes características.

1. Contribuir al desarrollo integral del alumno por lo que en todo momento será él o ella quien lleve su propio ritmo teniendo el objetivo de que cada día se vaya superando.

2. El alumnado será el protagonista, es decir, tendrá un papel totalmente activo y a través de unas pautas irá desarrollando su aprendizaje. El autoaprendizaje le ayudará a resolver problemas, a organizarse, ser autorreflexivo... tanto en sus actitudes como en sus habilidades y destrezas.
3. Se llevará una metodología basada en la cooperación y el compañerismo. Para así poder ver diferentes puntos de vista e intentar que se sientan empáticos hacia los demás.
4. Se busca la reflexión hacia uno mismo y el saber qué aspectos de nosotros hay que potenciar y cuales hay que mejorar.

4.8. *Criterios de evaluación y estándares.*

Según el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, los criterios de evaluación son el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende conseguir en cada asignatura.

Y los estándares de aprendizaje son especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el alumno debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Su diseño debe contribuir y facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables.

De manera tabulada he relacionado los criterios de aprendizaje con las competencias y los estándares de aprendizaje que se van a llevar a cabo en esta propuesta didáctica. **ANEXO 2.**

4.9. *Evaluación.*

Este apartado es fundamental para una propuesta didáctica. A través, de la evaluación podemos llegar a varias conclusiones como, por ejemplo, saber si la intención que el docente tiene para transmitir los conceptos está siendo adecuada, si funciona el proceso de enseñanza-aprendizaje, si sus clases están teniendo éxito...

La evaluación se puede llevar a cabo de diferentes maneras y con diversas técnicas e instrumentos. En esta propuesta se va a evaluar a través de una rúbrica la cual podemos ver en el **ANEXO 3**.

5. DESARROLLO DE LA PROPOSTA DIDÁCTICA:

5.1. *Contextualización del centro.*

Jaén es una provincia española situada exactamente al sur de la península ibérica y al noroeste de la comunidad de Andalucía. Esta cuenta con 97 municipios agrupados administrativamente en diez comarcas y judicialmente en diez partidos judiciales.

Según como recoge la INE en 2022, la provincia cuenta con 111.669 habitantes siendo, por tanto, el municipio con más habitantes. La tendencia en la población en España y, más concretamente, en Jaén es baja ya que muchos de los jóvenes nacidos en Jaén emigran asentándose en otras ciudades y creando su familia fuera.

Dentro de la provincia de Jaén, nos encontramos con el Centro de Educación Infantil y Primaria denominada “Gloria Fuertes”, en el cual es donde se va a desarrollar esta propuesta didáctica.

El C.E.I.P. Gloria Fuertes es un centro público moderno y vanguardista, dedicado a Educación Infantil y Primaria. Desde sus comienzos, ha sido un centro bilingüe, por lo que la lengua inglesa forma parte de la cultura del mismo y muchas de las actuaciones se desarrollan en esta lengua.

Fue construido en el año 2007 y se encuentra ubicado al norte de la capital, en un área en expansión, conocida como “Bulevar”. Es un barrio que está en crecimiento, que se está dotando

de servicios y equipamientos, y donde encontramos la mayor parte de la población joven de la localidad.

Esta población es socialmente heterogénea y trabaja sobre todo en el sector terciario, siendo característico que trabajen los dos progenitores, con un estatus socioeconómico y cultural medio-alto. Las características socio-económicas de las familias de la comunidad educativa son:

- El nivel socioeconómico es medio-alto.
- El nivel académico es medio-alto, teniendo un alto porcentaje de estudios universitarios.

El CEIP Gloria Fuertes tiene una tipología C3, lo que significa que es de tres líneas por curso. En el centro, hay matriculados 675 alumnos/as aproximadamente y la gran mayoría del alumnado procede del barrio del Bulevar, sin embargo, algunos/as proceden de otros barrios de la capital, incluso de urbanizaciones cercanas.

Respecto al personal docente, este centro cuenta con una plantilla de 40 maestros/as, además del personal del Equipo de Orientación Educativa. El orientador y el especialista en audición y lenguaje permanecen en el centro durante cuatro días a la semana y la médica tres días al mes. El clima de relaciones personales y profesionales entre el profesorado es bueno y la plena participación en las actividades que se organizan en el centro es un indicador del grado de integración y pertenencia al centro por parte del profesorado.

El centro cuenta con un servicio de comedor, de lunes a viernes comenzando a las 14:00 h. (hora de finalización de la jornada escolar) hasta las 16:00 h., un aula matinal que comienza a las 7:30 h. y finaliza a las 9:00 h., hora de comienzo de las clases (su uso es de lunes a viernes). También ofrece un servicio de ludoteca, gestionado por la AMPA, que empieza a las 14:00 h. y finaliza a las 15:00 h. de lunes a viernes (el horario de recogida es flexible dentro de ese intervalo). Por último, hablaremos de las actividades extraescolares que se realizan desde las 16:00 h. hasta las 18:00 h. entre el lunes y el jueves (cada actividad tiene una duración de dos horas).

Respecto a las relaciones existentes entre el centro y las familias, en general son bastante buenas tal como demuestra el alto grado de participación en las diversas actividades que se organizan. Todo este equipo humano trabaja coordinadamente y con gran eficiencia, por lo que los resultados de dicho trabajo y esfuerzo para el buen funcionamiento del colegio, se van viendo, poco a poco, con el paso del tiempo. La atención a las familias se realiza todos los lunes por la tarde, de 16:30 a 17:30 h. Además, hay que indicar, en relación con las solicitudes anuales de matrícula y al número de plazas ofertadas, que el nivel de expectativas de la comunidad hacia el centro ha ido creciendo año tras año, siendo el centro público más demandado.

5.2. Contextualización del aula.

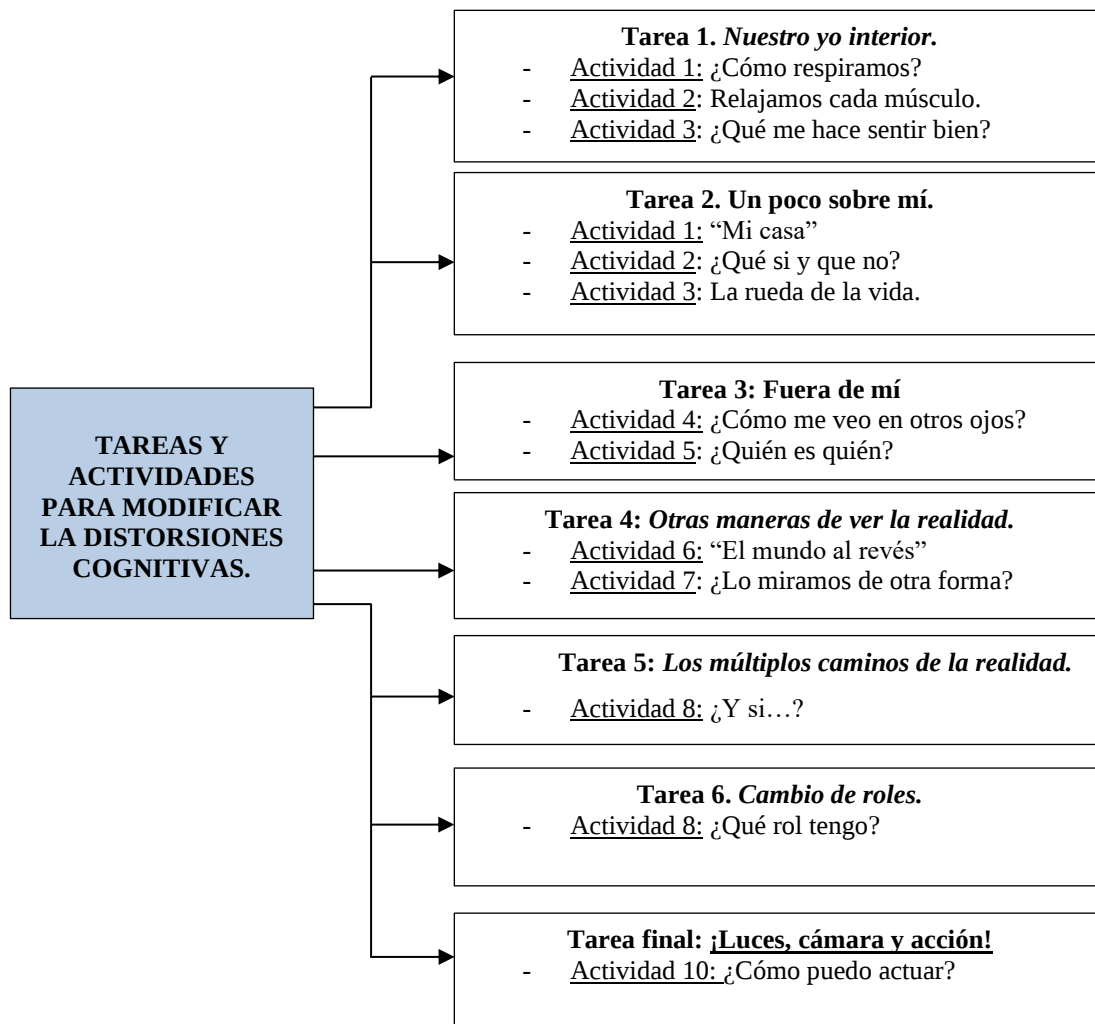
Esta propuesta didáctica es diseñada para el Tercer Ciclo y concretamente para sexto de Educación Primaria. La clase escogida cuenta con 24 alumnos, de los cuales hay:

- 14 alumnas.
- 10 alumnos.

Entre las características del alumnado que compone dicha clase todos presentan unas características acordes a su edad tanto en el desarrollo psicomotor, como cognitivo, afectivo-social y moral. Además, este grupo está bastante unido por lo que las relaciones socioafectivas son muy positivas.

El alumnado de esta clase se encuentra entre los 11-12 años por lo que, según la Organización Mundial de la Salud, este alumnado se encuentra en proceso de adolescencia que es el periodo que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta.

5.3. Tareas y actividades.



TAREA 1: *Nuestro yo interior.*

A través de la primera tarea vamos a hacer una serie de ejercicios para que nos ayude a relajarnos y a conocer nuestro yo interior. Vamos a realizar técnicas relacionadas con el silencio interior. Todas las actividades irán enlazadas unas con otras.

Actividad 1: *¿Cómo respiramos?*

Le pediremos al alumnado que se tumbe alrededor de la sala con todas las extremidades de su cuerpo estiradas. Pondremos una luz tenue y una música relajante.

Una vez que tengamos las condiciones adecuadas le vamos a pedir que inhalen aire por la nariz y que lo expulsen por la boca y se concentren en cómo este entra y sale a través de ellos. Una vez que hayan repetido el anterior paso le diremos que piensen una palabra que sea agradable para ellos y que sea corta, por ejemplo; luz, amor, calma... Tras pensarla le pediremos que en el momento de expulsar el aire vayan soltando su palabra de manera suave y susurrando para ellos mismos.

Actividad 2: *Relajamos cada musculo.*

Con las mismas condiciones anteriores le diremos que vayan siguiendo todas las indicaciones del docente.

Este les pedirá que fijen la atención hacia las diferentes partes de su cuerpo con el objetivo de que vayan “soltando” la energía que tienen en él. Lo deberán hacer acompañado de una respiración acorde.

Tras haber relajado sus músculos el profesor o profesora le dirá una serie de pautas para que puedan reflexionar sobre ellos mismo y sobre su vida. Este le puede conducir a que piensen desde su infancia en momento que se han sentido en paz o felices, al presente o incluso como les gustaría verse en el futuro.

Para finalizar, le daremos la indicación de que se incorporen muy despacio y se mantenga en su sitio.

Actividad 3: *¿Qué me hace sentir bien?*

Para finalizar con esta tarea le vamos a pedir que cojan un papel y un bolígrafo y que se vayan a la parte del colegio donde mejor se sienta y de manera individualizada.

En ese papel deberán de poner que cosas, lugares, sitios, objetos... le hacen sentir en calma y luego tendrán que escribirse una auto carta a su “yo del futuro” de cómo le gustaría verse.

TAREA 2: *Un poco sobre mí.*

Esta tarea tiene el objetivo de que el alumnado sepa y tenga claro cuáles son los fundamentos importantes de su vida y que se dé cuenta de que aquello que considera que no le deja “avanzar” y ser feliz en su día a día.

Esto le ayudará a ver si eso que le afecta de manera negativa a él o ella tiene suficiente peso para su vida, si tiene solución o si tiene que aprender a convivir con ello.

Actividad 1: *Mi casa.*

Para esta actividad los alumnos y alumnas necesitarán un folio y un lápiz. En el papel tendrán que hacer la figura de una casa con palabras.

Estas palabras tienen que tener relación con su vida, siendo la base de la casa lo más importante de ella y el tejado lo menos.

Una vez que cada alumno y alumna hayan hecho su casa de manera anónima tendrán que meterla en una caja. Una vez que estén todos los papeles metidos se volverá a pasar la caja y tendrán que coger un papel, siempre y cuando no sea suyo.

Por último, leerán esa casa y tendrán que ir diciendo que semejanzas o diferencias han encontrado con la suya y si algo de esta le ha llamado la atención.

Actividad 2: *¿Qué sí y qué no?*

A cada niño y niña se le repartirá un globo de color azul y otro de color rojo. Además, le pediremos que cojan un bolígrafo.

Tras hacer el reparto le pediremos que, en el globo azul, de manera anónima, pongan personas, objetos, situaciones... que nos ayuden a ser felices. Y, por el contrario, en el globo rojo escribirán aquello que no le deja ser feliz.

Una vez que hayan escrito en los globos haremos una “guerra” con ellos y jugarán todos los alumnos con todos los globos, ya sean los suyos o los de sus compañeros.

Cuando el docente dé un aviso, cada niño y niña deberá de escoger un globo de color azul y otro de color rojo. Estos no sabremos a quien pertenecen y los leeremos en voz alta.

Por último, haremos una reflexión grupal de por qué lo expuesto en el globo rojo no nos deja ser feliz y si ese motivo tiene solución.

Actividad 3: *La rueda de la vida.*

El objetivo de esta actividad es que cada discente haga una autorreflexión de diferentes aspectos de su vida. Esto le servirá para ver qué aspectos deben de mejorar para lograr el mayor éxito posible.

El docente le pedirá que cojan diferentes colores y que expandan alrededor de la sala. Luego a cada uno de ellos se le repartirá un folio en el que habrá una especie de diana. Esta se dividirá en 6 triángulos en los que pondrá: Colegio, relación con amigos/as, relación con la familia, salud, autoestima, emociones agradables, emociones desagradables y capacidad de atención y concentración.

Una vez que cada alumno y alumna haya completado su rueda de la vida haremos una reflexión grupal en el que el objetivo será que vean que todo está enlazado, pero no hasta el punto de que un aspecto de nuestra vida afecta a otra. **ANEXO 4.**

TAREA 3: *Fuera de mí.*

El propósito en la tarea dos es conocernos a nosotros mismos un poco más. Para ello, vamos a realizar dos actividades que nos ayuden ver cómo nos ven el resto de personas que nos rodean.

Comprobaremos si nuestro pensamiento hacia como nos ve el resto es acorde a como realmente nos ven, además de comprobar que deo ver antes ellos.

Actividad 4: *Cómo me veo en otros ojos.*

Pondremos música y le pediremos que se muevan alrededor de la pista. Cuando la música se pare deberán de acercarse al compañero o compañera más cercano y debemos de decirle algo que sepamos de su vida. Por ejemplo: “Tienes dos hermanos”, “Tú cumpleaños es el 25 de febrero” ...

Una vez que hayamos hecho lo anterior varias veces le pediremos que ahora cuando pare la música y nos acerquemos a alguien le tenemos que decir una cualidad física que nos guste de esa persona. Por ejemplo, su pelo, nariz, ojos, piernas...

Actividad 5: *¿Quién es quién?*

De manera aleatoria cada discente cogerá un papel que estará dentro de un saco. En este papel estará el nombre de uno de sus compañeros.

Nos podremos en círculo y de uno en uno tendrá que ir diciendo cualidades físicas y de la vida del compañero o compañera que le haya tocado. El resto tendrá que adivinar de quien se trata.

TAREA 4: *Otras maneras de ver la realidad.*

En esta tarea se pretende hacer ver al alumnado que hay múltiples perspectivas de ver las cosas y que quizás la primera que pensamos no es la más adecuada hacia nosotros mismos.

Actividad 6: *“El mundo al revés”:*

Nos podremos en asamblea alrededor del espacio físico. Le pediremos que se agrupen en grupos de seis. Por lo que tendremos cuatro grupos de seis personas.

Una vez que estén agrupados, el docente repartirá una serie de situaciones que socialmente se consideran negativas.

Estas situaciones pueden ser:

- Es mi cumpleaños y mi mejor amigo/a no me ha felicitado.
- Se me ha perdido dinero.
- Se me ha manchado mi camiseta favorita de una mancha que no se va.
- He suspendido un examen.
- ...

Les dejaremos tiempo para que piensen y reflexiones de cómo actuarían ante esas situaciones. Una vez que el tiempo haya transcurrido iremos grupo por grupo para que nos cuenten como habrían actuado el grupo en general.

Las respuestas que generalmente darán serán negativas hacia su persona. Es decir, normalmente cuando nos pasa algo que no es agradable tenemos la tendencia de pensar de manera negativa o enfadándonos.

Cuando todos los grupos hayan hablado y dicho qué harían, que sentirían, como reaccionarían... Le vamos a pedir que ahora piensen como si estuviéramos en el “mundo al revés”.

Volveremos a repetir el proceso anterior pero esta vez nos dirán respuestas agradables y soluciones que de antemano no habrían pensado.

Cuando acabemos con todos los grupos volveremos a hacer una reflexión final. Le haremos ver que ambas respuestas son correctas, ya sea en nuestra realidad o en el “mundo al revés” pero que nos sentiremos mejor con nosotros mismos si actuamos como han dicho en las segundas respuestas.

Actividad 7: *¿Lo miramos de otra forma?*

Le pediremos que se coloquen por parejas, que cojan un bolígrafo y que se distribuyan por la sala.

Le repartiremos una hoja en la que en ella habrá escrito una serie de situaciones con “pensamiento negativo” y su objetivo es que transcriban esas situaciones con otro enfoque, es decir con un “pensamiento positivo”.

TAREA 5: *Los múltiples caminos de la realidad.*

La tarea número cuatro tiene el objetivo de hacer pensar al alumnado que no hay que preocuparse de cosas que aún no han pasado. Ya que, aunque en un momento determinado solo veamos una realidad tenemos que pensar que no es esa la única que hay, sino que existen muchas otras.

Actividad 8: *¿Y si...?*

Le daremos a cada uno de ellos una tarjeta en la que habrá una frase a “medias”, es decir, en esa tarjeta habrá frases como, por ejemplo: Fui al médico y... Ellos tendrán que terminar la frase y cada alumno la terminará de forma diferente.

Esto nos servirá para hacerles recapacitar de que cuando una situación no ha pasado y nos preocupamos de antemano, creándonos así sentimientos y emociones negativas, no sirven para nada. Por lo que, cuando tengamos que ir a un sitio, tengamos algún evento, hay algo del futuro que nos preocupe... Debemos de pensar que pueden pasar diferentes situaciones y no solo la que estamos pensando.

TAREA 6: *Cambio de roles.*

A través de esta tarea veremos la influencia de lo que los medios externos hacen en nosotros mismos. Por lo que el objetivo principal de esta tarea es que vean que la influencia social en nosotros, también influye. Aunque no nos demos cuenta o no lo veamos.

Los medios de comunicación, las personas con las que nos rodeamos, las noticias que leemos, los anuncios publicitarios... nos afecta indirectamente ya sea a nuestra manera de actuar o de ver las cosas. Esto es algo que es muy difícil ver y sin quererlo nos dan unas consecuencias negativas hacia nuestra vida.

Actividad 9: *¿Qué rol tengo?*

Le pediremos a ocho alumnos que salgan de manera voluntaria y le pondremos un rol en su frente. Dicho rol ellos lo desconocen.

Estos serán los siguientes:

- Solo digo tonterías.
- Soy gracioso.
- Soy el jefe.
- Siempre llevo razón.
- Soy muy mentiroso.
- Soy muy sensible.
- Soy agresivo.
- Y esta última no tendrá ningún rol, es decir le pondremos un papel en blanco.

El/la docente sacará temas que generen algo de “debate” para quienes tengan los roles vayan hablando e interviniendo. El resto del alumnado tendrá que tratar a dichos compañeros según el rol que tenga.

Por ejemplo, el/la docente lanza al aire la siguiente pregunta. ¿Creéis que hay vida en otro planeta? Los voluntarios irán respondiendo según sus creencias. Vamos a imaginar que habla el alumno que tiene puesto en su frente “Soy gracioso”, los compañeros cada vez que este hable tendrán que reírse para tratarlo como tal. Así con cada uno de ellos.

A través de esta actividad le vamos hacer ver que muchas veces actuamos o nos comportamos según como nos trate los demás, ya que los voluntarios conformen van viendo cómo le tratan sus compañeros o las cosas que le dicen, así se comportan. Es decir, poco a poco van adquiriendo ese rol que posiblemente antes no le caracterizaba.

Se ve claramente con el/la discente que tenga puesto la tarjeta en blanco. Ya que cuando ella habla como no tiene ningún rol los compañeros le van a tratar como suelen tratarla en el día a día, por lo que va actuar como esa persona es. Esto provoca que esta persona no sepa cómo comportarse ni cómo actuar ya que no le tratan de una manera diferente a como suelen tratarla por lo que no sabe cuál es su rol.

Por último, haremos una reflexión de lo que al principio de esta tarea he desarrollado. Se pretenderá que el alumno y alumna tenga más en cuenta esos factores externos y que controle la toxicidad que estos le pueden producir dentro de ellos.

TAREA FINAL: ¡Luces, cámara y acción!

Con esta última tarea, tengo el objetivo de que se pongan en la situación de diferentes situaciones y cómo es posible darle diferentes puntos de vista.

Actividad 10: *¿Cómo puedo actuar?*

Para finalizar con esta propuesta didáctica realizaremos una serie de representaciones.

El alumnado se dividirá en seis grupos de cuatro personas. Entre ellos tendrán que ponerse de acuerdo y harán un teatro sobre algo que socialmente le afecte.

Este teatro se dividirá en dos, siendo el primero como nos afecta eso de manera negativa, es decir, como normalmente suele afectarnos.

Y el segundo será con un enfoque más positivo hacia eso, ósea, como podemos cambiar nuestra respuesta ante eso. Con otras palabras, que “solución” o “medio” podemos hacer ante ese estímulo.

6. CONCLUSIONES:

Tras realizar un estudio a fondo de que son las distorsiones cognitivas, de sus tipos, de todo lo que pueden provocar en nosotros, de la gran importancia que tienen y de cómo podemos modificarlas.

Puedo concluir este Trabajo de Fin de Grado diciendo que, el trabajar a través de una propuesta didáctica contenidos que resultan ser beneficiaros para nuestro bienestar me resulta de lo más importante.

Considero que en la etapa educativa se trabaja sobre contenidos que son de cultura, que pueden ayudar al alumnado en diferentes ámbitos laborales, que se desarrollan aspectos importantes para la enseñanza-aprendizaje... pero que muchas veces los maestros y maestras nos olvidamos de educar la mente del alumnado, siendo esto casi lo más importante de todo.

Todas las áreas y todo docente deben dedicar tiempo laboral en ayudar al alumnado a tener una mente sana y a como no dejarse influenciar por ámbitos externos que le resultan perjudiciales. Hay valores y bases psicopedagógicas que si inculcamos a los niños y niñas desde que están en la edad temprana nunca van a olvidar ya que las van a interiorizar en ellas.

Hay que recalcar que para que un docente pueda transmitir todo lo anteriormente dicho, primero tiene que trabajarlo él o ella. Pues no podemos enseñar algo que no sabemos ni sentimos.

Por eso, animo a que todas las personas adultas que tengamos distorsiones cognitivas y estemos viendo las consecuencias que estas pueden tener en nosotras, hagamos por poder modificarlas para así en un futuro tener las herramientas y poder ayudar al resto de personas.

Hago hincapié en el cuerpo docente ya que somos nosotros los encargados y responsables de educar al alumnado en un total bienestar para su vida.

Por todo lo anteriormente dicho y para finalizar me gustaría decir que antes de educar a través de conocimientos o habilidades debemos de educar la mente, pues esto, al fin y al cabo, es el fundamento de cada persona.

7. BIBLIOGRAFÍA:

Abengoechea, S. y Romero, E. (1991). *Selección y empleo de medios*. Barcelona: Máster de formación de formadores RENFE-UAB.

Anderson, P. (2008). Towards a developmental model of executive function. En V. Anderson, R. Jacobs y P. J. Anderson (Eds.), *Executive functions and the frontal /lobes: A lifespan perspective* (pp. 3-22). Nueva York: Psychology Press.

Arias, W. R. (1996). La innovación educativa. *Retrieved January, 16, 2017*.

Barriga, A. Q., Landau, J. R., Stinson, B. L., Liao, A.K. y Gibbs, J.C. (2000). Cognitive distortion and problem behaviors in adolescents. *Criminal Justice and Behavior*, 27, 36-56.

Beck, A.T, Rush, A.J., Shaw, B.F. & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.

Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical Experimental and Theoretical Aspects*. New York: Harper and Row.

- Beck, A. (2003). *Prisioneros del Odio. Las Bases de la Ira, la Hostilidad y la Violencia*. Barcelona: Paidós.
- Carey, J., Ariniello, L. & McComb, M. (2002). *Brain Facts. A primer on the Brain and Nervous System*. Washington, DC, USA. Science for Neuroscience Press.
- Collins, A., & Koechlin, E. (2012). Reasoning, learning, and creativity: frontal lobe function and human decision-making. *PLoS Biol.*, 10 (3) (2012), p. e1001293
- Collado Carrascosa, Rosa. *Emocionario (Prólogo)*. Palabras aladas, 2013.
- Corbz', M. (2016). *Conocer desde el silencio*. Bubok Publisching, S. L
- Crick, N. R. y Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115, 74-101.
- Damasio, A. (2005) *En busca de Spinoza. Neurobiología de la Emoción y los Sentimientos*. Editorial Crítica, Barcelona.
- Darwin, C. (1859). *El origen de las especies*. Londres: Feedbooks
- Denzin NK (2009 [1984]) *On Understanding Emotion*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1). doi: 10.1146/annurev-psych -113011-143750
- Dodge, K.A. (2010). Social information processing patterns as mediators of the interaction between genetic factors and life experiences in the development of aggressive behavior. In M. Mikulincer y P. R. Shaver (Eds.), *Understanding and reducing aggression, violence, and their consequences*. Washington: American Psychological Association.

- Fernández-Río, J., CALDERÓN, A., Alcalá, D. H., PÉREZ-PUEYO, Á., & Cebamanos, M. A. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista española de educación física y deportes*, (413), ág-55.
- Fernández, E., Y Gonzalez, Y., (2018) Sistema de acciones para la estimulación de flexibilidad cognitiva y control inhibitorio en la gimnasia rítmica escolar: OLIMPIA. *Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 16 (54), p.p. 44-57.
- Goldberg, E. y Bougakov, D. (2005). Neuropsychological assesement of frontal lobe dysfunction. *The Psychiatric clinics of North America*, 28, 567-580.
- Heidegger, M. (2005). ¿Qué significa pensar? (R. Gabás, Trad.). Editorial Trotta, S. A. (Trabajo original publicado en 1997)
- Kemper, T. (1987). ¿Cuántas emociones hay? *American Journal of Sociology*, 93(2), 263-289
- Le Breton, D. (2006). El silencio. (A. Temes, Trad.). Ediciones Sequitur.
- MATTOS, L.A. de (1963). *Compendio de Didáctica General*. Buenos Aires: Kapelusz
- Mckay, M., Davis, M. & Fanning, P. (1988). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Primera edición. España: Martínez Roca S. A.
- Ministerio de Educación y Formación Profesional «BOE» núm. 52, de 02 de marzo de 2022
Referencia: BOE-A-2022-3296.
- Riso, W (2006). *Terapia Cognitiva: Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Bogotá: Grupo Editorial Norma. 1- 316.
- Rodriguez, J. (2011). *Materiales y recursos didácticos en contextos comunitarios*. Barcelona: GRAÓ, de IRIF, S.L. P.7
- Rosselli, M., Matute, E., (2010) *Neuropsicología del desarrollo infantil*. Cuauhtémoc, México: Manual moderno.

Shoal, G. y Giancola, P. (2005). The Relation Between Social Problems and Substance Use in Adolescent Boys: An Investigation of Potential Moderators. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 13(4), 357 – 366.

Tirapu-ustarroz, J. (2006). Estimulación y rehabilitación de las funciones ejecutivas. Universitat Oberta de Catalunya

Turner, J. (1999). Hacia una teoría sociológica general de las emociones. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 29(2), 133-162.

William James: Principos de Psicología. (Trad. castellana) Buenos Aires, 1945.

8. ANEXOS.

8.1.1. Anexo I: Desarrollo de las sesiones.

13 de mayo	Técnicas para modificar las distorsiones cognitivas		
Tarea 1	Objetivos	O.D. 1, O.D. 2	
	Contenidos	3.6, 3.9, 4.10, 4.11, 4.15	
	Competencias	CCL, CAA, CSYC, SIEP, CEC	
	Agrupamientos	Trabajo individual	
Actividades		Tiempo	Recursos
Actividad 1: ¿Cómo respiramos?		10'	Material de escritura y altavoz.
Actividad 2: Relajamos cada músculo		30'	
Actividad 3: ¿Qué me hace sentir bien?		20'	

15 de mayo	Técnicas para modificar las distorsiones cognitivas		
Tarea 2:	Objetivos	O.D. 1, O.D. 2	
	Contenidos	3.6, 3.9, 4.10, 4.11, 4.15	
	Competencias	CCL, CAA, CSYC, SIEP, CEC	
	Agrupamientos	Trabajo individual	
Actividades		Tiempo	Recursos
Actividad 1: "Mi casa"		20'	

		Material de escritura y pintura, globos
Actividad 2: ¿Qué sí y qué no?	20'	
Actividad 3: La rueda de la vida	20'	

20 de mayo	Técnicas para modificar las distorsiones cognitivas		
Tarea 4:	Objetivos	O.D. 1, O.D. 2, O.D. 3, O.D.4, O.D 5	
	Contenidos	3.9, 4.10, 4.11, 4.15	
	Competencias	CCL, CAA, CSYC, SIEP, CEC	
	Agrupamientos	Trabajo en parejas y grupal	
Actividades		Tiempo	Recursos
Actividad 6: El mundo al revés		30'	Tarjetas elaboradas por el docente y material de escritura
Actividad 7: ¿Lo miramos de otra forma?		30'	

22 de mayo	Técnicas para modificar las distorsiones cognitivas		
Tarea 4 y 5	Objetivos	O.D. 1, O.D. 2, O.D. 3, O.D.4, O.D 5	
	Contenidos	3.1, 3.6, 3.8, 3.9,3.10, 4.10, 4.11, 4.15	
	Competencias	CCL, CAA, CSYC, SIEP, CEC	
	Agrupamientos	Trabajo colectivo	
Actividades		Tiempo	Recursos
Actividad 8. Tarea 4: ¿Y si...?		30'	Tarjetas elaboradas por el docente y material de escritura
Actividad 9. Tarea 5: ¿Qué rol tengo?		30'	

24 de mayo	Técnicas para modificar las distorsiones cognitivas		
Tarea final:	Objetivos	O.D. 1, O.D. 2, O.D. 3, O.D.4, O.D 5	
	Contenidos	1.10, 3.1, 3.2, 3.6, 3.7, 3.8, 3.9,3.10, 4.10, 4.11, 4.15	
	Competencias	CCL, CAA, CSYC, SIEP, CEC	
	Agrupamientos	Trabajo grupal	
Actividades		Tiempo	Recursos
Actividad 10: ¿Cómo puedo actuar?		60'	No utilización de material

--	--	--

8.1.2. Anexo II: Relación de criterios de evaluación, competencias y estándares de aprendizaje de esta propuesta didáctica.

Criterios de evaluación.		Competencias.	Estándares de aprendizaje.	
Bloque 1: El cuerpo y sus habilidades perceptivo – motrices.				
CE2	Utilizar de forma creativa y estética los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento de forma individual y colectiva para comunicar sensaciones, emociones e ideas para ejecutar y crear manifestaciones culturales rítmicas y expresivas.	CSC, CEC Y CAA.	EF.03.02.02.	Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos
			EF.03.02.03.	Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.
			EF.03.02.05.	Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales
Bloque 3: La Expresión corporal: Expresión y creación artística motriz.				
CE2	Utilizar de forma creativa y estética los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento de forma individual y colectiva para comunicar sensaciones, emociones e ideas para ejecutar y crear manifestaciones culturales rítmicas y expresivas.	CSC, CEC Y CAA.	EF.03.02.02.	Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo individualmente, en parejas o en grupos
			EF.03.02.03.	Representa o expresa movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.
			EF.03.02.05.	Construye composiciones grupales en interacción con los compañeros y compañeras utilizando los recursos

				expresivos del cuerpo y partiendo de estímulos musicales, plásticos o verbales
CE3	Elegir y utilizar adecuadamente las estrategias de juegos y de actividades físicas relacionadas con la cooperación, la oposición y la combinación de ambas, para resolver los retos	CAA, CSC y SIEP.	EF.03.03.01	Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
			EF.03.03.02.	Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
CE9	Participar en debates relacionados con posibles situaciones conflictiva que puedan surgir en la práctica de actividades lúdicas y deportivas, opinando coherentemente con actitud crítica y asertiva, aceptando las opiniones de los demás.	CCL, CSC, SIEP.	EF.03.09.01.	Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitario.
			EF.03.09.03.	Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.
Bloque 4. El juego y deporte escolar.				
CE3	Elegir y utilizar adecuadamente las estrategias de juegos y de actividades físicas relacionadas con la cooperación, la oposición y la combinación de ambas, para resolver los retos.	CAA, CSC y SIEP.	EF.03.03.01	Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices.
			EF.03.03.02.	Realiza combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
CE9	Participar en debates relacionados con posibles situaciones conflictiva que puedan surgir en la práctica de actividades lúdicas y deportivas, opinando coherentemente con actitud crítica y asertiva, aceptando las opiniones de los demás.	CCL, CSC, SIEP.	EF.03.09.01.	Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitario.
			EF.03.09.03.	Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.
		CSC.	EF.03.13.01	Muestra buena disposición para solucionar los conflictos de manera razonable.

CE13	Poner por encima de los propios intereses y resultados (perder o ganar) el trabajo en equipo, el juego limpio y las relaciones personales que se establecen en la práctica de juegos y actividades físicas.		EF.03.13.02.	Reconoce y califica negativamente las conductas inapropiadas que se producen en la práctica o en los espectáculos deportivos.
			EF.03.13.03.	Acepta formar parte del grupo que le corresponda y el resultado de las competiciones con deportividad.

8.1.3. Anexo III. Rúbrica para evaluar esta propuesta didáctica.

RÚBRICA DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO.				
<i>Criterio</i>	<i>Excelente</i>	<i>Bien</i>	<i>Regular</i>	<i>Mal</i>
Representa personajes, situaciones, ideas, sentimientos o movimientos tanto individual como en grupo.	Realiza todas las representaciones con una actitud idónea y esforzándose para se le entienda.	realiza las representaciones, aunque con algunas dificultades.	Realiza las diferentes representaciones, pero no con una actitud adecuada.	No pone actitud a la hora de representar.
Tiene una actitud óptima a la hora de trabajar con los compañeros/as e interactúa con el grupo.	Trabaja idóneamente con el grupo y aporta ideas al mismo.	Colabora con los compañeros y compañeras, pero no expone ideas.	Realiza lo acordado por el grupo, pero con algunos impedimentos.	No participa con los compañeros/as y muestra una actitud inadecuada.
Expone sus ideas y participa en los diferentes debates con una forma correcta u respetando la opinión de los demás.	Participación activa y uso correcto del lenguaje. Además, respeta las diferentes ideas y a sus compañeros/as.	Colabora en los debates, pero le cuesta argumentar de manera clara y concisa. Respeta todas las opiniones.	Colaboración en pocos debates y reflexiones y cuando lo ha realizado no ha respetado a sus compañeros/as	No participa en las múltiples reflexiones que se realizan en el aula.

Reconoce y califica sus propios pensamientos y pone actitud para darle un cambio a mejor.	Identifica las diferentes actitudes y pensamientos negativos que puede tener y le intenta dar un cambio a positivo.	No llega a reconocer todas sus actitudes, pero en las que la consigue le da un cambio positivo.	No identifica todas las actitudes erróneas que puede tener y no se esfuerza por hacerlo. Además, a las que llega a detectar no le intenta dar otro enfoque.	No muestra actitud a la hora de identificar y clasificar sus actitudes y pensamientos.
---	---	---	---	--

Anexo IV. La rueda de la vida.

