

2015

PROGRAMA PARA LA MEJORA DE
LOS CONFLICTOS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, EN EL
ALUMNADO DE SEGUNDO CICLO
DE EDUCACIÓN PRIMARIA



SERGIO GARRIDO CASTILLO

TRABAJO FIN DE GRADO

FACULTAD CIENCIAS DE LA

EDUCACIÓN:

UNIVERSIDAD DE GRANADA

PROGRAMA PARA LA MEJORA DE LOS CONFLICTOS EN EDUCACIÓN FÍSICA, EN EL ALUMNADO DE SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.

Garrido Castillo, Sergio

RESUMEN

Aprender a convivir es uno de los factores más importantes de la educación en la actualidad. En situaciones habituales, los conflictos en la escuela son tratados tras haberse producido, por este motivo se ha diseñado este programa, para anticiparnos a estos hechos mediante el trabajo educativo relacionado con este aspecto, a través de una serie de actividades propuestas para llevar a cabo con los alumnos de primaria. Se da comienzo mediante el marco teórico, en el que se va a ver la importancia del conflicto, las emociones y el área de Educación Física, incluyendo la conexión que tienen entre sí. Se lleva a cabo también los métodos más adecuados a seguir por el docente para llegar a conseguir un cambio positivo en los conflictos en función de las habilidades socio-emocionales.

Palabras clave:

Conflictos; emociones; Educación Física; Educación Emocional; habilidades socio-emocionales.

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN.....	Pag.4
2	JUSTIFICACIÓN.....	Pag.4
3	MARCO TEÓRICO.....	Pag.5
3.1	El conflicto.....	Pag.5
3.1.1	La resolución de conflictos y trabajo entre iguales en educación... física	Pag.6
3.1.1.1	<i>Los conflictos en la escuela</i>	Pag.6
3.1.1.2	<i>Educación física y conflictos</i>	Pag.7
3.1.1.3	<i>Los juegos de oposición como procedimiento pedagógico</i>	Pag.8
3.1.1.4	<i>El conflicto motor</i>	Pag.9
3.1.1.5	<i>La actitud del profesorado: transformación del conflicto motor</i>	Pag.10
4	PROGRAMA PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.....	Pag.12
4.1	Diseño del programa.....	Pag.12
4.1.1	Objetivos.....	Pag.12
4.1.2	Población beneficiaria del programa.....	Pag.13
4.1.3	Diseño de evaluación.....	Pag.13
4.1.4	Temporalización.....	Pag.14
4.1.5	Diseño de la intervención.....	Pag.15
	4.1.5.1. Primer bloque de actividades.....	Pag.16
	4.1.5.2. Segundo bloque de actividades.....	Pag.23
	4.1.5.3. Tercer bloque de actividades.....	Pag.23
	4.1.5.3.1. El” Libro de la ira”.....	Pag.23
	4.1.5.3.2. “Ficha sobre la conciencia emocional”.....	Pag.23
5	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	Pag.24
6	ANEXOS.....	Pag.27

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

1. Índice de tablas	
Tabla 1. Ejemplos de conductas motrices en un par de juegos sociomotores	7
Tabla 2. Clasificación de los conflictos motores en los juegos motores (Sáez de Ocáriz, 2011).	10
Tabla 3. Cronograma de actividades	14
Tabla 4. Actividades 1, 2 y 3	16
Tabla 5. Actividades 4, 5 y 6	18
Tabla 6. Actividad 7	20
Tabla 7. Actividades 8, 9 y 10	21
Tabla 8. Lista de control	29
Tabla 9. Diario emocional	30
Tabla 10. Calendario de quejas	32
2. Índice de figuras	
Figura 1. Nivel de intensidad en el conflicto motor (Sáez de Ocáriz, 2011).	10
Figura 2. Test del cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC)	29
Figura 3. Ficha de emoticonos para la conciencia emocional	33
Figura 4. Definiciones de las emociones básicas (Bisquerra, 2003)	34

1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, sería muy beneficioso para la escuela y la educación, que dos niños en vez de estar solucionando un conflicto de manera agresiva o con malos modos, que mejor forma que ver a dos o más alumnos dialogando de forma pacífica cualquier tipo de problema.

Este sería uno de entre muchos ejemplos en el que los alumnos son beneficiarios de una formación basada en el desarrollo de las capacidades socio-emocionales, inteligencia emocional.

En la sociedad en la que vivimos, se ha incrementado de forma considerable los conflictos, a nivel social y a nivel educativo, en el que nos encontramos con una serie de conductas totalmente antisociales.

Puesto que estoy realizando la mención de educación física y ahora estoy en un colegio ejerciendo las prácticas, he querido aprovechar para realizar mi Trabajo Fin de Grado, en la realización de un programa de intervención para alumnos del Tercer Ciclo de Educación Primaria.

Para dar sentido a todo esto, se han proporcionado una serie de actividades, para que todo docente pueda trabajar con los alumnos y anteponerse a los conflictos, siendo dichas actividades basados en el área de la Educación Física.

2. JUSTIFICACIÓN

Las emociones se pueden comparar como una especie de alarma en la que se ve reflejada como nos encontramos, que nos gusta, o lo que funciona de forma incorrecta en nuestro alrededor, para llegar a realizar cambios en nuestras vidas. Si realmente lo percibimos bien, esto quiere decir que sabemos cómo son nuestros sentimientos y emociones, etiquetarlos y vivenciarlos. Para establecer la base para más tarde saber controlarnos, moderar nuestras reacciones y no dejarnos llevar por impulsos o pasiones exaltadas hay que tener un buen dominio de cómo nos sentimos. Las emociones junto con la cognición, son necesarias para la formación integral del individuo, no vale con la simple adquisición de conocimientos.

En la escuela siempre se ha dejado un poco de lado la inteligencia emocional, haciendo siempre más hincapié en el desarrollo cognitivo del alumno. Es raíz de varias investigaciones con jóvenes realizadas por Extremera y Fernández-Berrocal (2004), en la cual el resultado mostraba una falta en la adquisición en el grado de habilidades

emocionales, floreciendo la necesidad de introducir en el currículo, la Educación Emocional. Así, la escuela aportara al alumno una formación basada en la cognición y emoción, y de relaciones interpersonales, buscando estos dos últimos un buen rendimiento académico y bienestar, tanto para los alumnos como para los profesores, Collell y Escudé (2003).

3. MARCO TEÓRICO

3.1. El conflicto

Habitualmente, en el transcurso de nuestras vidas, se nos presentan multitud de dificultades a la hora de solucionar un problema, y es en ese momento cuando sentimos la necesidad de buscar una solución. En muchos de estos casos nos sentimos mal y nuestra propia personalidad se tambalea, y es en ese momento, cuando todo esto pasa a convertirse en un conflicto (Verdejo y Braselli, 2011).

El conflicto está presente en nuestro día a día, es algo innato a los seres humanos y ha sido una herramienta indispensable que ha permitido el desarrollo de las sociedades (Tuvilla, 2004). Por esta razón es por la que no debemos dejarlo a un lado o evitarlo, sino, saber cómo enfrentarnos a ellos, teniendo una buena preparación a consecuencia de estar bien entrenados en las habilidades socio-emocionales, que nos sirvan para ayudarnos a reducir o regularizarlos de una forma adecuada.

Conflicto y violencia no son lo mismo, ya que la violencia tiene el afán de resolver los problemas produciéndose daño a las personas del enfrentamiento, mientras que en un conflicto es definido por Molina (2005), como "cualquier situación en que dos o más personas entran en oposición o desacuerdo porque sus posiciones, intereses, necesidades, deseos o valores son incompatibles o son percibidos como tales" (p. 214-215). Por otro lado, Torrego (2000), aporta como elementos que intervienen en el mismo los sentimientos y las emociones, en la que la relación puede quedar fortalecida o al contrario, debilitada, según se desarrolle el proceso para resolverlo entre las personas que entran en oposición.

Por lo cual, cuando hablamos de conflicto nos estamos refiriendo a todas las situaciones que implica una confrontación de los intereses de las partes originándose así respuestas que abarcan multitud de conductas. Fernández (1999) distingue en el ámbito escolar distintos tipos de conflictos en el aula:

- *Actos disruptivos*: comportamientos indisciplinados que provocan la falta de continuidad en el proceso educativo y continuos desórdenes en el aula.
- *Violencia*: daño o lesión a alguien o a algo. Puede ser física, verbal y psicológica.

Serra (2003), introduce también dentro de los actos disruptivos la exhibición de desmotivación y apatía, la falta de cooperación, mala educación, insolencia, desobediencia, provocación, amenazas, disposición hostil y estrategias verbales que piden insistentemente que se repitan cosas ya explicadas, preguntas sin sentido alguno, reaccionar de forma incorrecta a lo que pide el maestro, etc. Todas estas estrategias y comportamientos se traducen a diversas situaciones de violencia grave.

En el colegio en el que estoy ejerciendo mis prácticas, he podido observar los siguientes conflictos en el centro:

- Se sienten marginados por gran parte de sus compañeros.
- Discusiones verbales en el juego por una alta competitividad deportiva y querer ganar por todos los medios.
- Discriminación por ser del sexo opuesto, sin querer dejar participar en determinados juegos o deportes.
- No respetar los turnos en el juego.
- No cumplir las normas del juego o inventarse alguna regla en el momento.
- Bromas de mal gusto, para hacerse pasar por “graciosos”.
- Agresiones físicas a causa de recibir una falta practicando algunos deportes.
- Egoísmo por parte de los alumnos que se sienten superiores respecto a sus compañeros.
- Discusiones por no respetar el orden de la fila cuando se disponen a trasladarse a la clase de educación física.
- Discusiones a la hora de realizar equipos por querer estar con los “líderes” de la clase.

3.1.1. La resolución de conflictos y trabajo entre iguales en Educación Física

3.1.1.1. Los conflictos en la escuela

El juego es una herramienta pedagógica con la que cuentan muchos maestros, y este es un excelente elemento para seguir avanzando en el aprendizaje de las habilidades prosociales de los alumnos, basadas en la participación crítica y dando uso al diálogo y

pacto interpersonal. De esta forma, facilita que las emociones negativas afiliadas a las situaciones de conflicto, promoviendo experiencias positivas que lleguen a buscar las mejores relaciones sociales, la autoestima, y el interés por el aprendizaje (Hromek y Roffey, 2009; Johnson y Johnson, 1999).

3.1.1.2. Educación física y conflictos

Se puede distinguir la educación física, de naturaleza vivencial, emotiva, social y altamente pro-activa, por ser un área en la que los conocimientos se conciben mediante aprendizajes procedimentales, enlazados a poner en práctica acciones motrices. Una alumna para aprender a nadar, tiene que ponerse en la piscina; si quiere aprender a chutar, tiene que golpear un balón; para que una alumna aprenda a dialogar con sus compañeros, tiene que intervenir en situaciones motrices donde se tenga, por ejemplo, interceptar a un contrario el balón o pasar una pelota a un compañero. La acción verbal queda en segundo plano, imponiéndose la acción motriz, cediendo el paso el aprendizaje declarativo y el aprendizaje procedimental que en primer plano, ofreciendo muchas posibilidades para la educación de los conflictos al crear ambientes favorables de aprendizaje.

Tabla 1. Ejemplos de conductas motrices en un par de juegos sociomotores:

Juego de Cooperación Oposición de los 10 pases. Se enfrentan dos equipos, intentando realizar diez pases seguidos sin que el equipo rival les robe el balón. Quien lo consiga realizar en tres ocasiones gana.	
Conducta Motriz Ajustada	Pasar de manera adecuada el balón a un compañero.
Conducta Motriz Desajustada	Perder la posesión del balón por un pase mal ejecutado.
Conducta Motriz Perversa	Empujar a un adversario cuando el contacto físico no está permitido.
Conducta Verbal de Pacto	<i>Conducta verbal ajustada.</i> Acordar estrategias con los compañeros para que el balón no sea atrapado por el equipo contrario.
	<i>Conducta verbal desajustada.</i> Indicar a los demás que no se quiere aceptar las estrategias de los compañeros
Juego de Oposición. Robar colas. Cada jugador tiene un pañuelo que se lo coloca detrás por encima del pantalón "colgando". Tras la señal se intenta robar el mayor número posible de pañuelos de los demás. Quien obtenga más gana.	
Conducta Motriz Ajustada	Engañar a un adversario que nos quiere quitar la cola, conseguir quitar la cola de un rival.
Conducta Motriz Desajustada	No conseguir engañar a un rival cuando nos quiere quitar el pañuelo; no lograr quitar el pañuelo de un adversario.
Conducta Motriz Perversa	Esconder el pañuelo en el pantalón de modo que no salga "colgando". Empujar a un rival para quitarle el pañuelo.
Conducta Verbal de Pacto	<i>Conducta verbal ajustada.</i> Acordar con los demás participantes que regla se puede introducir para evitar que se haga trampas al esconder el pañuelo.
	<i>Conducta verbal desajustada.</i> Criticar de modo intolerante las aportaciones de otros compañeros de juegos cuando el maestro les invita a que propongan un cambio de reglas.

Esto va encaminado a los estudios de Lavega (2001) referidos a las conductas motrices conflictivas en la educación física. Se debe entender cada juego motor como un método de reglas que acarrearán una organización interna particular, que libera procesos prácticos concretos en el momento de relacionarse. Cada juego facilita una

“carta de identidad” o lógica interna que guía a los participantes a resolver problemas singulares asociados a : 1) Relación con los demás participantes (hay que interactuar de forma adecuada con los participantes, tanto si son compañeros como adversarios); 2) relación con el espacio (tener en cuenta las distancias, introducirse en las mejores zonas); 3) relación con el material (emplear adecuadamente un aro, una pelota o cualquier objeto según a lo que juguemos); 4) relación con el tiempo (administrar el tiempo de forma correcta para actuar, sabiendo medir los tiempos según si está el juego al comienzo, al final o si el marcador está a favor o en contra de nuestros intereses). De un juego, cualquier estudiante que interviene, para adaptarse a la lógica interna de esta práctica se pone a prueba, representando conductas motrices o lo que es lo mismo, comportamientos con significado. Un alumno al participar en el juego del balón tiro (balón prisionero), cuando hace el lanzamiento activa de forma simultanea la dimensión biológica (cansancio, el corazón bombea según el esfuerzo realizado); la dimensión afectiva o emocional (si su lanzamiento es bueno se ríe, manifiesta ira o grita cuando es capturado), la dimensión cognitiva (toma la decisión de lanzar a un contrario o pasarla a un compañero); y la dimensión social (realiza un pase a un compañero y pacta una estrategia con otro compañero diferente para coordinar la siguiente jugada) Parlebas (2001).

La educación física percibida como la pedagogía de conductas motrices facilita que el profesor optimice la formación integral del alumno. Para educar en los conflictos, la dimensión social de las conductas motrices debe ser educada. Con lo cual puede servir de ayuda identificar estos cuatro tipos de conductas sociales: 1) conductas motrices ajustadas (se orientan hacia lo que exige la lógica interna del juego); 2) conductas motrices desajustadas (se alejan de lo que exige la lógica interna del juego; 3)Conductas motrices perversas (no contemplan las reglas del juego) y 4) conductas verbales de pacto (aquellas que aparecen cuando se establecen acuerdos relacionados con las estrategias o cambios de reglas entre los jugadores (Lagardera y Lavega, 2005; Lavega, 2004; Lavega, Planas, y Ruiz, en prensa).

3.1.1.3. Los juegos de oposición como procedimiento pedagógico

En los juegos de oposición como procedimiento pedagógico, cuando las relaciones interpersonales hay que educarlas hacia los alumnos, se debe dirigir la atención en torno a los juegos en la que la lógica interna exige interactuar con otros participantes. Estos juegos son llamados sociomotores (Parlebas, 2001), en los que se

distinguen de cooperación pura (presencia de compañeros), de oposición pura (sólo presencia de adversarios) o de cooperación- oposición (presencia de compañeros y adversarios).

Todo esto se dirige a juegos de oposición y a jugadores en principio hostiles. Los jugadores intervienen en juegos con una estructura en la que existe un duelo entre ambos participantes, identificando de esta forma quien gana y quién pierde. También se puede realizar en juegos de uno contra todos (por ejemplo, en el “pilla- pilla”, en el que el que pilla, pilla a un jugador, cambiándose de esta forma los roles).

En todos estos juegos, debe haber compromiso social con los participantes, ya que estos se ponen a prueba para engañar y no ser engañados por el contrario. De esta forma al ganar uno, el otro pierde y en este tipo de situaciones es donde aparecen los conflictos. Para generar en este tipo de juegos emociones buenas y experiencias de bienestar personal y social hay que disponer de competencias sociales (Alonso, Etxebeste, y Lavega, 2010; Alonso, Lavega y Reche, 2011; Lavega, Filella, Agulló, Soldevila y March, 2011; Lavega, March y Filella, 2013; Lee, Mower, Busso, y Naranyan, 2011).

3.1.1.4. El conflicto motor

El juego motor en las clases de educación física se transforman en un auténtico laboratorio de relaciones sociales (Parlebas, 2001), ocurre como en la sociedad en la que los protagonistas se relacionan y al igual que en la sociedad, ocurren traspiés generadores de tensiones.

Al generar las propuestas de juegos a los alumnos, tienden a dar respuestas diversas a la lógica interna del mismo, dando lugar a desequilibrios a causa de que las conductas motrices no se ajustan a lo que pide el juego. Cuando se produce una conducta motriz perversa dan lugar a conflictos motores, una conducta motriz desajustada o en el pacto de las reglas, que al mismo tiempo responden una agresión verbal, física o mixta (las dos anteriores a la vez), en la que el profesor o los mismos protagonistas deberán intervenir (Sáez de Ocáriz, 2011).

Otro criterio para la educación de conflictos es el índice de conflictividad resultante de la intensidad del origen y la respuesta que caracteriza a un conflicto motor (Sáez de Ocáriz y Lavega, en prensa) (ver figura 1). Esta para el profesor de educación física tiene mucha utilidad, puesto que te ayuda a saber el perfil conflictivo de tus alumnos, y de esta forma poder realizar estrategias lógicas para la optimización de sus

conductas conflictivas. El índice de conflictividad en cuanto a los conflictos motores pertenece a un nivel bajo cuando las puntuaciones son de 2 a 3, a un nivel medio 4, y a un nivel alto de 5 a 6.

Figura 1. Nivel de intensidad en el conflicto motor (Sáez de Ocáriz, 2011).



Tabla 2. Clasificación de los conflictos motores en los juegos motores (Sáez de Ocáriz, 2011).

ORIGEN	INT	REACCIÓN	INT	SUMA	ICf
Conducta Verbal Asociada al Pacto	1	Agresión Verbal	1	2	Nivel Bajo
Conducta Verbal Asociada al Pacto	1	Agresión Física	2	3	Nivel Bajo
Conducta Verbal Asociada al Pacto	1	Agresión Mixta	3	4	Nivel Medio
Conducta Motriz Desajustada	2	Agresión Verbal	1	3	Nivel Bajo
Conducta Motriz Desajustada	2	Agresión Física	2	4	Nivel Medio
Conducta Motriz Desajustada	2	Agresión Mixta	3	5	Nivel Alto
Conducta Motriz Perversa	3	Agresión Verbal	1	4	Nivel Medio
Conducta Motriz Perversa	3	Agresión Física	2	5	Nivel Alto
Conducta Motriz Perversa	3	Agresión Mixta	3	6	Nivel Alto

Nota: INT: intensidad; ICf: índice de conflictividad

3.1.1.5. La actitud del profesorado: transformación del conflicto motor

El profesor de educación física, para educar a partir del conflicto tiene que disponer de criterios didácticos y pedagógicos acordes para aportar respuestas a las necesidades actuales, y haciendo que las competencias sociales entre el alumnado se desarrollen (aprender a crecer a partir de situaciones inicialmente desfavorables, aprender a relacionarse,...). El proceso a seguir debe respetar los siguientes principios: 1) incorporar la educación de relaciones interpersonales en el proyecto educativo (objetivos); 2) Tener un marco teórico que ofrezca criterios de intervención; y 3) tener

asumido el papel de “profesor- investigador” afiliado a actuar como educador y observador simultáneamente para descubrir evidencias y dar respuesta a las distintas respuestas enlazadas al diálogo interpersonal que se establece en el alumno.

El cambio educativo de los conflictos motores como sistema para optimizar las conductas motrices conflictivas hace que no se entienda el conflicto como una situación negativa que tiene que desaparecer, sino entenderla como un marco pedagógico que puede hacer cambiar los aprendizajes, y favorecer el diálogo interpersonal y la comunicación (Lederach, 2003; Väyrynen, 1991).

En educación física, con la existencia de conflictos en sus clases, los profesores deben reconocer y aceptar estos, para más tarde inyectar medidas de prevención y/o intervención directa sobre los juegos en los que estos se manifiestan. Se entiende que hay dos estrategias prioritarias:

a) Cambiar las reglas (lógica interna) del juego que se esté ejercitando. Al conocer el lado conflictivo del grupo (índice de conflictividad) se tienen que ver qué condiciones han hecho que haya conflictos para cambiarlas con reglas más favorables (por ejemplo, modificar el espacio del juego; cambiar la forma de utilizar el material e impedir que este sea golpeado de forma brusca; introducir roles nuevos para que todos puedan capturar al jugador que se escapa; cambiar la forma de puntuación, para dar mayor equilibrio al marcador). Si modificar las reglas no tiene éxito, es conveniente cambiar de juego o localizar otra práctica, la cual presente una lógica interna con condiciones más favorable.

b) Actuar sobre el alumnado protagonista del conflicto. La modificación de esa relación conflictiva podrá llevar a cabo estrategias diferentes según el índice de conflictividad de esa relación (por ejemplo, el profesor puede separar a las personas responsables del conflicto para dejar que posteriormente sigan jugando; dejándolos apartados durante un tiempo del juego con posibilidad de volver; o expulsarlos de forma definitiva). Hay que considerar que si el profesorado actúa siempre cuando aparece cualquier conflicto, independientemente de la intensidad agresiva del mismo, y no se le da un espacio y un tiempo para que resuelvan sus propios conflictos, el desarrollo de competencias sociales mediante la transformación de conflictos no se estará fomentando (Burguet, 1999; Johnson y Johnson, 1999), sino que se les excitará a la dependencia de figuras de poder que dictaminen sentencia.

4. PROGRAMA PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Tras la realización de la justificación y el análisis de la necesidad de ejercitar las competencias emocionales para así avanzar en la mejora de los conflictos desde el entorno educativo, siendo apropiado conocer el concepto de programa.

Según Rodríguez, Álvarez, Bisquerra y Marín (1993):

Una sucesión de acciones planificadas y proyectadas, llevadas a su fin mediante un orden establecido anteriormente para llegar a conseguir unos objetivos educativos precisos para el currículo escolar, participes de ello, toda la comunidad educativa.

La proposición siguiente pertenece al diseño de un programa de intervención que proporciona tres bloques de actividades: “banco de actividades”, “diario emocional” y una serie de actividades para complementar como el “libro de la ira” y la “ficha sobre la conciencia emocional”, preparada para que mediante el área de Educación Física los especialistas puedan trabajar para poder considerar la transversalidad en el ámbito escolar del tema del conflicto.

Debido a que se trata de un diseño de programa, no se ha puesto en práctica, pero en cambio, se va a llevar a cabo el desarrollo de las partes que contempla el mismo.

4.1. Diseño del programa

En este punto se puntualizará lo que se pretende desarrollar sobre el plan de actuación, proponiendo los objetivos generales y específicos, la población beneficiaria, la temporalización, la evaluación, y por último, las actividades planteadas.

4.1.1. Objetivos

Este programa tiene principalmente como objetivo en los alumnos de 5º y 6º de primaria, desarrollar por un lado la inteligencia emocional de forma sana y positiva, y por otro lado, mediante el entrenamiento de las habilidades emocionales mejorar la resolución de conflictos.

A raíz de estos objetivos generales se extraen los siguientes:

- ◇ Desarrollar la competencia social.
- ◇ Mejorar la regulación de las emociones.
- ◇ Las habilidades de vida y bienestar.
- ◇ Desarrollar el nivel de conciencia emocional.

- ◇ Fomentar la autonomía emocional.

En torno a estos objetivos las actividades realizarán algunos componentes íntegros de las emociones.

4.1.2. Población beneficiaria del programa.

El programa va dirigido al colegio público Federico García Lorca, situado en el municipio de Güevéjar, de unos 2.600 habitantes, a diez kilómetros de la capital Granadina. Se aplicará a un total de 55 alumnos, los cuales corresponden al 2º Ciclo de Primaria (3ºA, 3ºB y 4º), de estos 26 son niños y 29 niñas, y sus edades se encuentran entre los 8 y 10 años.

Se trata de un colegio público rural de línea dos, en el que se imparten las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria. El nivel económico y social es medio en líneas generales, y en el que habitan familias de otras razas. El nivel sociocultural es medio, habiendo familias en las que no tienen una buena percepción del hábito de estudio y la necesidad de este.

4.1.3. Diseño de evaluación.

Para este programa se sugiere una evaluación compuesta por una evaluación inicial, que se realizará a través de un test del Cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC) de Pérez, Álvarez y Bisquerra (2008) (Anexo 1), reflejando las necesidades emocionales del grupo-clase, de esta forma se da a conocer el estado en el que está el alumnado y así permite orientar el programa. Por otra parte, una evaluación sumativa, permitiendo permanentemente la reorientación del proceso dependiendo de lo que el alumnado haya percibido de los aprendizajes en cada actividad empleada.

Para detectarlos se aplicarán los instrumentos de evaluación siguientes:

- ◇ *Lista de Control*: Desvela si existe o no una acción concreta. Indicando características como: conducta, participación, interacciones con el resto, respuestas, cooperación y actitud. *Modificada a raíz de la Propuesta de Blázquez (2009)*. (Anexo 2)
- ◇ *Portafolio*: Implica con su proceso de aprendizaje al alumnado, dándole facilidades a la hora de percibir habilidades de reflexión y autoevaluación, llamado “diario emocional. *Modificado a raíz de la Propuesta de Blázquez (2009)*. (Segundo bloque de actividades: “diario emocional”, ver en Anexo 3)

- ◇ *Libro de la ira*: método reflejado en la técnica de tiempo fuera, consistente en calmar al alumno durante la práctica de juegos y deportes al sentir emociones negativas. Aporta preguntas de reflexión para conseguir que desarrolle la capacidad de identificar y regular emociones. *Modificado a raíz de la Propuesta de Pellicer (2011)*. (Tercer bloque de actividades: “*actividades complementarias*”)
- ◇ *Calendario trimestral*: adquiere datos muy importantes que precisarán el grado de obtención de los objetivos, en el que el docente en este caso, observará si después de las actividades, aumentan o disminuyen las conductas disruptivas. *Aportación propia*. (Primer bloque de actividades: “*banco de actividades*”, ver ejemplos en Anexo 4)
- ◇ *Preguntas y registros sobre la vivencia emocional*: adquiere según sus emociones la predisposición previa del grupo y para saber su vivencia emocional al realizar las distintas actividades. *Extraído del libro Educación Física Emocional de Irene Pellicer Royo (2011)*. (Tercer bloque de actividades: “*actividades complementarias*”, ver Anexo 5)

4.1.4. Temporalización

Este programa se llevará a cabo en el segundo cuatrimestre, ya que de esta forma se tendrán en cuenta los conflictos que han ido apareciendo en el primer trimestre, y dejando el último trimestre como evaluador de la obtención de los objetivos del programa.

En la siguiente tabla, se muestra para el trabajo de las actividades del programa un cronograma orientativo:

Tabla 3. Cronograma de actividades				
Mes	Semana	Actividad	Contenidos	Dinámica trabajo
Enero	1º	<i>Test</i>	Necesidades emocionales del grupo-clase.	Individual
	2º	<i>El diccionario emocional/D.E.</i>	Conciencia emocional. Competencia social.	Pequeño grupo
	3º	<i>El saco de las emociones/D.E.</i>	Conciencia emocional. Competencia social. Regulación de las emociones.	Pequeño grupo
	4º	<i>Corazón expresivo/D.E.</i>	Conciencia emocional. Regulación de las emociones. Competencia social.	Individual
Febrero	5º	<i>Te entiendo/</i>	Conciencia emocional. Competencia social.	Individual

		<i>D.E.</i>	Habilidades de vida y bienestar.	
	6º	<i>Calendario de quejas/D.E.</i>	Habilidades de vida y bienestar.	Gran grupo
	7º	<i>Soluciono mis problemas/D.E.</i>	Conciencia emocional. Autonomía emocional. Competencia social. Habilidades de vida y bienestar.	Individual
	8º	<i>La técnica del banco de niebla/D.E.</i>	Conciencia emocional. Competencia social. Autonomía emocional. Regulación de las emociones. Habilidades de vida y bienestar.	Por parejas
Marzo	9º	<i>Dinámica de telaraña/D.E.</i>	Competencia social. Regulación de las emociones. Conciencia emocional.	Gran grupo
	10º	<i>Disco rayado/D.E.</i>	Competencia social. Autonomía emocional.	Por parejas
	11º	<i>Escenas de vida cotidiana / D.E.</i>	Competencia social. Conciencia emocional. Habilidades de vida y bienestar. Regulación emocional.	Pequeño grupo
	12º	<i>Re test</i>	Grado emocional obtenido	Individual

Tras esta tabla, podemos ver cómo queda planificada la intervención. Se realizara una evaluación inicial en la semana de partida, a partir del test del CDE-SEC, recogiendo del grupo-clase las necesidades emocionales que presentan; seguidamente se desarrollarán las actividades del programa, realizadas de la segunda a la décima semana; y para finalizar, en la última semana, para contrastar resultados, se realizara de nuevo el test, de ahí se podrá comprobar el grado de conquista de los objetivos del programa.

También, aportar que se llevarán a cabo dos actividades a la semana, siendo la primera el “banco de actividades” y la segunda, el “diario emocional”. El profesor, tendrá la facilidad de incluir algunas “actividades complementarias”, para mejorar y consumir la intervención. La duración de todas será de 10-15 minutos aproximadamente.

4.1.5. Diseño de la intervención

En la parte de vuelta a la calma será donde tenga cabida estas actividades, ya que en este momento es cuando los alumnos tienden a obtener su punto de relajación más óptimo después de haber realizado actividades físico-deportivas y receptivo ante actividades que piden un esfuerzo menor que lo ayudan al estado inicial en el que se

encontraba. Por lo que, como bien se ha indicado en apartados anteriores, se realizarán dos actividades por semana (una del “banco de actividades” y otra del “diario emocional”. Pueden ser adaptadas a cualquier edad según su grado, aunque, las que se han diseñado, son aconsejadas para alumnos de Tercer Ciclo de primaria.

El “banco de actividades”, a la hora de llevarlas a la práctica, no tiene porqué seguir un orden determinado, pero si es recomendable empezar por esas que proporcionan las bases necesarias para todo proceso de resolución de conflicto, para ser más concreto, todas las que trabajan el conocimiento de las emociones, de las propias y la de los demás, Tabla 1: actividades 1,2 y 3.

A continuación, vamos a ver los tres bloques de actividades que se van a llevar a cabo en el Programa.

4.1.5.1. Primer bloque de actividades

En las siguientes tablas, se presenta 10 actividades que darán cabida al “banco de actividades” (Tablas 2 a 5):

Tabla 4. Actividades 1, 2 y 3
<i>Título: Cada emoción con su definición</i>

<p>Justificación: A la hora de resolver un conflicto, el alumno debe tener conocimiento de las emociones y sus tipos básicos que hay. Así, sabrán ante situaciones de conflicto la importancia que tienen cada una de las emociones. Por ej.: <i>para defender lo que es de uno, utilizamos la ira sin tener que llegar a agredir ni insultar.</i></p>
<p>Objetivos: Conocer el significado de las emociones y diferenciarlas (conciencia emocional) y mejorar el comportamiento pro-social y de cooperación (competencia social).</p>
<p>Desarrollo: Se realizan seis grupos, colocándose alrededor del profesor en forma de círculo. Se colocan seis sobres en los extremos, uno por cada grupo, en los que estarán en su interior las trece emociones básicas definidas, las positivas (alegría, humor, felicidad y amor), las negativas (miedo, ansiedad, tristeza, vergüenza, aversión e ira) y las ambiguas (sorpresa, compasión y esperanza). Se les da a cada</p>

grupo una cartulina y cuando el profesor de la señal, uno de los participantes se levanta, desplazándose lo más rápido posible hacia el sobre extrayendo una definición, vuela con su grupo y todos intentan adivinar de que emoción se trata. Si consiguen acertar, podrá salir el siguiente compañero, y así sucesivamente hasta completar todas las emociones.

Materiales: Fichas con las emociones básicas y sus definiciones extraídas del libro *Cómo educar las emociones* de Bisquerra (2003). (Anexo 6)

Título: Adivina mi emoción



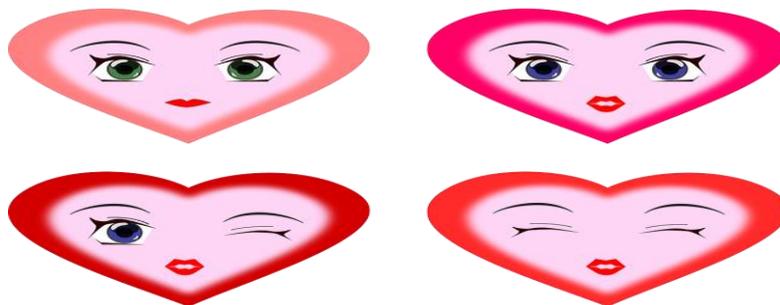
Justificación: Con esta actividad se pretende identificar los estados de ánimo y expresiones emocionales en las caras de los alumnos.

Objetivos: Desarrollar la identificación de las emociones (conciencia emocional), fomentar la expresión emocional (regulación de las emociones) y mejorar el comportamiento pro-social y de cooperación (competencia social).

Desarrollo: La clase se divide en cuatro grupos, cada uno en una esquina del espacio, y en el centro se sitúa el profesor con un saco. Un miembro de cada grupo se dirige al saco e introducen su mano para coger una tarjeta en la que queda escrito el nombre de una emoción. A la señal, vuelven a sus respectivos grupos y escenifican corporalmente esta emoción. Cuando el resto adivina la acción, otro sale a realizar la actividad.

Materiales: Saco y tarjetas de cartulina con nombres de las emociones a representar.

Título: Corazón tallado



Justificación: Los alumnos tienen que llegar a conseguir expresar sus emociones y sus sentimientos

hacia los demás.

Objetivos: Aprender de las emociones de uno mismo y la de los demás (conciencia emocional), expresar hacia los demás las emociones y sentimientos (regulación de las emociones) y enriquecer la relación entre los compañeros (competencia social).

Desarrollo: Los alumnos deben conseguir con papel, construir un corazón de papel, doblando un folio en blanco y cortándolo de forma simétrica. Un lado del corazón tendrán que colorearlo y por la parte de atrás escribir a quién quieren y a quién no de sus compañeros, dando las razones y aportando algunas estrategias para conseguir una mejor relación con los demás.

Materiales: Folios, lápices de colores y tijeras.

Tabla 5. Actividades 4, 5 y 6

Título: Amistad con reflexión



Justificación: El alumno mediante esta actividad ejercita la necesidad de reflexionar antes de dar respuesta a un conflicto en concreto. Adquiere conciencia del problema, valorando la situación y actuando de la mejor manera posible.

Objetivos: estimular la empatía (competencia social), proporcionar estrategias asertivas (competencia social) adquirir conciencia de las propias emociones y de la de los demás (conciencia emocional) e identificar conflictos y saber manejarlos (habilidad de vida y bienestar).

Desarrollo: Los alumnos obtendrán un folio, el cual tendrán que doblar hasta tres veces formando tres columnas, dándoles las siguientes instrucciones:

En la 1º columna deberán poner 10 nombres de las personas con las que tengan más relación a diario (familiares, amigos, etc.). En la 2ª, anotarán un problema que exista con algunas de estas personas dichas anteriormente. Ej: *Estoy enfadado con mi padre Antonio porque no me ha llevado al cine.* Y en la última columna, se pondrán en el lugar de la otra persona en concreto y ver la razón de su actuación y su comportamiento. Ej: *Tiene muchas cosas que hacer, ya que tiene que ocuparse de las cosas de la casa y no puede llevarme hoy.* Por último todos indican sus problemas y la solución a estos.

Materiales: Papel y lápiz

Título: *La tabla de la sinceridad*



Justificación: A la hora de dar solución a los conflictos aparecen dos elementos muy importantes, la búsqueda de soluciones y el análisis de las mismas. A raíz de esta actividad los alumnos tendrán que identificar los diferentes tipos de conflictos que se dan en el ámbito escolar, estudiando las conductas, y entre todos, buscar la mejor solución posible, anticipando las consecuencias de las mismas.

Objetivos: Identificar los diversos conflictos y expresarlos adecuadamente (habilidades de vida y bienestar).

Desarrollo: Realizamos un cartel de un tamaño grande de cartulina con recuadros para ponerlo en la pared de la clase. Los nombres de las personas que forman el grupo, aparecerán en el eje vertical, en el horizontal los comportamientos negativos que se dan de forma habitual. Entre los que más se dan: insultar, gritar, empujar, pegar, golpear, burlarse, amenazar, etc. En la que cada niño, deberá marcar el recuadro donde está su nombre y el comportamiento y deberá dejar un espacio para que posteriormente él y otros indiquen con quién tuvo el conflicto y lo sucedido. Un ejemplo del mismo queda recogido en el Anexo 4.

Nota: El profesor comprobará a diario la tabla; y en la sesión semanal comentar lo anotado.

Materiales: Cartulinas de colores y rotuladores.

Título: *El teatro de los problemas*



Justificación: Mediante la dramatización, los niños llegan a conocer los sentimientos de las otras personas y sus ideas. Así, veremos representado el mismo conflicto por partida doble, pero con un papel diferente, consiguiendo que el alumno centre la atención en la resolución y en la comprensión de la otra

persona.

Objetivos: Conocer el significado de las emociones y saber etiquetarlas (conciencia emocional), tomar conciencia de las propias emociones y la de los demás (conciencia emocional), estimular la empatía (competencia social), proporcionar buenas estrategias asertivas (competencia social), desarrollar una actitud positiva ante la vida (autonomía emocional) e identificar los conflictos y saber manejarlos (habilidades de vida y bienestar).

Desarrollo: Consiste en una dramatización sobre un conflicto ocurrido en el que se han visto implicados algunos alumnos o realizarla de forma voluntaria, ejercitando la técnica del role-playing, que consiste en proporcionar roles diferentes con el fin de poner en escena una situación que todos conozcan. Se realizará a partir de diferentes relatos que aparecen en el Anexo 7. Todos los demás tienen que intentar identificar el problema, poner en común la situación y estudiarla proporcionando diferentes estrategias de resolución.

Materiales: Lápiz y hoja.

Tabla 6. Actividad 7

Título: La técnica del banco de niebla



Justificación: Deben adquirir esta técnica y que vean que reduce el sentimiento de culpabilidad o ansiedad cuando te critican y te pones a la defensiva. Después de esto, lo mismo ves sus críticas de una forma más positiva o haces caso omiso a estas, pero saldrá de tu propia decisión, no porque nadie te lo diga.

Objetivos: Tomar conciencia de las propias emociones (conciencia emocional), proporcionar buenas técnicas asertivas (competencia social), ampliar la capacidad para autogenerar emociones positivas (regulación de las emociones), promover la escucha activa (competencia social), desarrollar una actitud positiva ante la vida (autonomía emocional) e identificar los conflictos y saber manejarlos (habilidades de vida y bienestar).

Desarrollo: Do personas proporcionan situaciones en las que se utilice la técnica del banco de niebla, se escribirá un diálogo y se realizará la dramatización. Antes de esto, el profesor deberá explicar que se

trata de una técnica muy buena y con un buen resultado cuando recibimos un insulto o nos critican. Tienen que hacerse a la idea de que esas palabras entran en una nube que te protege y no llegan a tu interior haciéndote sentir culpable o desdichado. Lo que el otro dice puede ser probable o verdad, sin negarlo, sin contraatacar, pero sin ceder a sus presiones. A través de esta técnica le das de cierta forma razón a la otra persona y parece que aparentemente está cediendo. Se tiene que utilizar un tono de voz tranquilo y reflexivo. Un ejemplo de dramatización queda recogido en el Anexo 8.

Materiales: Guión aportado por el docente.

Tabla 7. Actividades 8, 9 y 10

Título: La telaraña



Justificación: Esta actividad tiene como función que el alumno consiga expresar sus sentimientos y emociones a los demás, fomentar la escucha activa. De esta forma, al no saber quién lanzara la bola, tendrán que estar muy atentos, para repetir los datos del lanzador seguidamente.

Objetivos: Fomentar la escucha activa (competencia social), conocer el significado de las emociones y saber etiquetarlas (conciencia emocional), tomar conciencia de las propias emociones y la de los demás (conciencia emocional), mejorar el comportamiento pro social y de cooperación (competencia social) y ampliar la capacidad para autogenerar emociones positivas (regulación de las emociones).

Desarrollo: Los alumno formarán un círculo y a uno de ellos se le dará una bolsa de lana. Éste será el primero en iniciar la “telaraña” dirigiéndose a otro compañero expresándole sus emociones, cogiendo la punta de la lana y pasándosela a éste. Todo este proceso se repite hasta que todos los alumnos queden enlazados como si fuera una telaraña. Una vez pasado todos, el último debe pasarle la bola al que se la envió, repitiendo los datos por sus compañeros. El juego termina cuando la bola llega al primero que inició el juego.

Materiales: Ovillo de lana

Título: Teatrín Teatrero



Justificación: Cuando el alumnado siente presión por algo que no quiere hacer, tiene que escuchar la petición, ver los argumentos y tomar la decisión de actuar en consecuencia. Por lo que, a través de esta actividad adquirirá una estrategia muy útil a la hora de negarse ante un hecho, que trata de realizar una repetición serena de palabras que indiquen sus deseos o pensamientos.

Objetivos: Proporcionar técnicas asertivas (competencia social), fomentar la escucha activa (competencia social), desarrollar una actitud positiva ante la vida (autonomía emocional) y estimular la empatía (competencia social).

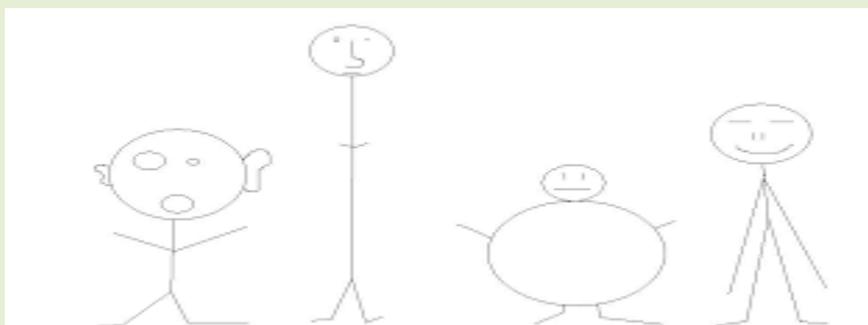
Descripción: Los alumnos de dos en dos, deben escenificar situaciones como por ejemplo: un amigo te pide que no juegues con uno de sus amigos y te vayas a jugar con él; un amigo quiere que juguéis a dar toque con los pies con la pelota de baloncesto, mientras la profesora explica como lanzar a canasta.

Uno realizará la pregunta y el compañero tendrá que dar respuesta expresando su deseo, aunque no de muchas explicaciones. Podrá utilizar expresiones como: *No; que no; no, no quiero; te digo que no; no, que va; lo siento, pero ya sabes que no; pues a mí no me gusta; ni hablar, de eso nada.*

No podrá enfadarse ni levantar la voz. Los roles se cambiarán cuando se indique.

Materiales: Ninguno.

Título: Adivina la acción



Justificación: Con esto intentaremos poner la toma de decisiones en práctica: la predisposición al acuerdo puede aprenderse y desarrollarse.

Objetivos: Conocer el significado de las emociones y saber etiquetarlas (conciencia emocional), expresar emociones (regulación de las emociones), mejorar el comportamiento pro-social y de cooperación (competencia social) e identificar los conflictos (habilidades de vida y bienestar).

Desarrollo: Los alumnos deben agruparse en pequeños grupos y representar un conjunto de escenas. En tres minutos deben ponerse de acuerdo y decidir una escena de foto fija (puede haber un poco de movimiento) y sin hablar; es como una foto grupal representando una acción que se da en nuestra vida social. Las escenas serán representadas una tras otra, mientras que los que están observando deben anotar sus opiniones sobre una de las escenas, lo que piensan que se ha representado o cualquier otra opinión sobre lo visualizado. Por último, se junta toda la clase en círculo y se hace una puesta en común.

Materiales: Papel y lápiz.

4.1.5.2. Segundo bloque de actividades

El “*Diario emocional*”, está compuesto por 10 apartados para que los alumnos aloren y reflexionen, recordando de esta forma lo trabajado anteriormente, darle valor a las actividades realizadas e implicarse y comprometerse a plasmarlo dando respuestas a las preguntas en cuanto a su vivencia. (Anexo 9)

4.1.5.3. Tercer bloque de actividades

Dos actividades que el docente puede utilizar en sus clases de Educación Física para mejorarlas son el “*Libro de la ira*” y la “*Ficha sobre la conciencia emocional*”.

4.1.5.3.1. El “*Libro de la ira*”

Es un recurso tranquilizador situado en un espacio conocido como “rincón de la tranquilidad”. Tiene la función además, de tranquilizar al alumnado al sentir emociones negativas al realizar actividades físico-deportivas. Si el alumno siente esta emoción negativa como la ira, puede expresarla utilizando el libro, evitando respuestas violentas (gritos, insultos, etc.). Recoge fichas con las siguientes preguntas:

1. *¿Cómo te sientes? ¿Por qué?;*
2. *Si hay alguna otra persona implicada en el conflicto, ¿cómo crees que se siente?;*
3. *Propón 3 soluciones para este problema;*
4. *Elige la que consideres más adecuada.*

Habitualmente, una vez hecha la ficha, llega la calma al alumno y éste continúa con la práctica, aunque, al término de la sesión, el profesor debe revisarla convenientemente y exponerla con sus compañeros, ya que en algunos casos, las soluciones al problema no son las convenientes.

4.1.5.3.2. “*Ficha sobre la conciencia emocional*”

Esta ficha será contestada por el alumno mediante una cruz en el emoticono con el que se sienta identificado. Se puede realizar antes o posterior a la práctica. El profesor puede utilizarla al pasar lista, comprueba la predisposición previa en función de sus

emociones, o al revés, puede utilizarla al final de la clase para saber la vivencia emocional del grupo posteriores a las actividades físico-deportivas. (Anexo 5)

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Blázquez, D. y Sebastián, E.M. (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde.
2. Bisquerra, R. (2003). Educación Emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación Educativa*, 21, 1, 7-43.
3. Burguet, M. (1999). *El educador como gestor de conflictos*. Bilbao: Desclée De Brouer.
4. Collell, J. y Escudé, C. (2003). La Educación Emocional. *Revista del Mestres de la Garrotxa*, 37, 8-10.
5. Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. 6 (2). /En línea/ (Disponible en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.htm>) (Consulta: 24-03-14)
6. Fernández, I. (1999). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos*. Madrid: Narcea.
7. Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29, 1-6.
8. Hromek, R. & Roffey, S. (2009). Promoting social and emotional learning with games: "It's fun and we learn things". *Simulation Gaming*, 40(5), 626---644. doi:10.1177/1046878109333793
9. Johnson, D. y Johnson, R. (1999). *Cómo reducir la violencia en las escuelas*. Buenos Aires: Paidós.
10. Lagardera, F. y Lavega, P. (2005). La Educación Física como pedagogía de las conductas motrices. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 18, 79-102.
11. Lavega, P. (2001). El joc esportiu en la mediació i resolució de conflictes. Postgrau de Mediació i Resolució de Conflictes. Facultat de Ciències de la Educació de la Universitat de Lleida.

12. Lavega, P. (2004). Aplicaciones de la noción de conducta motriz en la enseñanza. En F. Lagardera y P. Lavega (Eds.), *La ciencia de la acción motriz* (pp. 157-180). Lleida: Ediciones de la Universitat de Lleida.
13. Lavega, P., Planas, A., & Ruiz, P. (en prensa). Juegos cooperativos e inclusión en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*.
14. Lederach, J. P. (2003). *The little book of conflict transformation*. Intercourse, PA: Good Books.
15. Molina, F. (2005). Nuevos conflictos sociales y su presencia educativa. Análisis sociológico y reflexiones para la intervención. *Cultura y Educación*, 17 (3), 213-223.
16. Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona: Paidotribo.
17. Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional: de la teoría a la práctica*. Barcelona: Inde.
18. Serra, C. (2003). Conflicto y violencia en el ámbito escolar: más allá de los jóvenes violentos. *JOVENes*, 19, 48-61.
19. Rodríguez, S., Álvarez, M., Bisquerra, R. y Marín, M. A. (1993). *Teoría y práctica de la orientación educativa*. Barcelona: PPU
20. Sáez de Ocáriz, U. (2011). *Conflictos y educación física a la Luz de la praxiología motriz. Estudio de caso de un centro educativo de primaria*. Universitat de Lleida. INEFC Lleida (Tesis Doctoral inédita), Lleida. Recuperada de <http://www.tdx.cat/handle/10803/53637>
21. Sáez de Ocáriz, U., Lavega, P. & March, J. (2013). El profesorado ante los conflictos en la educación física. El caso de los juegos de oposición en Primaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(1), 163---176.
22. Sáez de Ocáriz, U. y Lavega, P. (en prensa). Transformar conflictos en educación física en primaria a través del juego. Aplicación del índice de conflictividad. *Cultura y Educación*.
23. Tuvilla, J. (2004). Junta de Andalucía. (C. d. Ciencia, Ed.) /En línea/ (Disponible en <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/portal/com/bin/convivencia/contenid>

[os/Materiales/Publicacionesde laConsejeriadeEducacion/convivenciaescolar/117](https://www.mec.es/Materiales/Publicacionesde laConsejeriadeEducacion/convivenciaescolar/117)

[6980175677_convivencia_resol_conflictos_tuvilla-1.pdf](#)) (Consulta: 04-05-15).

24. Torrego, J.C. (coord.). (2000). *Mediación de conflictos en instituciones educativas*. Madrid: Narcea.
25. Väyrynen, R. (1991). *New directions in conflict theory. Conflict resolution and conflict transformation*. London: Sage Publications.
26. Verdejo, N. y Braselli, P. (2011). Resolución de conflictos. Guía de recursos para el docente de 1º Primaria. *Pixépolis: Matemáticas 1º*. Madrid: Edelvives.

6. ANEXOS



ÍNDICE

Anexo 1. <i>Test del cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC)</i>	29
Anexo 2. Lista de control	29
Anexo 3. Diario Emocional	30
Anexo 4. Calendario trimestral de quejas	32
Anexo 5. Ficha de emoticonos sobre la conciencia emocional	33
Anexo 6. Definiciones de las emociones básicas (Bisquerra, 2003:97)	34
Anexo 7. Ejemplos de situaciones de conflictos	34
Anexo 8. Ejemplo de dramatización	35

Anexo 1. Figura 2. Test del cuestionario de Educación Emocional para la Educación Secundaria (CDE-SEC)

Preguntas	Valoración
1. Sé poner nombre a las emociones que experimento.	
2. Cuando tengo un problema, me esfuerzo por ver el lado positivo de las cosas.	
3. Me gusta tal y como soy físicamente.	
4. Me cuesta hablar de lo que siento con mis amigos.	
5. Casi siempre sé porqué me siento: triste, enfadado, alegre, feliz.	
6. Organizo bien mi tiempo para hacer los deberes.	
7. Cuando estoy nervioso, sé cómo tranquilizarme.	
8. Me siento muy mal cuando los demás critican lo que hago o digo.	
9. A menudo tengo peleas o conflictos con otras personas cercanas a mí.	
10. Antes de decir una cosa, pienso en las consecuencias.	
11. Tengo en cuenta cómo se sienten los otros cuando les tengo que decir alguna cosa.	
12. Cuando una cosa me preocupa, intento hacer otras cosas aunque me cueste mucho.	
13. Cuando tengo que hacer cosas nuevas, tengo miedo a equivocarme.	
14. Me cuesta defender opiniones diferentes a las de otras personas.	
15. Cuando no puedo resolver un problema a la primera, busco otras soluciones para conseguirlo.	
16. Noto cuando los otros están de mal humor.	
17. Cuando tengo que hacer una cosa que considero difícil, me pongo nervioso y me equivoco.	
18. Cuando me esfuerzo por resolver un problema y lo consigo, me siento satisfecho.	
19. Me cuesta hablar con las personas que conozco poco.	
20. Me siento una persona feliz.	
21. Algunas veces me siento triste y alegre en muy poco tiempo de diferencia.	
22. Cuando me enfado, a menudo digo o hago cosas de las cuales después me arrepiento.	
23. Me preocupa mucho que los otros descubran que no sé hacer alguna cosa.	
24. Cuando me dicen que he hecho una cosa bien o muy bien, no sé qué decir.	
25. Tengo la sensación de aprovechar bien mi tiempo libre.	
26. A menudo me siento triste sin saber el motivo.	
27. A menudo me dejo llevar por la rabia y actúo bruscamente.	
28. Estoy descontento conmigo mismo.	
29. Tengo muchos amigos.	
30. Nada de lo que pueda pensar o hacer puede cambiar las cosas que me pasan.	
31. Me doy cuenta cuando los otros están contentos.	
32. Cuando tengo ganas de explicar alguna cosa, me cuesta esperar mi turno de palabra.	
33. Mi estado de ánimo depende de cómo me traten los otros.	
34. Cuando alguien me habla, a menudo pienso en otras cosas y no escucho con suficiente atención.	
35. En general, me siento satisfecho con mi vida.	
36. Me cuesta hablar en público.	

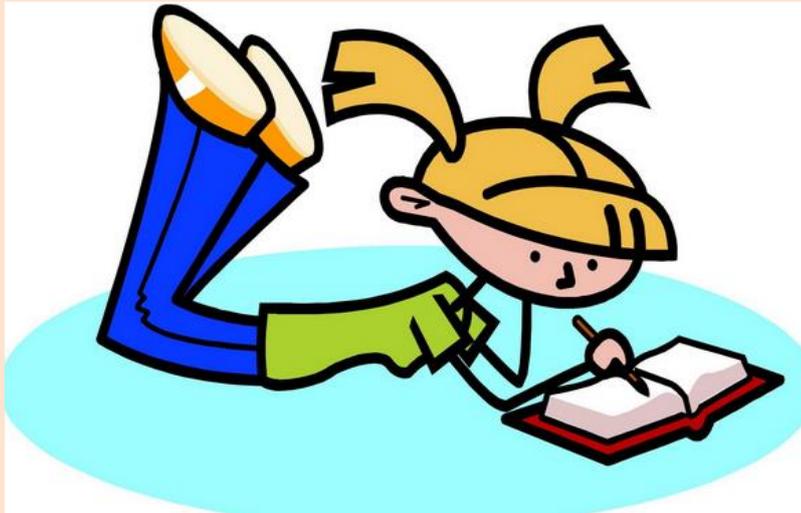
Anexo 2. Tabla 8. Ejemplo de lista de control

Tabla 6. Lista de control						
Alumnos/aspectos	Participación	Conducta	Interacción	Cooperación	Actitud	Día
1.						

2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
...						
Puntuar del 1 al 5 (1: nada; 2: poco; 3: normal; 4: bastante; y 5: mucho)						

Anexo 3. Segundo bloque de actividades: “*Diario Emocional*”

Tabla 9. El “*Diario Emocional*”



Diccionario de las emociones

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?,
¿Qué importancia tiene conocer las emociones básicas?, ¿Qué dificultad tenemos
a la hora de identificar las emociones y saber etiquetarlas?

El saco de las emociones

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?,
¿Qué importancia tiene darse cuenta de las emociones que tenemos y
expresarlas?, ¿Qué dificultades tenemos a la hora de identificar las emociones de
los demás?, ¿Te preocupan las emociones de los demás?

Corazón expresivo

¿Qué te ha aparecido esta actividad?, ¿Te gusta regalar cosas a los amigos

y expresarles tus sentimientos?, ¿Te preocupa que tus amigos estén contentos?, ¿Qué significa la figura del corazón?, ¿Qué significa las palabras agradables?, ¿Qué es lo mejor que podemos hacer por nuestros amigos?, Cuando quieres a alguien, ¿tienes menos problemas con esa persona?, Cuando tienes un problema con alguien a quien aprecias mucho, ¿lo resolverías mejor?

Te entiendo

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Qué importancia tiene ponerse en el lugar de la otra persona?, ¿Qué dificultad tienes a la hora de entender a los demás?, ¿Te cuesta?, ¿por qué?, ¿Qué tenéis que hacer antes de expresar lo que queréis decir?, ¿Os parece fácil explicar lo que pensáis, lo que os pasa, las inquietudes que tenéis?, ¿Normalmente os entiende la gente cuando decís algo?, ¿Alguna vez han entendido mal algo que habéis dicho?, ¿Cómo os sentís cuando os hacen caso?, ¿Cómo podéis mejorar la comunicación en vuestra vida diaria?

Calendario de quejas

¿Cómo te has sentido?, ¿Qué dificultades ha tenido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Qué importancia tiene darse cuenta de los conflictos que tenemos y expresarlo?, ¿Qué dificultad tenemos para comentar los conflictos que tenemos?, Cuando tenemos un conflicto con alguien, ¿podemos hablarlo tranquilamente?, ¿Conoces algún ejemplo de alguien que se exprese bien y con tranquilidad?, ¿Podemos hacer algo para expresarnos mejor?

Soluciono mis problemas

¿Cómo te has sentido en la teatralización?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Qué entiendes por conflicto?, ¿Cómo te sientes ante una situación de conflicto?, ¿Cómo son tus primeras reacciones?, ¿Cómo lo resolverías?, ¿En cuáles tienes más dificultades?, ¿Crees que has entendido a la otra persona?, ¿Has aprendido algo especial?, ¿Cómo ves el problema en este momento?

Técnica de banco de niebla

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Cómo te sientes cuando te dicen cosas que no te gustan?, ¿Qué dificultad tienes?, ¿Cómo te sientes cuando eres tú quien le dice algo que no gusta a alguien?, ¿Piensas antes de decir las cosas o simplemente las dices?, ¿Te gusta tomar tus

propias decisiones o que las tomen por ti?, ¿Qué cosas son las que te molestan que te digan?

Dinámica de la telaraña

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Qué te ha parecido expresar lo que sientes por tus compañeros?, ¿Crees que haces muchas cosas bien?, ¿Eres una persona valiosa?, ¿Y tus compañeros, son valiosos?, ¿Te tratan con cariño porque vales mucho?, Y tú, ¿tratas con cuidado a las personas que tienes cerca porque valen mucho?

Disco rayado

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Cómo te has sentido en diferentes momentos?, ¿Tenemos derecho a decir que no?, ¿Te parece necesario decir que no algunas veces?, ¿Cuándo?, ¿Es fácil decir que no cuando una persona de confianza te propone algo a lo que no quieres ceder?, ¿Es útil esta forma de responder?, ¿En qué ocasiones?, ¿Qué otras formas de responder puedes usar?, ¿Recuerdas alguna ocasión en que te hayas negado a una petición?, ¿Qué pasó?

Escenas de la vida cotidiana

¿Cómo te has sentido?, ¿Cuál puede ser el objetivo de esta actividad?, ¿Qué puedes mejorar en la próxima interpretación de un rol?, ¿Puede alguien adivinar de qué trata la escena?, ¿Si hubieras podido pensar más, qué habría pasado?, ¿Ha sido un consenso forzado por la presión del tiempo?, ¿Cómo son nuestras tomas de decisiones en la vida real?

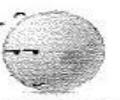
Anexo 4. Tabla 10. Ejemplo de calendario trimestral

Calendario de quejas								
Nombre	Conductas disruptivas							
	Gritar	Insultar	Empujar	Golpear	Burlarse	Pegar	Amenazar	Día
1.								
2.								
3.								
4.								

5.								
...								

Anotar los distintos tipos de conflictos que se originan fuera del área de la Educación Física.

Anexo 5. Figura 3. Ficha de emoticonos para la conciencia emocional

Emociones	Actividades realizadas: Indica la intensidad experimentada en cada una (0 a 10)					
	1	2	3	4	5	6
						
						
						
						
						
						
						
						
						
						

Anexo 6: Figura 4. Definiciones de las emociones básicas (Bisquerra, 2003:97)

DICCIONARIO EMOCIONAL		
Emociones NEGATIVAS	Ira	Es una ofensa contra mí o lo que es mío que me disminuye.
	Miedo	Un peligro físico real e inminente, concreto y arrasador.
	Ansiedad	Enfrentarse a una amenaza incierta, existencial.
	Tristeza	Experimentar una pérdida irreparable.
	Vergüenza	Fracasar a vivir de acuerdo con el yo ideal.
	Aversión	Estar demasiado cerca de alguna cosa (objeto, idea) "indigesto".
Emociones POSITIVAS	Alegría	La produce un suceso favorable
	Humor	Es la buena disposición en que uno se encuentra para hacer alguna cosa
	Amor	Desear o participar en afecto, habitualmente, pero no es necesariamente recíproco.
	Felicidad	Hacer progresos razonables hacia la consecución de un objetivo.
Emociones AMBIGUAS	Sorpresa	Es una reacción provocada por algo imprevisto o extraño
	Esperanza	Temer lo peor pero anhelar mejorar
	Compasión	Sentirse afectado por el sufrimiento del otro y desear ayudar.

Anexo 7. Ejemplos de situaciones de conflictos

Relato N°1

María y Candela, que son muy amigas, se han peleado en el recreo y ahora están enfadadas y no se hablan. El problema ha surgido porque María pensaba que Candela estaba hablando mal de ella al resto de amigas, sin embargo era todo lo contrario, Candela estaba diciendo que María era muy amiga suya porque siempre le ayuda con los deberes en clase y se lo pasan muy bien cuando están juntas.

Relato N° 2

A tu hermano le toca hoy poner la mesa y no quiere, dice que la pongas tú. La realidad es que tu hermano lo que menos le gusta de las tareas de casa es poner la mesa, prefiere tirar la basura, hacer la cama o ir a comprar el pan, por eso siempre que hay que poner al mesa se enfada.

Relato N° 3

Adrián ha prestado su coche preferido a Julián y éste se lo ha perdido. Adrián se ha enfadado mucho con él porque antes de prestárselo le pidió que se lo cuidara mucho. La verdad es que Julián es muy despistado, sin embargo, sigue siendo el mejor amigo de Adrián y quiere que esto siga así, pero no puede dejar pasar lo del coche, algo tiene que hacer.

Relato N°4

Manuel baja al recreo y ve que los demás niños ya estaban jugando al fútbol y no le dejan jugar. Esto no es la primera vez que ocurre, Manuel se ha sentido muchas veces rechazado por el resto, sin embargo espera burlarse de ellos cuando les den las notas de los exámenes y él sea el que mejor notas ha sacado.

Relato N° 5

Bajando las escaleras Julia se ha tropezado y ha empujado a Inés, quien cayó al suelo y se hizo una herida. Julia piensa que no es para tanto, que no la empujó fuerte sino que la rozó un poco, que Inés se queja por nada e Inés piensa que Julia es muy bruta y que siempre pega empujones. Julia es la más alta de la clase.

Relato N° 6

A la salida del colegio Juan insulta a Luis. A Juan no le ha gustado su forma de actuar, pero le han contado que Luis ayer se había reído de él y eso le ha molestado, pagándosela con la misma moneda.

Anexo 8. Ejemplo de dramatización

Sandra y Mónica son amigas.

Mónica: ¡Qué fea estás!

Sandra (Banco de niebla): Si es verdad, podría estar más guapa

Mónica: Deberías pintarte y arreglarte

Sandra (Banco de niebla): Si, quizás pintándome y arreglándome estaría un poco más guapa

Mónica: No olvides vestir bien

Sandra (Banco de niebla): Sí, a lo mejor me compro algo nuevo

Mónica: Pues yo te aconsejo que lo hagas ya, porque verdaderamente estás fea.

