

UNIVERSIDAD DE SEVILLA

# TRABAJO FIN DE GRADO

---

## ¿QUÉ DIFERENCIAS EXISTEN ENTRE LAS HABILIDADES SOCIALES QUE PREDOMINAN EN NIÑOS DEPORTISTAS Y NO DEPORTISTAS?

**Ana Méndez Ibáñez**

Curso académico 2017/2018

**Grado en Educación Primaria especialidad Educación Física**



**Trabajo dirigido por:** Alfonso Javier García González  
Departamento de Psicología Social

**Facultad de Ciencias de la Educación**

## ÍNDICE

1. RESUMEN.....	3
2. JUSTIFICACIÓN.....	3
3. MARCO TEÓRICO.....	3
1. Las habilidades sociales. Concepto y características.....	3
2. Las habilidades sociales y el ámbito escolar.....	4
2.1. El trabajo de las habilidades sociales a través de la Educación Física.....	6
2.2. Aprendizaje cooperativo. Diferentes técnicas.....	6
3. Las habilidades sociales y el deporte.....	9
3.1. Las habilidades sociales y el deporte en niños con TDAH.....	10
3.1.1. Concepto y características del TDAH.....	10
3.1.2. Beneficios de la actividad físico-deportiva en el TDAH.....	11
4. INVESTIGACIÓN.....	12
1. Hipótesis y objetivos de investigación.....	12
1.1. Hipótesis.....	12
1.2. Objetivos.....	12
2. Metodología.....	12
2.1. Participantes.....	12
2.2. Diseño.....	13
2.3. Instrumento.....	13
2.4. Procedimiento.....	14
2.5. Análisis de datos.....	15
3. Resultados.....	15
4. Conclusiones.....	25
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.....	26
5.1. Justificación de la intervención.....	26
5.2. Objetivos de la intervención.....	27
5.3. Competencias.....	28
5.4. Contenidos.....	28
5.5. Metodología.....	29
6. EVALUACIÓN.....	31
6.1. Criterios de evaluación.....	32
6.2. Estándares de evaluación.....	32
6.3. Técnicas e instrumentos de evaluación.....	33
6.3.1. Rúbricas de criterios de evaluación y estándares de evaluación.....	34
6.3.1. Escala de observación.....	42
6.3.2. Diario de clase.....	42
6.3.3. Fichas de autoevaluación.....	43
6.3.4. Evaluación del profesor.....	44
7. CONCLUSIONES FINALES.....	45
8. REFERENCIAS.....	46
9. ANEXOS.....	48
9.1. ANEXO 1.....	48
9.2. ANEXO 2.....	51
9.3. ANEXO 3.....	57
9.4. ANEXO 4.....	63

## **1. RESUMEN.**

El objetivo de dicho estudio es investigar sobre si existen diferencias significativas entre las habilidades sociales que predominan en niños y niñas deportistas y no deportistas con edad entre 11 y 12 años. Para llevar a cabo dicha investigación realizamos un estudio transversal descriptivo de medida en un solo momento a través de la Lista de Chequeo y Evaluación de habilidades sociales de Goldstein et al. (1980). En cuanto a los resultados obtenidos las mayores diferencias entre los sujetos deportistas y no deportistas se encuentran en el *Grupo II: habilidades sociales avanzadas* y *Grupo III: habilidades relacionadas con los sentimientos*, aún así estas diferencias no son significativas. Debido a esto llegamos a la conclusión de que, como las diferencias no son significativas, sería necesario trabajar aquellas habilidades que están menos desarrolladas en cada grupo de sujetos, por tanto, se sugiere hacer una intervención didáctica para trabajar las habilidades relacionadas con los sentimientos en los sujetos deportistas y las habilidades para hacer frente al estrés en los sujetos no deportistas.

## **2. JUSTIFICACIÓN.**

Es sumamente importante que se produzca un desarrollo adecuado de las habilidades sociales, las cuales ayudarán a la formación integral de los niños. Así como también les ayudarán a socializarse tanto con sus iguales en el contexto escolar como en diferentes situaciones (Santos, 2012).

Esta gran importancia de las habilidades sociales nos lleva a realizar dicha investigación para conocer cuales son las debilidades que presentan los niños en cuanto al desarrollo de las mismas. Y, además, diferenciamos entre niños deportistas y no deportistas para conocer posibles diferencias que existan entre ambos grupos y, por otro lado, conocer si la práctica de deporte aporta beneficios o perjudica en la adquisición de las habilidades sociales.

## **3. MARCO TEÓRICO.**

### **1. Las habilidades sociales. Concepto y características.**

En cuanto al concepto de habilidades sociales, son muchas las definiciones que encontramos, ya que, debido a su compleja naturaleza puede ser interpretado de varias maneras. Teniendo en cuenta diferentes definiciones, podemos determinar las habilidades sociales como aquellas conductas y destrezas que adquirimos a lo largo de la vida (Oros & Fontana, 2015) y que nos permiten interactuar con otros de una manera efectiva y beneficiosa (Saiz, Prieto, Gutierrez, & Gil, 2016) expresando adecuadamente nuestros sentimientos, deseos y opiniones (Oros & Fontana, 2015) y así, poder obtener respuestas gratificantes de los demás (Saiz et al., 2016) y reducir la aparición de conflictos interpersonales. Estas habilidades pueden ser tanto verbales como no verbales como por ejemplo: dar las gracias, pedir permiso, ayudar a otros, disculpase, etc. (Oros & Fontana, 2015).

Las habilidades sociales se adquieren, en su mayoría, en la niñez (Oros & Fontana, 2015), por lo que es muy importante que se trabaje desde el ámbito educativo para que los niños adquieran y desarrollen de manera adecuada dichas habilidades. Se conoce que, normalmente, los niños empáticos y con emociones positivas desarrollan más fácilmente las habilidades sociales necesarias en la niñez (Oros & Fontana, 2015). Y, además, aquellas personas que presentan buenas habilidades sociales, suelen tener un amplio círculo de conocidos y buenas relaciones interpersonales (García-López, Gutiérrez, González-Víllora, & Valero, 2012).

La ausencia de habilidades sociales conlleva una serie de consecuencias en la vida de las personas, repercutiendo de manera negativa en las mismas.

## **2. Las habilidades sociales y el ámbito escolar.**

En el ámbito educativo, a nivel estatal (Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria) aparecen reflejadas las habilidades sociales en los objetivos, en las competencias, en concreto en la competencia social y cívica y, por último, en los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje (Saiz et al., 2016).

Por otro lado, las habilidades sociales también pueden ser trabajadas a través de las normas de convivencia que establecen los centros y, en concreto, las aulas. Una buena asignatura para desarrollar estas habilidades sociales es la Educación Física, ya que a través de

actividades físicas se puede ayudar a los alumnos a conocerse mejor a sí mismos, a comportarse adecuadamente con los demás o a actuar correctamente ante diferentes situaciones de la vida cotidiana (Saiz et al., 2016).

Un buen método para trabajar y desarrollar las habilidades sociales en el alumnado, es el método de la tutoría entre iguales. Es un método de aprendizaje cooperativo donde los alumnos se colocan por parejas e interaccionan entre ellos para llevar cabo el aprendizaje. De los dos alumnos que forman la pareja, uno de ellos toma el rol de tutor y otro el rol de tutorado. Se puede llevar a cabo entre alumnos de la misma edad o alumnos de edades diferentes, donde el alumno que asume el rol de tutor es el de mayor edad. Este método además de incrementar el éxito académico de los alumnos que lo llevan a cabo, mejora la autoestima, el autoconcepto y otras habilidades sociales tales como las estrategias sociales, la aceptación entre iguales y la interacción social. Todos estos beneficios se producen gracias a todas las interacciones que se generan a través de la utilización de este método (Martí & Moliner, 2015).

Cualquier método que utilice un aprendizaje cooperativo es muy útil para desarrollar las habilidades sociales en el alumnado, ya que de esta manera, se producen muchas interacciones entre los alumnos lo cual conlleva a mejorar las relaciones interpersonales (Requena & Lleixà, 2017).

A través de los aprendizajes cooperativos y del trabajo en equipo los alumnos aprenden a ponerse en el lugar del otro, a trabajar para conseguir un objetivo común, a responsabilizarse de lo que ocurre en su equipo (García-López et al., 2012), a respetar las diferencias y a ayudarse mutuamente (Monzonís & Capllonch, 2015). De esta manera, se facilita el desarrollo de la empatía (García-López et al., 2012) y la mejora de la autoestima colectiva (Monzonís & Capllonch, 2015).

Se conoce que los niños que realizan actividad física regularmente, tienen una mayor predisposición a la hora de realizar las tareas en la escuela y no se rinden fácilmente, así como también su autoestima es elevada (Delgado-Floody, et al., 2017).

## **2.1. El trabajo de las habilidades sociales a través de la Educación Física.**

Desde su origen, la Educación Física ha sido trabajada de manera individualista y competitiva, sin tener en cuenta las necesidades de cada alumno ni la diversidad de los mismos, por lo que, tampoco se tenía en cuenta la inclusión de todo el alumnado (Simoni, Almaraz, & Santillana, 2014).

Sin embargo, en la última década, se han empezado a realizar las sesiones de Educación Física a través de un enfoque cooperativo, donde el aprendizaje está basado en la cooperación, por tanto, se realizan actividades que permiten la inclusión de todo el alumnado, así como también favorecen un mejor desarrollo de las habilidades sociales y la integración de valores. Además, este tipo de aprendizaje crea ambientes favorables y permite un mejor desarrollo de la autonomía en los alumnos (Simoni et al., 2014) así como también permite atender a la diversidad de ritmos y fomenta la construcción del aprendizaje y la responsabilidad del alumnado (Curto, Gelabert, González, & Morales, 2009).

Este tipo de metodología implica que los profesores cambien su rol durante los procesos de enseñanza-aprendizaje y pasen, de desarrollar un papel activo en las clases a desarrollar un papel pasivo donde tienen que ser guías y orientadores del proceso de enseñanza-aprendizaje (González & Monguillot, 2014). El trabajar cooperativamente implica que los grupos de trabajo sean heterogéneos, que haya interacción entre iguales e interacción grupal, que aumente la responsabilidad individual, ya que cada alumno deberá completar su parte de la actividad para luego compartirla con los demás, y grupal, que haya igualdad de oportunidades e interdependencia positiva, puesto que para completar la actividad o proyecto, necesitamos a nuestros compañeros (Curto et al., 2009).

## **2.2. Aprendizaje cooperativo. Diferentes técnicas.**

El aprendizaje cooperativo, como bien su nombre indica, consiste en trabajar cooperativamente para conseguir un objetivo común donde los resultados que se obtienen son beneficios para uno mismo y para el grupo. Para que un aprendizaje cooperativo funcione correctamente, es necesario que haya presente cinco elementos esenciales. El primero de estos elementos es la interdependencia positiva. Cuando el docente propone una actividad con un objetivo grupal, los alumnos deben ser conscientes de que el trabajo de cada uno, aparte de beneficiar a uno mismo, beneficia a los demás, por tanto, se crea un compromiso

con el éxito de otras personas, además del éxito propio. Todo esto conlleva a que exista cooperación, si no hay interdependencia positiva, el aprendizaje cooperativo no puede ser llevado a cabo.

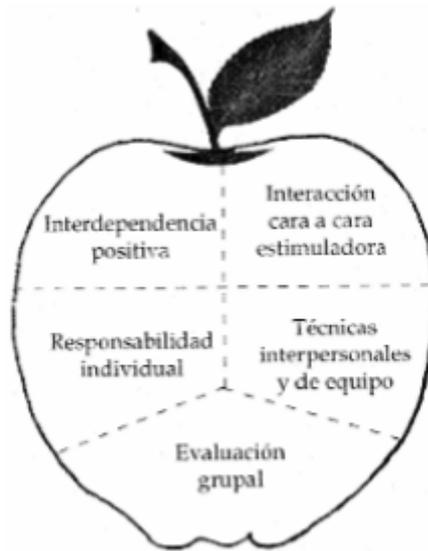
El segundo elemento esencial es la responsabilidad individual y grupal. Al realizar una tarea grupal donde el objetivo a conseguir también es grupal, es necesario que los alumnos se responsabilicen de la función y el trabajo que tienen que desempeñar individualmente y que, además, todos asuman la responsabilidad de conseguir el objetivo en común. Además, es sumamente importante que ningún miembro se aproveche del trabajo de otro. El propósito es que los alumnos aprendan juntos para luego poder desempeñarse mejor como individuos.

El tercer elemento fundamental para llevar a cabo un aprendizaje cooperativo es la interacción estimuladora, preferentemente cara a cara. Es muy importante que los alumnos se ayuden unos a otros promoviendo el éxito de los demás, felicitándose por el trabajo realizado, motivándose para llevar a cabo las actividades, etc. De esta manera, los alumnos adquieren un compromiso personal unos con otros.

El cuarto elemento esencial son las técnicas interpersonales y de equipo. Está claro que el trabajo cooperativo puede llevar a conflictos, por tanto, es necesario que los docentes enseñen a los alumnos técnicas que les permitan conocer cómo tomar decisiones dentro de un grupo, comunicarse, resolver conflictos, ejercer la dirección, etc.

El quinto y último elemento fundamental es la evaluación grupal. Los alumnos deben ser capaces de analizar cómo están trabajando en grupo, es decir, si están alcanzando las metas, si las relaciones son eficaces, si las acciones de los miembros del grupo son positivas o negativas o si es necesario modificar las conductas o mantenerlas. Es decir, deben evaluar si el trabajo en grupo está siendo eficaz o no, y en caso de no serlo, cómo se puede mejorar (Johnson, Johnson & Holubec, 1999).

Los componentes esenciales del aprendizaje cooperativo (Johnson, Johnson & Holubec, 1999)



Para llevar a cabo el aprendizaje cooperativo en las clases de educación física, existen varios tipos de metodologías.

### *2.2.1. Marcador colectivo.*

Se les propone a los alumnos un tarea, la cual puede ser realizada individualmente, en pequeños grupos o de manera grupal. En dicha tarea, se proponen una serie de criterios los cuales permiten a los alumnos ir puntuando, esos puntos que se van consiguiendo, se van incluyendo al marcador colectivo de la clase. De esta manera, todos los alumnos están contribuyendo a conseguir un logro grupal (Orlick, 1986).

### *2.2.2. Tres vidas.*

Esta metodología de aprendizaje cooperativo consiste en que a los alumnos se les plantea una actividad y la realizan tomándole el tiempo que tardan para ello. Este tiempo se toma como tiempo de base. A partir de aquí, los alumnos contarán con tres vidas y vuelven a realizar la actividad, si la realizan en menos tiempo que el tiempo de base, seguirán con las mismas vidas, en cambio, si la realizan en más tiempo perderán una vida. Antes de comenzar a realizar la actividad de nuevo, se les deja a los alumnos algún tiempo para que piensen como pueden realizarla en menos tiempo (Velázquez, 2012).

### ***2.2.3. Jigsaw o puzzle.***

En esta metodología, los alumnos se dividen en grupos pequeños de entre tres y seis personas. Una vez formado los grupos, el docente propone un tema o tarea, la cual se divide en tantas partes como componentes haya en el grupo. El docente reparte a cada componente del grupo información de un parte distinta de la tarea y ellos tienen que hacerse responsables de la parte que le ha tocado, para aprenderla y luego explicarla al resto de componentes del grupo. Además, se puede realizar también una comisión de expertos donde todos los alumnos que tienen la misma información, se reúnen para ponerla en común y resolver cualquier duda que haya surgido. De esta manera, luego vuelven a su grupo de origen y explican a los demás compañeros la información que aprendieron (Velázquez, 2004).

### ***2.2.4. Co-op play.***

En este tipo de metodología, el docente propone una actividad en la que hay que conseguir un objetivo, el cual solo se puede conseguir con la ayuda de todo el grupo. Mientras que los alumnos realizan la actividad, el docente irá reforzando aquellas conductas y habilidades que permitirán que el grupo consiga el objetivo. Una vez finalizada la actividad, los alumnos harán una reflexión y evaluación sobre qué aspectos facilitaron o perjudicaron la consecución del objetivo propuesto (Velázquez, 2004).

### ***2.2.5. Piensa, comparte, actúa o desafío cooperativo.***

En este tipo de metodología, el docente propone un desafío cooperativo al grupo para que entre todos lo resuelvan. Una vez propuesto el problema, los alumnos piensan individualmente posibles soluciones y luego las ponen en común al resto del grupo. Después, se elige al menos una solución de cada componente del grupo y se lleva a cabo para, por último, elegir una solución la cual se crea que es la más eficaz y poder ensayarla hasta conseguir el reto propuesto (Velázquez, 2004).

## **3. Las habilidades sociales y el deporte.**

El deporte fomenta el desarrollo de determinadas habilidades sociales tales como la cooperación, responsabilidad, respeto, cortesía, compromiso, interacción e integración social, bienestar social (Emiro & Rivera, 2017), confianza, autoconcepto general y físico, motivación, competencia motriz, autoestima y desarrollo personal (Requena & Lleixà, 2017).

Normalmente, la práctica deportiva comienza teniendo como objetivos principales la mejora de la salud y calidad de vida, el fomento de un estilo de vida con hábitos saludables y el desarrollo de valores sociales. Además de practicarse por diversión y disfrute, ya que, los niños lo ven como una práctica lúdica (Cantón, 2013).

En las etapas de iniciación deportiva es muy importante el impacto que el deporte puede tener en los menores, no solo por su desarrollo físico (Cantón, 2013), sino también por su desarrollo social y psicológico (Prieto, 2016) y, además, puede considerarse como un proceso muy decisivo para el desarrollo de aspectos vitales como la autoestima, la percepción de control o el manejo de las emociones (Cantón, 2013).

La práctica de deporte en menores lleva consigo el desarrollo de varios factores que mejoran la calidad de vida de quienes lo practican, entre estos destacamos (Cantón, 2013):

- El desarrollo de la autoestima y el autoconcepto.
- Mejora de las interacciones sociales.
- Menores problemas de soledad y timidez.
- Incremento de la autoestima.
- Mejor rendimiento académico.
- Mejor desarrollo personal y social.
- Mejora de las cualidades físicas, la imagen corporal y la salud.

Uno de los aspectos que intervienen en el rendimiento deportivo es la autoestima, la cual está más presente en aquellas personas que realizan actividad física un mínimo de 3 o 4 veces por semana. Además, tiene un papel muy importante en la salud emocional y el bienestar (Delgado-Floody, et al., 2017).

### **3.1. Las habilidades sociales y el deporte en niños con TDAH.**

#### **3.1.1. Concepto y características del TDAH.**

De la Peña (citado por Lomas & Clemente, 2017) define el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) como “un trastorno neurobiológico que normalmente se presenta en la infancia, afectando tanto a la persona que lo padece como a su entorno personal”.

Según la Federación Española de Asociaciones de Ayuda al Déficit de Atención e Hiperactividad (FEAADAH, 2016) dicha patología la sufre entre un 2% y 5% de la población infantil, siendo además uno de los trastornos dentro de la psiquiatría más importantes durante la infancia y adolescencia. (Lomas & Clemente, 2017, p.64)

Aquellas personas que padecen este trastorno presentan como principales síntomas socioemocionales, la baja autoestima y los sentimientos depresivos. Para paliar los síntomas de este trastorno existen dos tipos de tratamiento. Uno de ellos, el más utilizado, es el metilfenidato que es el fármaco más recomendado para reducir los síntomas propios de aquellas personas que sufren TDAH. Aunque este tipo de tratamiento suele ser rechazado por la mayoría de padres y madres, ya que no creen que sea beneficioso medicar a sus hijos desde edades tempranas. Por otro lado, otro tipo de tratamiento que ha surgido como consecuencia de lo expuesto anteriormente, es el tratamiento cognitivo-conductual donde se integra el ejercicio físico como tratamiento y además, puede ser un complemento a la medicación, ya que, los efectos del metilfenidato son mejores cuando se combinan con ejercicio físico (Lomas & Clemente, 2017).

### **3.1.2. Beneficios de la actividad físico-deportiva en el TDAH.**

La mayoría de los autores coinciden en que son muchos los beneficios que aporta la actividad físico-deportiva en niños y adolescentes con TDAH y que, además, la inexistencia de ejercicio físico puede provocar que los síntomas, propios de este trastorno, aparezcan con más frecuencia, es decir, que a mayor ejercicio físico menores son los síntomas y, por tanto, si el ejercicio físico perdura en el tiempo, los síntomas se podrían reducir a lo largo de este. Aunque hay que tener en cuenta que no todos los autores están de acuerdo en lo mismo sino que difieren en los beneficios que aporta la actividad física en el TDAH.

Entre los beneficios se encuentran la mejora de la función cognitiva y ejecutiva lo que permite, a su vez, una mejora del rendimiento académico, ya que, se puede producir un incremento de la atención, del procesamiento de información, de la memoria, el lenguaje, etc. Otro de los beneficios que aporta el ejercicio físico es la mejora del comportamiento, lo cual también puede ayudar a los alumnos a mejorar su rendimiento académico y, por tanto, a conseguir los objetivos que se proponen dentro del aula. Por otro lado, también se pueden

mejorar las habilidades sociales y la coordinación motora y disminuir la ansiedad y la depresión (Lomas & Clemente, 2017).

Con todo lo expuesto anteriormente, podemos llegar a la conclusión de que la práctica de actividad física puede producir muchos beneficios en aquellos niños y adolescentes con TDAH y, además, podrían incluso llegar a reducirse los síntomas propios de dicho trastorno a lo largo del tiempo si la práctica de ejercicio físico continua.

## **4. INVESTIGACIÓN.**

### **1. Hipótesis y objetivos de investigación.**

#### **1.1. Hipótesis.**

Partimos de la hipótesis de que existen diferencias entre las habilidades sociales en niños (entre 11 y 12 años) que practican deporte regularmente y en aquellos que no lo practican.

#### **1.2. Objetivos.**

Objetivo general:

- Estudiar diferencias que existen entre las habilidades sociales que predominan en niños de 11 a 12 años deportistas y sedentarios y desarrollar propuestas de intervención didácticas.

Objetivos específicos:

1. Distinguir cuáles son las habilidades sociales que predominan en niños que practican actividad física regularmente.
2. Distinguir cuáles son las habilidades sociales que predominan en niños sedentarios.
3. Comparar las habilidades sociales de niños deportistas y sedentarios.
4. Hacer un programa de intervención para mejorar las habilidades sociales en niños de 11 a 12 años que practican deporte y que no practican.

### **2. Metodología.**

#### **2.1. Participantes.**

La muestra seleccionada está compuesta por 34 participantes, de los cuales la mitad son niños que practican deporte y, la otra mitad, niños que no lo practican.

La muestra seleccionada de niños que practican ejercicio está compuesta por 17 niños (5 niños y 12 niñas) con edades comprendidas entre 11 y 12 años pertenecientes a un equipo de natación de la localidad sevillana, Mairena del Aljarafe. Los métodos de inclusión para esta muestra son niños que practican la natación como deporte de alto rendimiento y entrenan 14 semanales.

La muestra de niños que no practican ejercicio está compuesta por 17 niños (5 niños y 12 niñas) de dos cursos de 6º de Primaria pertenecientes a un centro escolar de Olivares (Sevilla). La inclusión de niños sedentarios son aquellos que no practican ningún ejercicio, considerando por ejercicio una subcategoría de actividad física que es programada, estructurada y repetitiva la cual se suele realizar durante el tiempo de ocio y que tiene como fin, principalmente, el mejorar o mantener la forma física, el rendimiento físico o la salud y que además, debe realizarse al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa ((OMS), 2010). Todo participante que no cumplía con estos requisitos ha sido incluido para la muestra de aquellos que no realizan ejercicio.

La muestra objeto de estudio ha sido seleccionada por criterios de accesibilidad, es aleatoria y estratificada ya que hemos elegido un estrato concreto de la población escolar, en concreto, alumnado de 5º y 6º curso.

## **2.2. Diseño.**

Estudio descriptivo transversal de medida en un solo momento. Es descriptivo, puesto que, como su nombre indica, se describirán las características de una determinada población en referencia al tema que estamos abordando. Y transversal, ya que, realizamos el estudio en una población y momento determinados.

## **2.3. Instrumento.**

El instrumento seleccionado es la Lista de Chequeo y Evaluación de Habilidades Sociales de Goldstein et al. (1980). Es un cuestionario que permite obtener información precisa y específica sobre el nivel de habilidades sociales de un sujeto, ya que, se pueden determinar

las deficiencias y competencias que tiene una persona en sus habilidades sociales, se puede identificar el uso de la variedad de habilidades sociales, personales e interpersonales y, por último, ayuda a evaluar en qué tipo de situaciones las personas son competentes o deficientes en el empleo de una habilidad social.

El cuestionario está compuesto por 50 ítems, agrupados en 6 áreas, los cuales se presentan en una escala graduada de 1 a 5, siendo 1 “Nunca usa la habilidad” y 5 “Siempre usa la habilidad”.

La duración para rellenar el cuestionario ronda los 15 minutos y se recomienda aplicarlo a niños de 12 años en adelante. Optamos por elegir niños que se acercaran lo máximo posible a esta edad.

Según el estudio de (Santos, 2012). Encontramos que la fiabilidad de este instrumento es Alfa =.98 lo que se considera como una fiabilidad alta.

#### **2.4. Procedimiento.**

En primer lugar, se realizó una reunión con el Director Deportivo del club de natación y se obtuvo el consentimiento informado por parte de este para realizar dichos cuestionarios. Por lo que, seguidamente, se concertó una cita con el entrenador de los sujetos seleccionados para explicarle nuestro estudio y concretar un día en el que dichos sujetos pudieran rellenar los cuestionarios. Por último, se rellenaron el día que se había estipulado antes del entrenamiento.

Por otro lado, para la obtención de los datos en aquellos sujetos que no realizan ejercicio, primero se llevó a cabo una reunión con la Directora del centro escolar donde se le informó de nuestro estudio y se obtuvo su consentimiento para la realización del mismo. En segundo lugar, se informó a los tutores de 6º curso de Primaria del estudio a realizar y se concertó con ellos una cita para que los sujetos pudieran rellenar los cuestionarios. En tercer y último lugar, los sujetos rellenaron los cuestionarios el día fijado a última hora de la mañana.

En relación a los principios éticos, la información referida a los nombres del alumnado ha sido anónima, destacando solamente el sexo de cada uno de ellos.

## 2.5. Análisis de datos.

Los datos fueron analizados con el programa estadístico Microsoft Excel 2013. La prueba estadística empleada ha sido la media aritmética, con el propósito de conocer el grado de predominio de habilidades sociales en función de los diferentes bloques establecidos en primer lugar, diferenciando entre deportistas y sedentarios, en segundo lugar, estableciendo además una diferenciación por sexo y, en tercer y último lugar, estableciendo una diferenciación entre cada ítem y cada grupo de sujetos seleccionado.

## 3. Resultados.

Para conocer en qué grado existen las habilidades sociales en un grupo de niños deportistas y otro grupo de niños sedentarios, se establece, en primer lugar, la media aritmética en cada bloque de habilidades sociales, diferenciando entre deportistas y no deportistas (tabla 1).

Los bloques se dividen en cinco, está el *Grupo I: Primeras habilidades sociales* donde se evalúa el saber iniciar una conversación y mantener sus relaciones interpersonales. El *Grupo II: Habilidades sociales avanzadas*, evalúa el ser responsable, el ayudar al prójimo y el ser cortés. El *Grupo III: Habilidades relacionadas con los sentimientos* donde se evalúa el poder influir en los demás, el ser emocionalmente estable, el conocer las propias debilidades y fortalezas y el expresar los propios sentimientos. En el *Grupo IV: Habilidades alternativas* se evalúa el saber manejar las propias emociones, evitar conflictos y ser asertivo. El *Grupo V: Habilidades para hacer frente al estrés*, evalúa el ser tolerante a la frustración, manejar el fracaso y tener maduración afectiva lo que puede llevar consigo que sepa tomar decisiones y ser resiliente. Por último, el *Grupo VI: Habilidades de planificación* se evalúa el plantarse objetivos, ser organizados, concluir proyectos y culminar trabajos para llegar a las metas propuestas.

	DEPORTISTAS	NO DEPORTISTAS
<b>GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES</b>	4,074	4,301
<b>GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES</b>	4,294	4,009

<b>AVANZADAS</b>		
<b>GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>	3,739	4,026
<b>GRUPO IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS</b>	4,176	4,099
<b>GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS</b>	4,074	3,971
<b>GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>	4,287	4,338
<b>MEDIA TOTAL DE CADA GRUPO</b>	<b>4,107</b>	<b>4,124</b>

Tabla 1. Valor medio de las habilidades sociales en niños deportistas y no deportistas.

Como podemos observar en la tabla 1, el bloque que ha obtenido mayor puntuación por parte de los deportistas ha sido el *grupo II: habilidades sociales avanzadas* (4,294) y, por parte de los no deportistas, el *grupo VI: habilidades de planificación* (4,338). También podemos observar, por el contrario, que el bloque que ha obtenido menor puntuación por parte de los deportistas es el *grupo III: habilidades relacionadas con los sentimientos* (3,739) y, por parte de los no deportistas, el *grupo V: habilidades para hacer frente al estrés* (3,971).

Por otro lado, en cuanto al *grupo I: primeras habilidades sociales*, podemos observar una pequeña diferencia (0,227) entre los deportistas y no deportistas, siendo estos los que han obtenido una puntuación mayor. Lo mismo ocurre en el *grupo III: habilidades relacionadas con los sentimientos* donde la diferencia ha sido de 0,287 puntos y en el *grupo VI: habilidades de planificación* con una diferencia de 0,051 puntos.

En cambio, los deportistas han obtenido una mayor puntuación en el *grupo II: habilidades sociales avanzadas* con una diferencia de 0,285 puntos frente a los no deportistas, en el *grupo IV: habilidades alternativas* donde la diferencia entre ambos grupos ha sido de 0,077 puntos y en el *grupo V: habilidades para hacer frente al estrés* donde la diferencia ha sido de 0,103 puntos.

La mayor diferencia se observa en el *grupo III: habilidades relacionadas con los sentimientos* (0,287) y la menor diferencia se da en el *grupo VI: habilidades de planificación* (0,051).

Con lo expuesto anteriormente podemos observar que las diferencias entre las habilidades sociales que poseen niños deportistas y niños no deportistas no es significativa, ya que, la diferencia de puntos entre los bloques de habilidades sociales de ambos grupos no llega a ser ni de un punto. Sin embargo, podemos destacar la baja puntuación del grupo de los deportistas en el *grupo III: habilidades relacionadas con los sentimientos* así como la del grupo de los no deportistas en el *grupo V: habilidades para hacer frente al estrés*. Además, la mayor diferencia entre ambos grupos está en el grupo III siendo esta diferencia de 0,287 puntos.

Siguiendo con el análisis de la investigación, en la siguiente tabla se muestra en qué grado existen las habilidades sociales diferenciando el sexo y si son deportistas o no.

	DEPORTISTAS	NO DEPORTISTAS
<b>GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES SOCIALES</b>	Niños 3,725	Niños 4,475
	Niñas 4,219	Niñas 4,229
<b>GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>	Niños 4,367	Niños 4,1
	Niñas 4,153	Niñas 3,972
<b>GRUPO III: HABILIDADES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS</b>	Niños 3,4	Niños 4
	Niñas 3,881	Niñas 4,036
<b>GRUPO IV: HABILIDADES ALTERNATIVAS</b>	Niños 4,267	Niños 3,933

	Niñas 4,315	Niñas 4,167
<b>GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE AL ESTRÉS</b>	Niños 3,95	Niños 3,883
	Niñas 4,125	Niñas 4,007
<b>GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>	Niños 3,875	Niños 4,375
	Niñas 4,510	Niñas 4,323
<b>MEDIA TOTAL DE CADA GRUPO</b>	Niños 3,932	Niños 4,108
	Niñas 4,205	Niñas 4,122

Tabla 2. Valor medio de las habilidades sociales diferenciando por sexo.

Como podemos observar en la tabla 2, son las niñas las que poseen mayor grado de habilidades sociales y, más aún, aquéllas que son deportistas (4,205). Sin embargo, son los niños deportistas los que poseen un menor grado de habilidades sociales (3,932).

Si nos fijamos en los niños y niñas deportistas, podemos observar como las niñas poseen un mayor grado de habilidades sociales en todos los bloques, excepto en el *grupo II: habilidades sociales avanzadas* que son los niños los que tienen un puntuación mayor.

En cuanto a los no deportistas, podemos observar como las niñas tienen una puntuación mayor en el *grupo III: habilidades relacionadas con los sentimientos* (4,036), *grupo IV: habilidades alternativas* (4,167) y *grupo V: habilidades para hacer frente al estrés* (4,007). Y, los niños, tienen una puntuación mayor en el *grupo I: primeras habilidades sociales* (4,475), *grupo II: habilidades sociales avanzadas* (4,1) y *grupo VI: habilidades de planificación* (4,375).

La mayor diferencia de puntuación entre los niños y niñas deportistas, se observa en el *grupo VI: habilidades de planificación*, siendo esta diferencia de 0,635 puntos. En cambio, la mayor diferencia de puntuación entre niños y niñas sedentarios se da en el *grupo I: primeras habilidades sociales*, con una diferencia de 0,246 puntos.

También podemos observar como los niños deportistas presentan una mayor grado de habilidades sociales correspondientes al *grupo II: habilidades sociales avanzadas*, *grupo IV: habilidades alternativas* y *grupo V: habilidades para hacer frente al estrés*, siendo las diferencias 0,267, 0,334 y 0,067 puntos, respectivamente. Por tanto, son los niños no deportistas los que presentan un mayor puntuación en el *grupo I: primeras habilidades sociales*, *grupo III: habilidades relacionadas con los sentimientos* y *grupo VI: habilidades de planificación*, las diferencias que presentan con los niños deportistas son 0,75, 0,6 y 0,5 puntos, respectivamente.

En cuanto a las diferencias entre niñas deportistas y no deportistas, podemos observar como son las niñas deportistas, al igual que los niños deportistas, las que poseen mayor puntuación en el *grupo II: habilidades sociales avanzadas*, *grupo IV: habilidades alternativas* y *grupo V: habilidades para hacer frente al estrés*, así como también, en el *grupo VI: habilidades de planificación*. Las diferencias son 0,181, 0,148, 0,118 y 0,187, respectivamente. Por tanto, son las niñas no deportistas las que poseen mayor puntuación en el *grupo I: primeras habilidades sociales* y *grupo III: habilidades relacionadas con los sentimientos*, donde las diferencias son 0,01 y 0,155, respectivamente.

Al igual que vimos en la tabla 1, las diferencias en función del sexo tampoco son significativas ya que en ningún caso la diferencia entre un sexo y otro es de más de un punto.

En la siguiente tabla se realiza la media aritmética de cada ítem diferenciando entre deportistas y no deportistas.

	DEPORTISTAS	NO DEPORTISTAS
<b>GRUPO I: PRIMERAS HABILIDADES</b>		
1.- ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?	4,353	4,588
2.- ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?	4,412	4,294
3.- ¿Habras con otras personas sobre cosas que	4,294	4,294

interesan a ambos?		
4.- ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?	4,118	4,235
5.- ¿Dices a los demás que tú estas agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?	4,176	4,471
6.- ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?	4,118	4,294
7.- ¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?	3,824	4,235
8.- ¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?	3,294	4
<b>GRUPO II: HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS</b>		
9.- ¿Pides ayuda cuando la necesitas?	4,588	4,647
10.- ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?	4,176	3,882
11.- ¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?	4,235	4,059
12.- ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?	4,765	4,706
13.- ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?	4,647	5
14.- ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad	3,353	1,765

---

que las de las otras personas?

---

**GRUPO III: HABILIDADES  
RELACIONADAS CON LOS  
SENTIMIENTOS**

---

15.- ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas? 3,941 4,412

---

16.- ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes? 3 3,471

---

17.- ¿Intentas comprender lo que sienten los demás? 4,529 4,647

---

18.- ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas? 4 4,118

---

19.- ¿Permites que los demás sepan que tu te interesas o te preocupas por ellos? 4,176 4,294

---

20.- Cuando sientes miedo ¿piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo? 3,471 3,824

---

21.- ¿Te das a ti misma(o) una recompensa después de hacer algo bien? 3,059 3,418

---

**GRUPO IV: HABILIDADES  
ALTERNATIVAS**

---

22 - ¿Sabes cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la personas indicada? 4,647 4,294

---

23.- ¿Compartes tus cosas con los demás? 4,471 4,706

---

24.- ¿Ayudas a quien lo necesita?	4,765	4,588
25.- Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, ¿tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	4,529	4,059
26.- ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?	3,941	3,418
27.- ¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	4,235	4,235
28.- ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	3,882	3,941
29.- ¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	2,647	3,824
30.- ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	4,471	3,824
<b>GRUPO V: HABILIDADES PARA HACER FRENTE A ESTRÉS</b>		
31.- ¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	4	4,118
32.- ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	3,824	3,706
33.- ¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	3,824	4
34.- ¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	3,824	3,706
35.- ¿Determinas si te han dejado de lado en	4,647	4,059

alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?		
36.- ¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un(a) amigo(a) no ha sido tratado(a) de manera justa?	4,118	4,176
37.- ¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	4,353	4,059
38.- ¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	4,294	4,176
39.- ¿Reconoces y resuelves la confusión que te produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	3,765	4,059
40.- ¿Comprendes de qué y porqué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	3,588	3,529
41.- ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	4,353	3,882
42.- ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?	4,294	4,176
<b>GRUPO VI: HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN</b>		
43.- ¿Si te sientes aburrída(o), intentas encontrar algo interesante que hacer?	4,941	4,706
44.- ¿Si surge un problema, intentas determinar	4,529	4,294

que lo causó?		
45.- ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	4,176	4,118
46.- ¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?	4,059	4,412
47.- ¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	4,118	4,471
48.- ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	4,471	4,294
49.- ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	4,294	4,412
50 - ¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	3,706	4

Tabla 3. Valor medio de las habilidades sociales en función de cada ítem.

En esta tabla podemos observar las diferencias existentes entre las respuestas dadas en cada ítem diferenciando entre los sujetos deportistas y no deportistas. La mayoría de estas diferencias no son muy significativas por ello, destacaremos aquellas que si lo son como por ejemplo el ítem 14: *¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?* donde la diferencia es de 1,588 puntos, teniendo la menor puntuación los no deportistas. Otra diferencia significativa la encontramos en el ítem 29: *¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?* donde la diferencia es de 1,177 puntos, teniendo la puntuación mayor los no deportistas. Además de estas diferencias, destacamos otras como son el ítem 8: *¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?*, el ítem 26: *¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapan las cosas de la mano?* y el 30: *¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?*

#### 4. Conclusiones.

Tras haber realizado esta investigación donde se trataba de conocer las diferencias que existían entre las habilidades sociales que predominan en niños deportistas y no deportistas, podemos destacar las pocas diferencias existente entre ambos grupos.

Aunque también debemos tener en cuenta las limitaciones encontradas en dicha investigación que nos han impedido realizar el trabajo de una manera más eficaz, por un lado, nos hemos encontrado con la limitación de que el instrumento utilizado es conveniente usarlo con niños a partir de 12 años de edad y, algunos de los sujetos, tenían 11 años, además algunos de los ítems que plantea este instrumento son difíciles de entender para niños de esta edad, por lo que, han tenido alguna dificultad a la hora de rellenarlo y han necesitado la ayuda de adultos que les resolvieran aquello que no entendían. Por otro lado, también nos hemos encontrado con la limitación de que el número de sujetos no es suficiente como para poder evaluar y diferenciar qué habilidades sociales predominan en niños deportistas y cuales en niños no deportistas, por ello también las diferencias entre las diferentes habilidades sociales no son tan significativas. Por último, otras de las limitaciones encontradas es que los sujetos deportistas son de 5º y 6º curso de Primaria y, los no deportistas, son todos de 6º curso de Primaria, por lo que, los resultados han podido variar ya que la edad de los sujetos no es la misma.

En relación a los resultados obtenidos, tanto deportistas como no deportistas, muestran buenas habilidades sociales en la mayoría de los bloques evaluados, lo cual es llamativo para la edad que tienen los sujetos. No obstante, podemos observar algunas diferencias entre ambos grupos, al igual que en el estudio de Emiro & Rivera (2017) donde se encontraron diferencias significativas en las habilidades sociales entre niños deportistas y no deportistas. Se puede observar que las habilidades que están más desarrolladas en niños deportistas son las habilidades sociales avanzadas y en niños sedentarios, las habilidades de planificación.

Por otro lado, creemos que es necesario mejorar algunos aspectos. En los participantes que son deportistas sería necesario mejorar aquellas habilidades que están relacionadas con los sentimientos. Y en los no deportistas, las habilidades para hacer frente al estrés.

Tras analizar todos los resultados obtenidos, llegamos a la conclusión de que existen diferencias entre las habilidades sociales que predominan en niños deportistas y no deportistas y que, por tanto, este tema debería ser objeto de profundización y trabajo educativo, de ahí a que propongamos una intervención didáctica centrada en la mejora de aquellas habilidades sociales que están menos desarrollada en cada grupo investigado. Dicha intervención se propone para que sea realizada en clases de Educación Física puesto que es un medio que aporta a los alumnos mucha libertad y permite que expresen sus emociones y sentimientos (Saiz et al., 2016), por tanto, es un medio muy útil para el desarrollo de las habilidades sociales.

## **5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DIDÁCTICA.**

### **5.1. Justificación de la intervención.**

Tras analizar los resultados creemos que es necesario hacer una intervención didáctica para mejorar en aquellas habilidades que han tenido una puntuación más baja y que, por tanto, son necesarias trabajarlas para desarrollar en los sujetos todas las habilidades sociales que le son útiles para el día a día. Por este motivo, se propone el desarrollo de un programa para desarrollar aquellas habilidades sociales donde los alumnos han presentado una menor puntuación. En cuanto a los sujetos deportistas, su menor puntuación es en las *habilidades relacionadas con los sentimientos* y, en el caso de los sujetos no deportistas, las *habilidades para hacer frente al estrés*. Por ello, se realizarán dos programas de intervención diferentes, cada uno para desarrollar cada tipo de habilidades dichas anteriormente.

Ambos programas de intervención lo realizarán tanto los sujetos deportistas como los no deportistas, ya que, aunque un grupo tiene más dificultad en un tipo de habilidad que en otro, las diferencias entre ambos no es significativa, por lo que así, podremos desarrollar adecuadamente ambos tipos de habilidades en ambos grupos.

Los programas de intervención serán desarrollados en el contenido de Expresión Corporal del área de Educación Física y cada uno constará de 3 sesiones en las que se desarrollarán diversas actividades con el fin de conseguir los objetivos propuestos.

## 5.2. Objetivos de la intervención.

Unidad didáctica 1: *habilidades relacionadas con los sentimientos.*

Objetivos generales:

- Conocer y experimentar las emociones.
- Desarrollar habilidades relacionadas con los sentimientos.

Objetivos específicos:

- Reconocer nuestros propios sentimientos y emociones.
- Aprender a expresar nuestros sentimientos y emociones.
- Comprender los sentimientos de los demás y respetarlos.
- Saber expresar afecto hacia otras personas y aceptarlo.
- Aprender a reconocer y diferenciar entre unas emociones y otras.
- Reconocer lo que pensamos de los demás y aceptar lo que piensen de nosotros.

Unidad didáctica 2: *habilidades para hacer frente al estrés.*

Objetivo general:

- Desarrollar habilidades para hacer frente al estrés.
- Experimentar situaciones de estrés y resolverlas de la manera adecuada.

Objetivos específicos:

- Aprender a formular y expresar quejas utilizando los recursos adecuados.
- Aceptar cuando recibimos una queja y experimentar diferentes maneras de responder a ellas.
- Experimentar diferentes formas de expresar una acusación de manera correcta.
- Comprender y aceptar las acusaciones que recibimos.
- Aprender a responder de la manera más adecuada ante una acusación.
- Reconocer las persuasiones y aprender a decidir por nosotros mismos.
- Expresar nuestras ideas sin miedo a lo que piensen los demás.
- Aprender a resolver situaciones donde se sienta vergüenza.
- Buscar soluciones para sentir menos vergüenza.

### 5.3. Competencias.

En cuanto a las competencias, se trabajarán las *Competencias sociales y cívicas*, ya que, la mayoría de las actividades se desarrollarán de manera grupal por lo que se contribuirá a la cooperación, lo que facilitará la interrelación entre iguales, la integración, el respeto y la participación. Así mismo, también se trabajará la convivencia gracias a las normas de los juegos y actividades.

Por otro lado, también se desarrollará la *Competencia en comunicación lingüística* a través de las representaciones teatrales donde se producirán intercambios comunicativos y a través de aquellas actividades donde es necesario el lenguaje para que la actividad se desarrolle.

Por último, se trabajará la competencia en *Conciencia y expresiones culturales*, puesto que, en la mayoría de actividades los alumnos tendrán que expresar sus ideas o sentimientos a través de los movimientos y expresiones del cuerpo. Así como también se desarrollará el reconocimiento y la apreciación de las manifestaciones culturales específicas a través de las actividades expresivas, en las cuales el objetivo es transmitir los sentimientos propios y hacerlos de la manera adecuada para que sean entendidos por todos.

### 5.4. Contenidos.

Serán varios los contenidos que se pretenden trabajar en el desarrollo de ambas intervenciones.

Para trabajar las habilidades relacionadas con los sentimientos se trabajarán los siguientes contenidos:

Saber:

- Indagación y aprendizaje sobre las emociones básicas.

Saber hacer:

- Reconocimiento de los propios sentimientos y emociones.
- Expresión de los propios sentimientos y emociones.
- Expresión de afecto hacia otras personas y aceptación del mismo cuando lo recibimos.
- Reconocimiento y diferenciación entre unas emociones y otras.

- Reconocimiento de lo que pensamos de los demás y aceptación de lo que piensen de nosotros.

Saber ser y estar:

- Comprensión y respeto de los sentimientos de los demás.

Y, para trabajar las habilidades para hacer frente al estrés se trabajarán los contenidos:

Saber:

- Reconocimiento de las persuasiones y toma de decisión por nosotros mismos.
- Resolución de situaciones en las que sentimos vergüenza.

Saber hacer:

- Formulación y expresión de quejas a través de la utilización de los recursos adecuados.
- Aceptación de las quejas y experimentación de diferentes maneras de responder a ellas.
- Comprensión y aceptación de acusaciones recibidas.
- Expresión de una acusación experimentando diferentes maneras de hacerlo.
- Respuesta adecuada ante acusaciones.
- Expresión de nuestras propias ideas sin miedo a lo que piensen los demás.
- Elección de soluciones para disminuir la vergüenza.

Saber ser y estar:

- Respeto hacia los compañeros.

## **5.5. Metodología.**

En cuanto a la metodología que se llevará a cabo en la intervención didáctica, la mayoría de las actividades se realizarán de manera grupal o subgrupal con la idea de que los sujetos desarrollen, a su vez, otras habilidades tales como la cooperación, la autonomía o la responsabilidad. Por otro lado, también se trabajará de manera individual en ciertas partes de

algunas actividades, pero nunca se hará una actividad completamente individual sino que se combinará el trabajo individual con el grupal o subgrupal. En todas las actividades, aunque será el profesor quien decida lo que hay que hacer, este solo actuará como guía para resolver las dudas de los alumnos y ayudarles a conseguir el objetivo final, por tanto, los alumnos tendrán un papel muy activo consiguiendo así, que el aprendizaje sea significativo.

SESIÓN	CONTENIDOS	EJEMPLO DE ACTIVIDADES
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Indagación y aprendizaje sobre las emociones básicas</li> <li>- Reconocimiento de los propios sentimientos.</li> <li>- Expresión de los propios sentimientos y emociones.</li> </ul>	Conecta con tu cuerpo.
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresión de afecto hacia otras personas y aceptación del mismo cuando lo recibimos.</li> <li>- Reconocimiento de lo que pensamos de los demás y aceptación de lo que piensen de nosotros.</li> <li>- Reconocimiento de los propios sentimientos y emociones.</li> </ul>	AMIS-TAD.
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compresión y respeto de los sentimientos de los demás.</li> <li>- Reconocimiento y diferenciación entre unas emociones y otras.</li> </ul>	Crea tu obra teatral.

Tabla 4. Cronograma para trabajar las habilidades relacionadas con los sentimientos.

SESIÓN	CONTENIDOS	EJEMPLO DE ACTIVIDADES
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formulación y expresión de quejas a través de la utilización de los recursos adecuados.</li> <li>- Aceptación de las quejas y experimentación de diferentes maneras de</li> </ul>	Formula una queja.

	responder a ellas.	
	- Respeto hacia los compañeros.	
2	- Reconocimiento de las persuasiones y toma de decisión por nosotros mismos.	¿Qué opinamos?
	- Expresión de nuestras propias ideas sin miedo a lo que piensen los demás.	
	- Respeto hacia los compañeros.	
3	- Comprensión y aceptación de acusaciones recibidas.	Responder a una acusación.
	- Expresión de una acusación experimentando diferentes maneras de hacerlo.	
	- Respuesta adecuada ante acusaciones.	
	- Respeto hacia los compañeros.	
4	- Resolución de situaciones en las que sentimos vergüenza.	Juego de roles.
	- Elección de soluciones para disminuir la vergüenza.	
	- Respeto hacia los compañeros.	

Tabla 5. Cronograma para trabajar las habilidades para hacer frente al estrés.

## 6. EVALUACIÓN.

Para la evaluación se utilizarán varios instrumentos que nos permitirán evaluar los ejercicios prácticos que realizan los alumnos durante las sesiones, las actitudes de los alumnos durante las mismas, los conocimientos que han adquirido, los procesos de enseñanza-aprendizaje y también, al docente.

Este diseño de evaluación resulta bastante adecuado ya que se pueden evaluar todos aquellos aspectos que influyen en la realización de las sesiones, desde los alumnos hasta el docente. A través de la evaluación del docente y de los procesos de enseñanza-aprendizaje, el docente puede conocer si está realizando bien su trabajo según la percepción de los alumnos y si los procesos de enseñanza-aprendizaje han sido correctos para que los alumnos

adquirieran los objetivos y contenidos propuestos. Por otro lado, en la evaluación de los alumnos, se evalúan tanto los aspectos conceptuales y procedimentales como los actitudinales.

### **6.1. Criterios de evaluación.**

Unidad didáctica 1: *habilidades relacionadas con los sentimientos.*

- Reconocer las propias emociones y sentimientos y saber expresarlos utilizando como recursos expresivos el cuerpo y el movimiento, siendo además capaces de comprender las emociones de los demás.
- Reconocer, aceptar y valorar los sentimientos que nos transmiten otras personas, dándoselos a conocer y expresándoselos de una manera adecuada así como respetando lo que otros piensen de nosotros.
- Expresar afecto a otras personas así como valorar y aceptar el afecto que nos muestran.
- Crear representaciones teatrales donde se muestre la capacidad para comunicar y expresar sentimientos, sensaciones o ideas.

Unidad didáctica 2: *habilidades para hacer frente al estrés.*

- Aprender a expresar de manera correcta aquello que nos molesta y saber aceptar y valorar las quejas hacia nosotros sabiendo responder a ellas de una manera correcta.
- Reconocer las acusaciones mostrando una actitud positiva ante ellas y eligiendo y utilizando las respuestas adecuadas para responder a ellas.
- Ser capaz de no dejarse persuadir y defender nuestras ideas libremente.
- Crear representaciones teatrales donde se muestre la capacidad para comunicar y expresar sentimientos, sensaciones o ideas.
- Ser conscientes de por qué sentimos vergüenza sabiendo reconocer el motivo de esta y sabiendo cómo poder disminuirla en ciertas situaciones.

### **6.2. Estándares de evaluación.**

Unidad didáctica 1: *habilidades relacionadas con los sentimientos.*

- Reconoce sus propios sentimientos y emociones y es capaz de expresarlos de manera correcta a través del cuerpo y el movimiento.
- Reconoce, comprende y respeta los sentimientos de los demás.
- Acepta y valora los sentimientos que les transmiten otras personas sabiendo expresarlos de manera correcta.
- Respeta y acepta lo que otras personas piensen de uno mismo sin ofenderse ante ello.
- Expresa afecto a otras personas y, además, acepta y valora el afecto recibido.
- Representa personajes, sentimientos, situaciones o ideas mostrando una actitud positiva y utilizando el cuerpo y el movimiento como recursos expresivos.
- Interacciona con los compañeros para crear composiciones grupales.

Unidad didáctica 2: *habilidades para hacer frente al estrés.*

- Expresa de manera correcta aquello que le molesta.
- Acepta y valora las quejas que recibe y utiliza los recursos adecuados para responder a ellas.
- Reconoce las acusaciones y muestra una actitud positiva ante ellas.
- Es capaz de responder a una acusación utilizando los recursos adecuados.
- Reconoce una persuasión y defiende sus ideas libremente independientemente de lo que otros piensen.
- Representa personajes, sentimientos, situaciones o ideas mostrando una actitud positiva y utilizando el cuerpo y el movimiento como recursos expresivos.
- Interacciona con los compañeros para crear composiciones grupales.
- Reconoce la vergüenza y sabe por qué la siente.
- Sabe como disminuir la vergüenza en aquellas situaciones en las que la siente.

### **6.3. Técnicas e instrumentos de evaluación.**

Para la evaluación de ambas intervenciones usaremos la observación a través de técnicas de evaluación semiformales, ya que, se evaluarán los ejercicios prácticos que realizan los alumnos en todas las sesiones. Además de evaluar a los alumnos, también se evaluará el proceso de enseñanza-aprendizaje así como al profesor.

Por otro lado, en la evaluación de los alumnos se contemplarán los ámbitos procedimental, actitudinal y conceptual.

En cuanto a los instrumentos de evaluación, serán varios los que se utilicen, dependiendo de qué queramos observar.

### **6.3.1. Rúbricas de criterios de evaluación y estándares de evaluación.**

Para la evaluación en el ámbito procedimental se utilizará la siguiente rúbrica en la que se evaluará de manera individual cómo los alumnos realizan las actividades y si consiguen los objetivos propuestos o no. Esta observación se hará durante las clases.

Como se puede ver en la tabla inferior, cada criterio se evaluará de 1 a 4. Para saber qué puntuación obtiene cada alumno habrá que sumar los puntos que obtiene en cada criterio y luego calcular la nota sabiendo que la mayor puntuación que se puede conseguir corresponde con un 10. Por ejemplo, si la máxima puntuación a obtener es 16, sabemos que 16 corresponde con un 10, por tanto si un alumno obtiene 10 puntos, su nota sería 6,25.