

Propuesta didáctica para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad en la clase de educación física en el grado transición B de la jornada tarde del colegio magdalena ortega de Nariño (IED)

Proyecto de grado Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física,
Recreación y Deportes

Juan David Baquero Bustamante

Catherine Tatiana Tinoco Mayorga

Asesor:

Juan Carlos Mejía



Universidad Libre de Colombia

Facultad de Ciencias de la Educación

Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deportes.

Bogotá D.C 2018

Tabla de contenidos

Tabla de contenidos	2
Tabla de Ilustraciones	3
Introducción	4
Capítulo I: Planteamiento del problema	6
Descripción de la situación problema.....	6
Pregunta de investigación	7
Objetivos.....	7
Objetivo general.	7
Objetivos específicos.....	8
Justificación.....	8
Antecedentes de la investigación.....	9
Marco teórico.....	15
Propuesta didáctica	15
Inteligencia emocional.....	16
Inteligencia emocional según Reuven Bar-On	19
La adaptabilidad	21
Capacidad de valorar la realidad:	22
Flexibilidad:	22
Solución de problemas:	23
El juego.....	23
Juegos cooperativos.....	24
Los juegos cooperativos y la inteligencia emocional.....	26
Marco legal	27
Marco Institucional.....	30
Capítulo II: Aspectos metodológicos	34
Metodología: Investigación acción.....	34
Población y muestra.....	36
Instrumentos de recolección de datos	37
Observación participativa.....	37
Test Bar-On Ice	39
Propuesta didáctica	43
Objetivos a intervenir	44
General:	44

Específicos:	44
Marco referencial:	45
JUEGOS COOPERATIVOS ENFOCADOS EN LA ADAPTABILIDAD.....	49
Metodología del programa:	50
Aprendizaje cooperativo	50
Capítulo III: Análisis y resultados	55
Análisis y discusión de resultados.....	55
Resultados generales de la aplicación del Test de diagnóstico Bar-On Ice.	55
Resultados generales de la aplicación del post-test Bar-On Ice.	59
Conclusiones.....	62
Anexos	67
Anexo No. 1: Test de Bar-On Ice.....	67
Anexo No. 2: Hoja de calificación del Test Bar-On.....	69
Anexo No. 3: Hoja de perfil para mujeres del test de Bar-On.....	70
Anexo No. 4: Diarios de campo.	71
Anexo No. 5: Sesiones de clase.....	77

Tabla de Ilustraciones

Ilustración 1 Entrada de la institución	30
Ilustración 2 Mapa de geográfico de la institución.....	30
Ilustración 3 Comedor comunitario para las alumnas.....	32
Ilustración 4 Cancha de baloncesto de la institución	33
Ilustración 5 Gimnasio	33
Ilustración 6 Lúdeca.....	33
Ilustración 7 Parque infantil	34
Ilustración 8 Resultados generales del test de diagnóstico.....	55
Ilustración 9 Escala Intrapersonal vs Población	56
Ilustración 10 Escala Interpersonal vs Población.....	57
Ilustración 11 Escala del manejo del estrés vs Población	57
Ilustración 12 Escala de impresión positiva vs Población	58
Ilustración 13 Escala de adaptabilidad vs Población	58
Ilustración 14 Resultados generales del post-test.....	59
Ilustración 15 Escala Intrapersonal vs población post-test	60
Ilustración 16 Escala interpersonal vs población post-test	60
Ilustración 17 Escala manejo del estrés, vs población post test.....	61
Ilustración 18 Escala de impresión positiva vs población post-test	61
Ilustración 19 Escala de adaptabilidad vs Población post-test	62

Introducción

El propósito de esta investigación es mostrar la importancia de la educación en la vida del ser humano especialmente desde el área de educación física, ya que el epicentro de esta es el ser humano en este caso las alumnas de grado transición del colegio Magdalena Ortega de Nariño, en cuanto a su comportamiento; en su proceso esencial del cual se puede explicar y valorar el aprendizaje. Ese desarrollo cognitivo, social y afectivo del individuo es el producto de su experiencia y a partir del resultado que se obtiene se pueden generar cambios en el mundo que le rodea guiándose por principios y valores; así, su conducta estará basada en la moralidad, entendida como aquello que le permite al ser humano diferenciar lo que está bien de lo que está mal y esto le ayudaría a actuar siempre bajo las normas de la sociedad. Así mismo, por medio de esta investigación lo que se pretende es demostrar que por medio de los juegos cooperativos las niñas de transición de colegio Magdalena Ortega de Nariño podrán fortalecer su inteligencia emocional en cuanto al componente de adaptabilidad y que de esta manera las niñas logren tener un ambiente escolar mucho más ameno para ellas, que puedan tener buena relación con sus pares y que logren comprender que es realidad y que es fantasía, logrando un aprendizaje significativo a partir de lo experimentado en los juegos interactuando constantemente con sus compañeras de aula.

En la primera parte se abordó el planteamiento del problema, a partir de allí se generaron unos objetivos, uno general y unos específicos que guiaron el desarrollo del trabajo de investigación, se buscaron algunos antecedentes en donde se hace la revisión de trabajos previos sobre el tema en estudio en este caso se habla de la inteligencia emocional y sus componentes, así mismo, se aplicaron unos test para enfocar la problemática y a partir de allí se hicieron los respectivos análisis para posteriormente diseñar la propuesta que se aplicó para disminuir la

problemática encontrada, se pusieron en práctica las actividades planteadas en la propuesta, después se aplicaron nuevamente los test para ver la efectividad de la propuesta pedagógica anteriormente expuesta.

Finalmente, se analizaron los resultados y se expuso el impacto de la investigación en la población estudiada en todo el proyecto de investigación.

Capítulo I: Planteamiento del problema

Descripción de la situación problema

La investigación se llevó a cabo en el Colegio Magdalena Ortega de Nariño, ubicado en la localidad de Engativá, con una población de estrato medio, la cual hace parte de un proyecto llamado “mujer y género” que busca potenciar ciertos valores en sus estudiantes como lo son la autonomía, la autoestima, sus talentos y el fortalecer su proyecto de vida.

El Colegio como tal se encuentra dividido en 3 niveles (Preescolar, primaria, bachillerato) los cuales se encuentran ubicados en la misma sede, además, la institución cuenta con jornada mañana, tarde y noche.

La observación se realizó allí con el fin de determinar la existencia de una problemática y así realizar una propuesta didáctica para la mejora de esta. El contexto en el cual se dirigió la observación fue en el grado transición B de la jornada tarde que consta de 24 niñas con una edad promedio de 5- 6 años de edad, la clase fue de educación física, la cual tuvo una duración de 1:00 hora e inicio con una actividad recreativa (juego).

Durante la sesión de clase se realizó una ficha de observación semi-estructurada en la que se observó que las estudiantes tenían cierta apatía al realizar alguna actividad con las cuales no estaban acostumbradas a compartir muchas cosas, es decir, al querer cierta integración entre las niñas, ellas mismas se indisponen y no les gusta trabajar con aquellas que son diferentes a las de su agrado. Se pensó en un principio que el problema se basaba en las relaciones intrapersonales e interpersonales, pero para ser más exactos se realizó el test de EQ-i.YV (Emotional Quotient Inventory) en su versión corta, este mide los diferentes componentes de la inteligencia emocional en donde se encuentra la escala intrapersonal, la escala interpersonal, escala del manejo del

estrés, la escala de adaptabilidad y la escala de impresión positiva, este test consta de 30 preguntas y determina el nivel que tiene el individuo en cada una de las escalas y si se encuentra en su nivel normal o no, el test está diseñado por edades y sus resultados van también de acuerdo a la edad, los resultados que se analizaron estaban dirigidos para niñas pequeñas hasta los 9 años; finalmente al aplicar y analizar los resultados estos arrojaron que en la mayoría de las niñas se encontraba bajo el nivel de adaptabilidad, el test fue aplicado a 22 niñas del grado transición B, dentro de los cuales se encontró que en 4 niñas predominaba el nivel bajo en la escala del manejo de estrés, 6 de ellas estaban en un nivel bajo de la escala interpersonal y 12 niñas estaban bajo el nivel de la escala de adaptabilidad en donde los grados normales deberían encontrarse en la escala de 110 hacia arriba y en la mayoría se denotan de 65 hacia abajo lo que indica que las niñas tienen dificultad a la hora de solucionar problemas, dificultad en la prueba de realidad y en la flexibilidad que son los componentes de la adaptabilidad según el test de EQ-i.YV (Emotional Quotient Inventory) propuesto por BarOn.

Pregunta de investigación

¿De qué manera se puede fortalecer la inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad a través de una propuesta didáctica basada en la clase de educación física en el grado transición B de la jornada tarde del colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED)?

Objetivos

Objetivo general.

Diseñar una propuesta didáctica para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad basada en los juegos cooperativos en la clase de educación física en el grado transición B de la jornada tarde del colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED).

Objetivos específicos.

- Identificar el grado de inteligencia emocional en las estudiantes del colegio Magdalena Ortega de Nariño del grado Transición B de la jornada tarde.
- Diseñar una propuesta didáctica basada en los juegos cooperativos para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad en las estudiantes del colegio Magdalena Ortega del grado Transición B de la jornada tarde.
- Evaluar la efectividad de la propuesta didáctica basada en los juegos cooperativos para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad aplicada a las estudiantes del colegio Magdalena Ortega del grado Transición B de la jornada tarde.

Justificación

La idea de la investigación nace después de haber realizado una ficha de observación semi estructurada en donde se encontraron ciertas actitudes en la convivencia de las niñas como el rechazo hacia compañeras que no les caían bien simplemente por el hecho de venir de otras instituciones o ser cambiadas desde la jornada mañana a la jornada de la tarde, esto a vez genera que las niñas que son rechazadas no se logren adaptar al grupo de compañeras y así mismo tampoco se adapten al contexto escolar en el que conviven a diario lo que generara conflictos y comportamientos violentos en el grupo en general, de esta manera se ven varios factores involucrados, al realizar un test de diagnóstico se logró encontrar que el problema radicaba en la inteligencia emocional la cual tiene cinco componentes, los cuales son el intrapersonal, el interpersonal, el de adaptabilidad, el del manejo del estrés y el del estado de ánimo en general; se encontró específicamente que el componente de adaptabilidad se encontraba en un nivel bajo en donde el 55% de las niñas tiene dificultades al momento de solucionar problemas se denota que

sus vínculos de amistad se centran en las mismas personas y no es posible el compartir con las otras porque simplemente “les caen mal”, no se comparten intereses y muchas veces las estudiantes prefieren hacer las actividades de manera individual.

Se da la necesidad de indagar sobre la inteligencia emocional y su influencia en el clima escolar de las niñas de transición, se da en la medida en que se genere una introspección de lo que realmente implica la inteligencia emocional como una capacidad que pueden desarrollar todos los seres humanos siendo reflejada en la expresión de sentimientos, en la capacidad de adaptarse a los cambios y en la capacidad de solucionar problemas de la manera más efectiva; siendo transición el grado de iniciación del ser humano, es desde allí en donde se debe enfocar y fortalecer estas capacidades y es en donde en el niño los resultados serán mucho más efectivos al ser su primera etapa de formación.

Del mismo modo, lo que se pretende lograr con la investigación es diseñar una propuesta didáctica para mejorar a través de los juegos cooperativos en la clase de educación física aquel componente que se encuentra debilitado en las estudiantes, lograr fortalecer la capacidad de resolución de problemas, así como, la prueba de realidad y del mismo modo la flexibilidad que son aquellas capacidades que componen a la adaptabilidad según Reuven Bar-On que es el autor en quien nos basamos para realizar la investigación.

Antecedentes de la investigación

El siguiente apartado hace referencia a la recopilación de información que se tuvo para este proyecto investigativo y que a su vez tiene como base el rol del maestro y el rol del docente dentro del campo de enseñanza aprendizaje en donde se posibiliten nuevas metodologías que incrementen y fortalezcan la inteligencia emocional de las niñas del colegio Magdalena Ortega de Nariño del grado transición B y así disminuir conductas negativas que afecten la convivencia

del grupo en general. La compilación de esta información se organizó en tres aspectos: Regional, Nacional e internacional.

A nivel Internacional:

Se encontró un estudio realizado en la Universidad de Valencia de España titulado **“Convivencia e inteligencia emocional en niños en edad escolar”** (2008), los investigadores Carmen Martorell, Remedios González, Paloma Rasal y Roberto Estellés realizaron un estudio en un colegio público de la ciudad de Valencia con 108 sujetos cuyas edades estaban comprendidas entre los 9 y los 15 años realizaron varios cuestionarios (Bull-S, cuestionario ASB) con el objetivo de determinar conductas agresivas, insultos, amenazas, rechazo, que se pueda presentar entre escolares. Se afirma que la violencia o agresividad entre escolares en la actualidad es un tema de gran relevancia social debido a que las escuelas son instituciones que, como la familia, la función principal es la de formar al niño, es por esto que es importante ayudar a corregir desde la escuela, la conducta para evitar malos comportamientos de los alumnos tanto en los ambientes que convive a diario como en la sociedad. Este trabajo, aborda la relación entre variables tales como la empatía, autocontrol e impulsividad, que forman parte del constructo denominado inteligencia emocional, con influencia en las conductas agresivas en el ambiente escolar. Así mismo, el aporte de esta investigación al presente proyecto de investigación es que el eje central es encontrar el verdadero problema de agresividad en los estudiantes analizados por medio de los cuestionarios y los factores que influyen en su comportamiento, en donde se determina en uno de los cuestionarios que las mujeres tienden a ser mas agresivas que los hombres, de este modo presenta intervenciones que potencializan habilidades y disminuyan aquellos comportamientos que aquejan a los estudiantes y al ámbito escolar.

En segundo lugar, se encontró un estudio titulado **“La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes”** (Ugarriza & Pajares Del Águila, 2003) realizado a 3.375 niños y adolescentes de 7 a 18 años de Lima metropolitana. El estudio habla que los educadores y las políticas educativas destacan la gran importancia de brindar oportunidades de enseñanza-aprendizaje que enfatizan el desarrollo de las competencias emocionales y sociales en donde los esfuerzos deben estar determinados en satisfacer las necesidades sociales y emocionales de los estudiantes, de esta manera disminuir así la posibilidad de riesgo y desadaptativos, como la violencia, la agresividad y el rechazo que se pueda generar en el ambiente escolar. Surgieron de este análisis cuatro factores empíricos: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad y manejo del estrés. En el estudio se destaca la validez divergente del constructo inteligencia emocional con el de depresión. Los cuatro factores empíricos que surgieron de este análisis corresponden a las cuatro escalas del BarOn ICE: NA (escala intrapersonal, interpersonal, manejo del estrés y adaptabilidad) que fueron desarrolladas para medir la inteligencia emocional, coincidiendo en gran medida los factores encontrados en la muestra total peruana. Así pues, el aporte de este estudio es el análisis que se le hace al test de BarOn ICE que es el instrumento con el cual se realizó la presente investigación y del mismo modo poderlo correlacionar de una mejor manera y poder entender las correlaciones entre las diferentes escalas del Inventario de Niños y Adolescentes. Asimismo, es interesante destacar que, por ejemplo, a mayor depresión menor adaptabilidad y a mayor depresión menor estado de ánimo general, por tanto, el docente tiene que buscar suplir la necesidad emocional del niño por medio de diferentes estrategias y posibilidades que le permitan poder adaptarse al medio en el que convive a diario. De la misma manera se debe tener en cuenta que los colegios públicos y privados evidencian las acentuadas diferencias económicas y sociales

que existen en nuestra realidad y que pueden plantear diferentes modelos explicativos concernientes a la inteligencia emocional.

A nivel Nacional:

Se localizaron diversos repositorios de universidades y se encontró un proyecto de grado de la Universidad Santo Tomás de Duitama- Boyacá titulado “**Estrategias para fortalecer la inteligencia emocional y favorecer el clima escolar en los niños de 5 a 6 años de la institución educativa Jorge Clemente Palacios de Tibabosa**” (2017). La autora plantea que en la institución los niños presentaban actitudes en las que no podían reconocer sus propias emociones ni las de los compañeros que los rodeaban, en donde también presentaban bajo nivel en “empatía” y bajo nivel de amabilidad y compasión. A partir de esto, surge la necesidad en contribuir a mejorar el clima escolar por medio de actividades lúdico- pedagógicas que surgen a partir del nivel de inteligencia emocional a través de un test realizado a los padres de familia, unas guías de observación por semanas realizadas a los niños en donde se analizan sus comportamientos y sus maneras de expresarse frente a sus pares. La autora plantea 10 talleres con acciones lúdico-pedagógicas, cuya finalidad es fortalecer la expresión de emociones de los niños en donde realizan actividades como juego de roles y juegos de integración, abrazos, bailes y ejercicios que ayuden a mejorar el clima escolar del curso como tal. El resultado de estos talleres fue que durante la investigación planteada por la autora los niños lograron entender de cierta manera estas habilidades emocionales tan importantes, sin embargo, ella afirma que se debe seguir trabajando pues el que los niños tengan plena conciencia de sus emociones, les permitirá un mejor desenvolvimiento en la sociedad. Este proyecto aporta a esta investigación ciertos aspectos de gran relevancia en donde el objetivo principal es fortalecer las habilidades emocionales en los niños de transición con el fin de mejorar el ambiente que viven a diario en

donde por medio de las actividades propuestas las niñas obtengan un aprendizaje significativo y logren aplicar los conocimientos aprendidos en la clase de educación física en su entorno escolar diario y logren adaptarse rápidamente a nuevos ambientes, también que al momento de una dificultad tengan la habilidad de solucionarlo de una manera adecuada y que estas actividades sirvan a su vez para la construcción de su formación personal y no solo quede como una temática de una asignatura.

En segundo lugar, se encontró una investigación realizada por Leyda Mary Rodríguez Macuma una estudiante de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, está investigación llevaba como nombre **“Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín del jardín infantil de la UPTC”** (2015). La autora afirma que en el jardín en el que ella intervino en Tunja- Boyacá se evidenciaban diversidad de emociones y comportamientos acelerados en los niños, que tal vez sea normal para la etapa de crecimiento en que se encuentran, pero estas emociones que son expresadas de manera un poco descontrolada posibilitan que los niños y niñas se excedan entre ellos mismos, hasta tal punto de llegar a “agredir” al otro compañero y generalmente uno de los dos termina en llanto. Es por esto que ella plantea interacciones pedagógicas para contribuir con el desarrollo de la inteligencia emocional; Leyda Rodríguez plantea diversas actividades en donde los niños deben seleccionar emociones, reconocerlas y aprender que significan o que representan cada una. A pesar de ser niños tan pequeños las actividades fueron satisfactorias y los niños empezaban a reconocer cada una de sus propias emociones por ende la autora sugiere llevar un verdadero proceso de enseñanza-aprendizaje acertado y apropiado, en donde no se trata solamente de preguntarles el ¿por qué? sino de mostrarles que existen posibilidades de caminos a seguir, que existen varias opciones de solucionar una situación problemática, del mismo modo se puede concluir que el trabajo del

reconocimiento de las emociones y el manejo de las mismas genera un lazo de confianza, seguridad y empatía entre los estudiantes mismos y también con el docente.

A nivel Local:

Se toman como base teórica dos investigaciones de la Universidad Libre de la sede de Bogotá, una es una tesis de maestría titulada **“Juego, interactúo y aprendo: desarrollo de la inteligencia emocional a través de la implementación de una estrategia didáctica de juegos cooperativos en niños y niñas de grado cuarto”** (2016) y un proyecto de grado llamado **“Incidencia de los juegos cooperativos frente al desarrollo emocional”** (2013) son dos temáticas totalmente relacionadas con la investigación en curso puesto que las categorías de inteligencia emocional y juego cooperativo van a estar relacionadas y son de las cuales va a surgir la propuesta pedagógica para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en su componente de adaptación. Al considerar a la inteligencia emocional como un elemento esencial en la formación y desarrollo armónico del ser humano, y al juego cooperativo como forma de aprendizaje que posibilita la socialización y el control de las emociones, el manejo de las relaciones en el entorno escolar. Se trata de una investigación analítica descriptiva interpretativa que ofrece técnicas especializadas para obtener respuestas de fondo acerca de los juegos que se pueden implementar en cuanto a sus sentimientos. Esto permite a los responsables de un programa comprender mejor las actitudes, creencias, motivos y comportamientos de una población determinada. Así pues, se analizarán estas investigaciones y servirán de base al momento de la creación de la propuesta que ayudara a disminuir aquellas conductas negativas de las niñas del Colegio Magdalena Ortega.

Finalmente todos estos documentos aportan herramientas innovadoras que combaten los contextos externos a la escuela y que ayudan a los docentes a que su quehacer profesional sea

más llevadero proporcionando diversas metodologías que fomenten las habilidades emocionales de los estudiantes que deben ser aprovechadas de manera articulada, es decir que sea útil para potenciar la inteligencia emocional y que a su vez esta genere cambios positivos para la convivencia sana en el ambiente escolar en el que las niñas conviven a diario.

Marco teórico

Propuesta didáctica

Al realizar esta investigación, surgió la necesidad de documentar cada una de las categorías conceptuales expuestas en la situación problema, por esto, en primera medida se definió la propuesta didáctica según lo explica Francisco Márquez (2008) “como el desarrollo de contenidos disciplinarios por docentes interesados en innovar su práctica educativa quienes, en conjunto con un equipo multidisciplinario de asesores, incorporan recursos didácticos multimedia en apoyo al aprendizaje de estudiantes de alto riesgo académico”, es por esta razón que la presente investigación está basada en una propuesta didáctica encaminada a fortalecer la inteligencia emocional de las niñas en estudio, como docentes buscamos a través de nuestra labor fortalecer aquellos aspectos que se encuentran deficientes. En la propuesta, el estudiante es el centro de la investigación y el docente es el encargado de generar el conocimiento y que este a su vez sea significativo en el alumno.

Del mismo modo, se puede decir que una propuesta didáctica es una herramienta muy importante para el docente ya que por medio de esta se logra un proceso de enseñanza-aprendizaje en el que se ponen en práctica contenidos muy significativos para el alumno, no solamente a nivel cognitivo sino a nivel integral, el docente tiene un papel muy importante en sus manos y es el de formar integralmente a sus estudiantes independientemente de la disciplina que este imparta. De esta manera, la propuesta didáctica tiene la función de encaminar el aprendizaje

que se le impartirá al alumno, especificando el cómo trabajar, la metodología y las actividades (abiertas o cerradas) que se van a realizar para cumplir los objetivos trazados.

Inteligencia emocional

Se es necesario enmarcar el concepto de inteligencia en primera medida, entendido como una cualidad innata con la que cada persona nace y va desarrollando a lo largo de su vida de acuerdo en el contexto en el que se desarrolle y de acuerdo a sus potencialidades. Por medio de la inteligencia se da la formación de ideas, el juicio y el razonamiento aquello que el ser humano usa frecuentemente en cada momento de su vida.

Del mismo modo, tal como lo afirma Jean Piaget en el artículo de la revista científica del dominio de las ciencias (Saldarriaga, Bravo, & Loo-Rivadeneira, 2016) define la inteligencia como un “proceso complejo y evolutivo de adaptación al medio, determinado por estructuras psicológicas que se desarrollan en el intercambio entre el niño y su ambiente.” De acuerdo con esto se denota que la inteligencia del ser humano depende básicamente de su relación y su experiencia con el medio en el que se desarrolla, en donde su desarrollo depende del proceso de evolución de la persona.

Por otra parte, el concepto de emociones, se ve como el estado emocional de una persona el cual determina la forma en que percibe el mundo, por esta razón se hace imprescindible conocer el mundo de las emociones para que el ser humano pueda comprenderse mejor y así mismo comprender los de su alrededor.

La emoción se genera según Pedro Gallardo (2006) “como una respuesta a un acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, emoción, etc.)”. Por esto mismo, las sensaciones aportan información sobre el grado de favorabilidad de

un estímulo o situación, pero también producen emociones positivas (alegría, satisfacción, deseo paz, etc.) o negativas (tristeza, desilusión, pena, angustia, etc.) en grados variables y de intensidad diversa, que se dan en un determinado contexto relacional; el niño va construyendo el significado de sus experiencias emocionales a partir de sus interacciones con las personas que lo rodean. Las reacciones del niño se ven determinadas por las actitudes que el adulto o las demás personas producen en alguna situación con él, es decir, dependiendo del contexto en el que se desarrolle del mismo modo el niño ira respondiendo con sus emociones, lo que le permitirá a cada niño hacer la construcción del concepto de sí mismo, la toma de conciencia de una realidad externa a él, la idea de moralidad y el pensamiento.

Ahora bien, el concepto de inteligencia emocional, se define como una variable de la personalidad que describe la capacidad de percibir, entender y gestionar información emocional propia y ajena.

El concepto de inteligencia emocional deriva de los trabajos en psicología cognitiva de John Mayer y Peter Salovey, pero quien realmente popularizó el término, fue Daniel Goleman (1995) en su exitoso libro: “Inteligencia emocional”. Goleman amplió la definición inicial extendiéndola a cinco factores:

1. Conocer las emociones propias y las de los demás
2. Gestionar las emociones propias
3. Auto motivarse
4. Relacionarse adecuadamente con las personas

En donde también afirmaba que la inteligencia emocional puede ayudar a motivar los equipos, mejorar la comunicación y reducir los conflictos interpersonales. La inteligencia emocional es algo que es personal, esta va en la manera de actuar en los diferentes casos como

resolver problemas, actuar en diferentes casos; la inteligencia emocional se puede utilizar en diferentes ámbitos de la vida cotidiana, bien sea para dar ánimo, tener mejores relaciones personales con demás individuos y evitar roces entre personas. Se puede decir que es una forma de saber manejar las emociones y así mismo el saber desenvolverse y relacionarse adecuadamente con los seres que se encuentran alrededor. (Mayer, 2006)

Según Meyer y Salovey (1997), afirman que la inteligencia emocional fortalece en las personas la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar las emociones; así como la habilidad de expresar y regular tanto sentimientos como pensamientos lo que de cierta manera promueve el crecimiento emocional e intelectual, todo esto conlleva a que el hombre sepa desenvolverse de la mejor manera ante una situación problema que se le presente, que aprenda de cada experiencia y que poco a poco logre la construcción de su carácter en donde sepa expresar sus sentimientos y emociones.

Se refiere a la inteligencia emocional como aquello que nos motiva a buscar nuestro potencial único y nuestro propósito que activa nuestros valores íntimos y aspiraciones, transformándolos en cosas en las cuales pensamos. Es también según Robert Cooper (1998) “la capacidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia.”

La inteligencia emocional y social implica la decodificación de uno mismo y de los otros. Esta capacidad establece el fundamento de la posibilidad de resolver problemas y brinda los medios que nos permiten enfrentar una amplia gama de desafíos de aprendizajes: como modular nuestras experiencias, comunicarnos, generar soluciones creativas, establecer vínculos amistosos, cooperar y motivarnos a nosotros mismos.

Inteligencia emocional según Reuven Bar-On

Esta investigación está basada en el autor Reuven Bar-On, quien propone un test el cual está diseñado para el tipo de población en estudio en donde se especifican las edades y en donde se determina el componente que se encuentra en nivel bajo.

Reuven Bar-On describe la inteligencia emocional como “Una variedad de actitudes, competencias y habilidades no cognoscitivas que influyen en la capacidad de un individuo para lograr el éxito en su manejo de exigencias y profesiones del entorno.” Lo que quiere decir, que es la capacidad del individuo para desenvolverse en el medio en el que convive a diario, lo que involucra diversos factores como las relaciones interpersonales, la solución de conflictos, etc. También la define como un conjunto de conocimientos y habilidades en lo emocional y social que influyen en nuestra capacidad general para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio. Dicha habilidad consiste en el ser consciente, el comprender, controlar y expresar emociones de manera efectiva.

El modelo de Bar-On (La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador , 2010) está compuesto por 5 elementos: El componente intrapersonal reúne la habilidad de ser comprensivo emocionalmente de uno mismo, de comprender sentimientos y emociones, relacionarse con los demás, la asertividad, el auto concepto aceptando aspectos positivos y negativos, y la independencia en donde el ser humano se siente seguro de sí mismo y es independiente emocionalmente y además tiene la capacidad de tomar decisiones; el componente interpersonal implica la empatía, la capacidad de establecer y mantener relaciones sociales con los de su alrededor y la habilidad de mostrarse como un ser cooperante en la sociedad; el componente de manejo del estrés involucra la habilidad de tolerar el estrés soportando eventos adversos y emociones fuertes; el componente del estado del ánimo el cual

está constituido por la capacidad para sentir satisfacción de la propia vida como también ver el aspecto positivo de la vida; y por último el componente de adaptabilidad o ajuste que involucra la capacidad de resolución de situaciones problema, prueba de realidad, flexibilidad o ajuste adecuado de emociones.

Además, Bar-On dividió las capacidades emocionales en dos tipos principales: las primeras, las capacidades básicas, aquellas que son esenciales para la existencia de la inteligencia emocional, estas son: la autoevaluación, la autoconciencia emocional, el asertividad, la empatía, las relaciones sociales, el afrontamiento de presiones, el control de impulsos, el examen de realidad, la flexibilidad y la solución de problemas. Las segundas, son las capacidades facilitadoras, que son el optimismo, la autorrealización, la alegría, la independencia emocional y la responsabilidad social. Estas capacidades tienen estrecha relación entre sí, colocando como ejemplo, el asertividad depende de la auto seguridad, así, como la solución de problemas depende del optimismo, lo que es relevante ya que se deben fortalecer todas estas capacidades para tener una construcción personal satisfactoria en donde el individuo no se derrumbe al encontrarse contra alguna adversidad, sino que más bien siga adelante y logre salir de la dificultad.

Con el fin de evaluar la capacidad de las personas de relacionarse y de expresar sus sentimientos Bar-On ha desarrollado un test en el cual se definen las siguientes escalas o componentes anteriormente ya mencionados, los cuales determinan las deficiencias que presenta el individuo, estos son:

- ✚ Componente intrapersonal: Evalúa la auto identificación del individuo, la autoconciencia emocional, el asertividad, la autorrealización e independencia emocional, la autoconciencia y la autoevaluación.

- ✚ Componente interpersonal: Incluye destrezas como la empatía y la responsabilidad social, el mantenimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, el saber escuchar y ser capaces de comprender y apreciar los sentimientos de los demás.
- ✚ Componente de manejo del estrés: Incluye la tolerancia y el control de los impulsos, ser por lo general calmado y trabajar bien bajo presión, ser rara vez impulsivo y responder a eventos estresantes sin desmoronarse emocionalmente.
- ✚ Componente de estado de ánimo general: Incluye la felicidad y el optimismo, tienen una apreciación positiva sobre las cosas o eventos y es particularmente placentero estar con ellos. Una visión más actualizada del inventario indica que el estado de ánimo general opera como un facilitador de la inteligencia emocional antes de formar una parte de él. Además, el inventario proporciona un cociente emocional total que expresa cómo se afrontan en general las demandas diarias, así como una escala de impresión positiva que evalúa la percepción excesivamente favorable de sí mismo y un índice de inconsistencia que expresa la discrepancia de las respuestas a similares.
- ✚ Componente de adaptabilidad: Este componente refiere a la capacidad del individuo para evaluar correctamente la realidad y ajustarse de manera eficiente a nuevas situaciones, así como a su capacidad para crear soluciones adecuadas a los problemas diarios. Incluye las nociones de prueba de realidad, flexibilidad y capacidad para solucionar problemas.

La adaptabilidad

Es un proceso en el que constantemente los sujetos se van involucrando a nuevos procesos. “La necesidad de entrar a un grupo, relacionarse e irse adecuando, permite la modificación de varios patrones que dan lugar a varios cambios. Los niños o las niñas que se

adaptan son aquellos que superan experiencias que desequilibrarían el desarrollo emocional de muchos otros, son los que se empeñan en llevar una vida exitosa en el futuro”.

Capacidad de valorar la realidad:

Bar-On ofrece un modelo de inteligencia no cognitiva, haciendo 5 fases, entre ellas: la prueba de la realidad. En donde se evidencia que es la habilidad que refiere a la correspondencia entre lo que emocionalmente experimentamos y lo que ocurre objetivamente, es buscar una evidencia objetiva, para comprender nuestro sentimiento sin fantasear ni dejarnos llevar por ellos.

Cuando se habla de la realidad es ver la relación que hay entre el individuo y el entorno que lo rodea, lo que logra expresar a través de sus experiencias vividas. Los sentimientos y emociones se construyen mediante un eje cultural, donde lo exterior del sujeto emite en su interior una forma de aceptar esa realidad, de comprenderla, y desarrollar su pensamiento conforme a esta. La capacidad de reconocer lo común de lo que está en sus pensamientos o sentimientos, dando como resultado una respuesta lógica y objetiva tanto para el como para el otro. Valorar la necesidad de la sociedad y sus necesidades por lo tanto la prueba de realidad permite el reflejo de la satisfacción o de la frustración, creando una memoria que se madurará y que a nuevas necesidades o situaciones el podrá modificar esas expresiones.

Flexibilidad:

Determinada como la “habilidad de ajustar pensamientos, emociones y comportamientos propios para cambiar situaciones y condiciones” que van relacionada a los sentimientos de cada persona y que van variando según las experiencias y situaciones a las que se vea enfrentada. Como se mencionó anteriormente la flexibilidad tiene como finalidad el ajustar los pensamientos, emociones y comportamientos en situaciones cambiantes. En donde, “la

personalidad del niño o niña: tienden a ser suficientemente positivos, amigables, sensibles a los problemas de otras personas e independientes, se sienten competente y tienen alta autoestima”.

Solución de problemas:

Se refiere a los procesos de conducta y pensamiento dirigidos a la ejecución de una tarea intelectualmente exigente. Sin embargo, cuando se tiene un enfoque racional para la solución de problemas, surge una mayor tendencia a utilizar un pensamiento restrictivo, lógico, y rígido, siendo que la mayor parte de los problemas que se presentan en la práctica requieren de personas creativas, originales y flexibles. Surge necesario que en la educación se incentive la solución de problemas ya que estimula en el estudiante el querer solucionarlo de diversas formas y de maneras creativas, haciendo uso de su lógica y de su razón. Además de eso que fomenta en el estudiante que no solucione sus problemas de manera agresiva o violenta, sino que busque alternativas que lo conduzcan a una sana y pacífica solución.

El juego

El juego es visto como una actividad que se hace para distraerse, para divertirse y para aprender de una manera diferente. Es una actividad inherente en el ser humano desde que nace y a medida que va creciendo, este juega, no necesita que le enseñen a jugar; y su función se ve encaminada a ejercitar capacidades que son necesarias para el día a día.

Así como lo afirma Juan Fernando Gómez (2005) “el juego infantil se define como una actividad placentera, libre y espontánea, sin un fin determinado, pero de gran utilidad para el desarrollo del niño. Las connotaciones de placentera, libre y espontánea del juego son fundamentales y por tal razón debemos garantizarlas con nuestro acompañamiento inteligente.” Es por esto que el juego es la mejor opción para hacer que el niño aprenda ya que en la medida

que se está divirtiendo también está adoptando las habilidades necesarias para mejorar aquellas cosas que se encuentran débiles.

El juego en las instituciones educativas puede ser visto como una herramienta fundamental por medio de la cual se pueden modificar conductas y actitudes de los niños gracias a que, por medio de este, los niños logran conocer el mundo y conocerse a si mismo por medio de las experiencias que vive a diario, es por medio de lo que vive que el niño va creando conceptos y aprendizajes significativos para su vida.

Por medio del juego el niño logra crear una serie de especulaciones con respecto a la vida; y así como lo afirma Freire (1989) “El niño es un ser humano bien diferenciado de los animales irracionales que vemos en el zoológico o el circo. Los niños son para ser educados, no adiestrados”. Es por esto que por medio del juego el niño logra crear experiencias que le favorecerán en su aprendizaje del tema propuesto, por medio de la expresión de sus sentimientos y emociones y además del disfrute de cada actividad planteada.

Juegos cooperativos

En primer lugar, se hablará del juego, definido por la Real Academia Española, como un ejercicio recreativo sometido a reglas y en el cual hay siempre un ganador y un perdedor. Este término va asociado a otros como, ocio, recreación, lúdica, diversión, goce, disfrute, etc.

Dentro del ámbito educativo el juego, ocupa un lugar muy importante ya que por medio de este el niño logra integrarse en el contexto en el que se desarrolla comúnmente debido a que mientras el niño juega puede desarrollar diversas potencialidades al mismo tiempo que se está divirtiendo. El maestro debe adoptar este recurso como herramienta didáctica ya que de esta manera logrará un aprendizaje más significativo en el alumno utilizando juegos sencillos que no impliquen ni muchos elementos ni mucha dificultad en donde se le puede estimular capacidades

y habilidades, como el raciocinio, el desarrollo motor y hasta la misma capacidad de relacionarse con los otros, ya que, por medio de este, está en constante interacción con los que se está jugando.

Ahora bien, los juegos cooperativos como lo define Carlos Velázquez (2010) “Es el uso en la educación de pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en los que los alumnos trabajan juntos para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás” (Pág.22). De esta manera este tipo de juegos le contribuyen al niño a que desarrolle la participación, la empatía, la coordinación, habilidades físicas, la confianza de sí mismo y por el otro, el compañerismo entre sí, principalmente su capacidad de relacionarse con los demás, ya que cada uno de los integrantes del grupo están guiados hacia un mismo fin, lo que hace que su comunicación y su interacción mejore. Además, permite que se vea la unión en donde los niños puedan compartir opiniones, ideas y valores y en donde cada uno tenga una función específica que lo haga sentir parte importante del grupo, apoyándose unos con otros y mejorando aquellos lazos con personas con las que no es común el contacto.

Es importante resaltar que en los juegos cooperativos como lo mencionaba anteriormente y como lo resalta Raúl Omeñaca y Jesús Ruiz (2005):

“Todos los participantes aspiran a una finalidad común trabajando juntos. Todos ganan si se consigue la finalidad pretendida y todos pierden en caso contrario. Todos los jugadores compiten contra los elementos no humanos, en lugar de competir entre ellos. Los jugadores combinan sus diferentes habilidades uniéndose esfuerzos. Los juegos cooperativos exigen apertura, confianza y diálogo”

Es por esto que cabe resaltar que por medio de este tipo de juegos se puede lograr fortalecer ciertos aspectos de la inteligencia emocional, ya que los niños reciben ciertos beneficios y al estar jugando van a llegar a mejorar esa capacidad de expresarse con el otro, la capacidad de resolución de problemas y no van a tener inconveniente al momento de interactuar

con personas que no son de su agrado ya que por medio del disfrute y del goce que se genera en el juego como tal, estos factores no son de mayor importancia.

Del mismo modo se evidencia que los juegos cooperativos le permiten al niño tener la capacidad de exploración y le da pie para llegar a soluciones creativas en un entorno en el que no tiene presiones; le propicia, además el tener empatía y cordialidad con los integrantes del juego; le posibilita el aprendizaje de valores, principios y destrezas de carácter social que le contribuyen además en su diario vivir; le fomenta conductas de ayuda y alto grado de comunicación e intercambio de información. (Omeñaca & Ruiz).

Los juegos cooperativos y la inteligencia emocional

Se inicia afirmando que los “juegos de cooperación ofrecen una gran variedad de situaciones que hacen emerger conductas asociadas a la comunicación motriz, el pacto, el sacrificio generoso en la cooperación, tomar iniciativa, crear respuestas expresivas y originales y respetar las decisiones de los otros” (Miralles, Filella, & Lavega). De modo que a través del juego se podría considerar como una herramienta de primer orden para que los docentes de educación física puedan activar programas de educación emocional en los cuales logren mejorar habilidades débiles en los estudiantes, así como lo son la resolución de problemas, la expresión de emociones y sentimientos y la correcta interacción tanto con el medio como con sus pares.

Las emociones son el impulso para vivir, la respuesta que se da el ser humano para entenderse, a los otros y al entorno, a partir del principio «me gusta o no me gusta, lo quiero o no lo quiero». Fernández–Abascal y Palmero (1999) describen las emociones como procesos que le permiten al individuo para afrontar las situaciones de la vida cotidiana. Por lo tanto, tienen un papel importante como mecanismos de adaptación y regulación con uno mismo y con los demás.

Por otra parte, según Hanin y Lazarus (2000) se ha encontrado que la mayoría de las investigaciones sobre emociones y deporte se han centrado en la alta competición deportiva pero no se han encontrado muchas que hablen o se centren como tal en la en el campo de la educación física. Se encontró un programa evaluado sobre juego cooperativo para alumnos de 10-11 años que tuvo un impacto positivo, ya que los participantes incrementaron significativamente sus conductas de autocontrol y liderazgo, así como su comportamiento social (Garaigordobil, 2008). Es por esto que la presente investigación considera pertinente escoger los juegos cooperativos como una herramienta útil y eficaz para el mejoramiento del componente de la adaptabilidad especialmente en los aspectos de la resolución de problemas, prueba de realidad y la flexibilidad que son los tres aspectos de la adaptabilidad según Bar-On.

Marco legal

En la constitución de Colombia de 1991 en el Capítulo II titulado “de los derechos sociales, económicos y culturales” esta investigación tomará como referencia los artículos 44, 67, 70 y 71 los cuales abarcan los derechos fundamentales de los niños entre ellos la educación que es un servicio público y gratuito en instituciones del estado y que con ella se busca el acceso al conocimiento y a la ciencia.

Del mismo modo, se citará el artículo 52 en el cual se afirma que el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. En donde se habla de la importancia que tiene el deporte, en este caso se hace uso de la educación física para la formación de individuos, en donde no solo se educan en su aspecto o cualidades físicas, sino que además se educan en valores y en principios.

De la misma manera la ley 115 de 1994 (Ley general de educación pública en Colombia) en la cual se dictan las disposiciones sobre la educación y en donde se afirma que está es un derecho fundamental.

En el artículo 13 Este articulo habla sobre el desarrollo integral de cada estudiante en cualquier nivel que este cursando. Los puntos B y C hacen referencia directa al fomento de los valores y el respeto, a través de una formación ética y moral en cada estudiante.

En el artículo 14 hace referencia a las enseñanzas obligatorias. El punto B destaca el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de educación física entre otros contenidos referentes a la educación física la recreación y el deporte lo cual es competente a este proyecto como base para su desarrollo.

En los artículos 15 y 16, se establece que la educación preescolar es ofrecida para formar al niño para su desarrollo integral, en donde se fortalece en el niño su capacidad de relación con los de su entorno, el reconocimiento de su cuerpo, el desarrollo de sus habilidades y la mejora de su calidad de vida.

Del mismo modo encontramos la ley 181 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física, además, se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Resaltando el artículo 11, en el cual se dispone que la educación física debe dictarse en todos los niveles desde preescolar hasta básica primaria y secundaria. En donde se brinde un proceso de enseñanza- aprendizaje significativo para el estudiante. En el artículo 16 el cual muestra las formas en cómo se puede desarrollar el deporte dentro y fuera de los planteles

educativos. El deporte formativo: es el que tiene como finalidad el desarrollo integral del ser humano.

También encontramos la Ley 1620 de 2013, La ley de convivencia escolar, la cual contribuye a que los ciudadanos fomenten una sociedad más tolerante en cuanto a diferentes aspectos en esta mencionados, hablan de ciudadanos activos los cuales a pesar de que no abarcan niños, más adelante así lo hará y si según esto los ciudadanos deben actuar de tal manera que exista una mejor convivencia y esto se fomente desde la primera infancia.

El artículo 2 trata acerca del marco de la ley ya mencionada, y hace énfasis en diferentes puntos, entre ellos las competencias ciudadanas las cuales debe desarrollar un ciudadano para actuar de manera constructiva en una sociedad democrática.

Por último, la declaración de Berlín 2013 (UNESCO, 2013-2015): En la comisión 1, encontramos, El acceso al deporte como derecho fundamental para todos.

1.2 Este apartado de la declaración de Berlín dice que la educación física en las instituciones educativas es el medio más efectivo para que los niños y niñas se formen de manera completa, se menciona allí la formación de competencias, actitudes valores, comprensión, conocimiento, entre otros tantos componentes que utilizara a lo largo de su vida para socializar y ser una persona activa en su sociedad.

Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte 2015

En los apartados 6 y 7 de la carta internacional nos hablan sobre los beneficios que trae la educación física, la actividad física y el deporte, en el desarrollo completo de un ser humano.

Marco Institucional

El colegio Magdalena Ortega de Nariño (IED) se encuentra ubicado en la localidad de Engativá en el barrio Las Ferias exactamente en la dirección Carrera 69b #75-25.



Ilustración 2 Mapa de geográfico de la institución



Ilustración 1 Entrada de la institución

Es una institución de género femenino en la jornada mañana y tarde y de tipo mixto en la jornada nocturna, hace parte del sector oficial y maneja calendario A. La rectora del colegio es Emilia Marcela Latorre Herrera.

El nombre de la institución se debe a la esposa de don Antonio Nariño, a quien la historia nacional reconoce como precursor de la independencia y promotor de los Derechos Humanos en nuestro país. El colegio se fundó en el año 1963 por iniciativa de un grupo de damas pertenecientes a la Cruz Roja Nacional, tuvo su primera sede en una casa ubicada cerca del actual Parque Nacional de Bogotá. Desde sus orígenes el colegio se caracterizó por prestar el servicio educativo a población estudiantil femenina. En el año 1975 se trasladó a la sede del barrio Las Ferias, en donde se asignó un extenso lote de terreno y en un principio se construyeron allí, por parte del Ministerio de Educación Nacional, una serie de casetas en donde funcionarían los salones de clase y las oficinas de administración.

La institución educativa lidera un proyecto llamado “Mujer y género” en donde lo que se pretende es promover el empoderamiento femenino como medio de transformación social; que dignifique el papel de la mujer y le permita posicionarse como gestora de procesos que posibiliten una vida más digna, en igualdad de condiciones y derechos entre hombres y mujeres.

Todo lo anterior se ve reflejado en su PEI, en su misión y en su visión que han sido un engranaje fundamental para que la institución cumpla con el objetivo inicial el cual es hacer que las niñas sean conscientes y busquen igualdad de género desde su propio comportamiento tanto en la casa como en la escuela, en general en el entorno en el que se forman día a día. Además de eso que sean competentes para salir a sobrevivir en la sociedad en la que conviven diariamente.

El nombre del P. E. I. de la institución es:

“FORMACIÓN DE MUJERES, JÓVENES Y ADULTOS COMPETENTES PARA LAS EXIGENCIAS DEL MUNDO ACTUAL”.

El énfasis se encuentra en el “Desarrollo Humano”.

Misión:

El compromiso del Colegio Magdalena Ortega de Nariño, se concreta en la prestación del servicio educativo de alta calidad en los niveles de Preescolar, Básica y Media, en las jornadas diurnas y por ciclos en la jornada nocturna sustentado en la práctica de estrategias pedagógicas con un enfoque de enseñanza para la comprensión y de gestiones administrativas, en beneficio del progreso cultural de la comunidad y específicamente, en la formación de la mujer, del joven y del adulto competentes para las exigencias del mundo actual.

Visión:

El Colegio “Magdalena Ortega de Nariño”, en su condición de establecimiento de carácter oficial de la Secretaría de Educación del D.C., será reconocida como una institución educativa con altos niveles de calidad humana, social y cognitiva que permitirán mejorar el nivel de vida.

Principios filosóficos del colegio

- ✓ La formación para el desarrollo humano.
- ✓ El aprecio y valoración por la persona y por la familia.
- ✓ La autoestima.
- ✓ El ejercicio de la racionalidad.
- ✓ La búsqueda de los saberes.
- ✓ El fortalecimiento de la voluntad y la definición del carácter personal.
- ✓ La práctica de los valores individuales y sociales.
- ✓ La protección y el uso adecuado de los recursos naturales y del medio ambiente.
- ✓ La aplicación de la tecnología.
- ✓ La formación en los valores religiosos.
- ✓ El bienestar y la esperanza.
- ✓ Superación de la adversidad.
- ✓ El liderazgo.
- ✓ Creatividad y gestión empresarial.
- ✓ La formación y dignificación de la mujer.

La institución Magdalena Ortega de Nariño cuenta con espacios como los siguientes:



Ilustración 3 Comedor comunitario para las alumnas



Ilustración 4 Cancha de baloncesto de la institución



Ilustración 5 Gimnasio



Ilustración 6 Lúdica



Capítulo II: Aspectos metodológicos

El presente capítulo da cuenta del método y enfoque de investigación que ha sido utilizado para llevar a cabo el trabajo de investigación, para este se ha elaborado una breve descripción del método y enfoque seguido de ello el contexto, población y muestra, así mismo las técnicas que fueron utilizadas y en algunas ocasiones se mostraran evidencias como cuenta del proceso.

Metodología: Investigación acción.

Este tipo de investigación hace referencia a la comprensión de la realidad y en la interacción de los sujetos, la cual implica registrar, analizar con juicio propio y reflexionar sobre el quehacer profesional, con fin de hallar nuevas estrategias que generen cambios sociales en la comunidad educativa. Existen diversas definiciones y modelos de lo que trata este modelo, para ampliar un poco el panorama se recopilaran las definiciones más comunes y destacadas para este método de investigación.

Este término fue utilizado por primera vez por Kurt Lewin (1946) quien lo describe como una forma de investigación con un enfoque experimental de la ciencia social que responde a los principales problemas sociales, este modelo cíclico se compone de una serie de pasos, en primer lugar, un paso de planificación, en segundo es llamado como la acción y en tercer lugar una

evaluación de la acción. El término investigación-acción para este autor hace referencia a una amplia gama de estrategias realizadas para mejorar el sistema educativo y social.

En segundo lugar, para Elliot (2000) define la investigación acción como: “un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma. Su Objetivo consiste en proporcionar elementos que faciliten el juicio práctico en situaciones concretas.” Este modelo toma como punto de partida el modelo de Lewin y aparecen las fases de la siguiente manera, identificación de una idea en general, planteamiento de una hipótesis y la acción que se debe realizar para cambiar. Las principales características de la investigación acción para Elliot se centran en el descubrimiento y resolución de problemáticas halladas.

Por otra parte para Kemmis (1988) la investigación acción es un proceso que se elabora por y para los colegas y agentes involucrados, lo define como una investigación participativa ya que las personas velan por la autoevaluación de su praxis, siguiendo un modelo en espiral que inicia desde la planificación continua con la acción, observación sobre la acción que se ejecuta y finalmente una reflexión de la misma, Kemmis atribuye que es un proceso colaborativo y en constante proceso de aprendizaje encaminado a la teorización de la praxis, identifica que se debe llevar un registro de cada aplicación de las acciones en donde a partir de ellas se debe analizar y reaccionar.

Para Kemmis y McTaggart (1988), los principales beneficios de la investigación-acción son la mejora de la práctica, la comprensión de la práctica y la mejora de la situación en la que tiene lugar la práctica. La investigación-acción se propone mejorar la educación a través del cambio y aprender a partir de las consecuencias de los cambios.

El propósito fundamental de la investigación-acción no es tanto la generación de conocimiento como el cuestionar las prácticas sociales y los valores que las integran con la

finalidad de explicitarlos. La investigación-acción es un poderoso instrumento para reconstruir las prácticas y los discursos.

Al hilo de lo dicho, son metas de la investigación-acción:

- Mejorar y/o transformar la práctica social y/o educativa, a la vez que procurar una mejor comprensión de dicha práctica.
- Articular de manera permanente la investigación, la acción y la formación.
- Acercarse a la realidad: vinculando el cambio y el conocimiento.
- Hacer protagonistas de la investigación al profesorado.

De acuerdo con Elliot y Kemmis se considera que este método es el adecuado para este proyecto investigativo ya que permite que el docente realice una observación e identifique un problema social, cree un plan de acción por medio de experiencias pedagógicas que logran mejorar la condición social y a partir de ello observe cambios en los sujetos y al mismo tiempo detenga la mirada en el quehacer profesional proporcionando análisis y reflexiones que mejoraran todo su plan de acción.

Población y muestra

El presente trabajo de investigación fue realizado en el Colegio Magdalena Ortega de Nariño, localizado en la ciudad de Bogotá específicamente en la localidad Engativá en el barrio Las Ferias, la institución cuenta con 2.600 estudiantes distribuidos en jornada diurna (mañana y tarde) que atienden población escolar femenina y jornada nocturna con población de tipo mixta.

El Colegio Magdalena Ortega de Nariño ofrece los niveles de enseñanza Preescolar, Básica (primaria y bachillerato) y Media. Actualmente adelanta los proyectos: formación de la mujer para el desarrollo humano y tecnológico; centro de conciliación para la regulación de los conflictos por la vía de la mediación: diálogo y conciliación; educación ambiental, prevención,

seguridad y calidad de vida; formación en la práctica de la autonomía y desarrollo social; y cultura de la legalidad.

Para la investigación se tomó el grado transición B de la jornada tarde, con niñas las cuales tienen una edad aproximada de entre 4 – 6 años de edad quienes se encuentran con un déficit en uno de los ítems del test de Bar-On EQ-i.YV (Emotional Quotient Inventory) realizado a la población mencionada, más específicamente en el componente de adaptabilidad, las estudiantes interactuaron con la estrategia didáctica enfocada a mejorar los niveles de inteligencia emocional.

Instrumentos de recolección de datos

Entendiendo que la presente investigación tiene un enfoque determinado, durante el desarrollo de esta se optó por diferentes técnicas las cuales facilitaron la observación y recolección de información que ayudaron al análisis de identificar los niveles de inteligencia emocional en sus diversos componentes de las niñas del Colegio Magdalena Ortega de Nariño y por otro lado verificar si la propuesta pedagógica planteada funcionaba o por el contrario no daba buenos resultados, dichas técnicas son : Observación participativa y diarios de campo.

Observación participativa

Definida por Martínez (2007):

Observar para participar. Es una técnica dentro de la observación, que le permite al observador valga la redundancia, acercarse y emplear la subjetividad para comprender los acontecimientos sociales. En estudios socioculturales esta es una forma de acercarse a un determinado objeto de estudio y que permite tener claridad objetiva de cómo abordar la situación a través de acciones para solucionarla. Cuando empleamos esta técnica en la observación participante, las acciones emprendidas adquieren un sentido más profundo en términos de la comprensión e interpretación de la realidad. En el caso del ejemplo, el observador puede realizar su ejercicio de manera directa y estructurada utilizando su ojo como si este fuera la cámara de Gesell⁸ para obtener datos en los cuales más adelante pueda profundizar. Las acciones emprendidas entonces, ya tienen un sentido porque ellas se planean con la intencionalidad de profundizar en los elementos que constituyen el

problema o elementos del problema que se han identificado en el transcurso de la observación. En este sentido estaríamos hablando de observar para participar.

En el Colegio Magdalena Ortega se realizaron varias visitas durante los tres semestres de práctica investigativa en donde se tomaban registros del comportamiento de las niñas en la clase de Educación Física en donde se evidenciaban conductas que mostraban que las niñas no tenían fuertes los niveles de adaptabilidad dentro de la inteligencia emocional lo que no les permitía tener buena resolución de problemas, de diferenciar la realidad con la fantasía ni de ser efectivos en el manejo de los cambios.

Uno de los instrumentos fue el diario de campo en donde se tomó un formato de la Universidad Libre de Colombia en donde se debía registrar el número de estudiantes, las edades promedio y el nombre de la institución, después de esto se debía describir la sesión de clase y el comportamiento de las niñas de acuerdo a las actividades planteadas en la propuesta, del mismo modo se debían argumentar las actitudes y comportamientos por medio del planteamiento de un autor, seguido de esto colocar la bibliografía y colocar la propuesta de mejora para que las niñas realizaran la siguiente sesión de clase de la mejor manera. A continuación se muestra el formato que fue tomado para cada una de las sesiones de clase de la propuesta didáctica.



NIT: 860.013.798-5

*La Calidad académica
un compromiso institucional*

MIEMBROS DE LA ASOCIACION
COLOMBIANA DE UNIVERSIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA,

RECREACION Y DEPORTES.

PRÁCTICA INVESTIGATIVA.

DIARIO DE CAMPO.

ESTUDIANTES: INSTITUCIÓN:
EDADES PROMEDIO:

DESCRIPCIÓN GENERAL	ARGUMENTACIÓN
---------------------	---------------

BIBLIOGRAFIA	PROPUESTA

Tal como lo afirma Martínez (2007):

El Diario de Campo es uno de los instrumentos que día a día nos permite sistematizar nuestras prácticas investigativas; además, nos permite mejorarlas, enriquecerlas y transformarlas. Según Bonilla y Rodríguez “el diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Puede ser especialmente útil al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo”. El diario de campo permite enriquecer la relación teoría–práctica. La observación es una técnica de investigación de fuentes primarias, que como ya vimos necesita de una planeación para abordar un objeto de estudio o una comunidad a través de un trabajo de campo (práctica), la teoría como fuente de información secundaria debe proveer de elementos conceptuales dicho trabajo de campo para que la información no se quede simplemente en la descripción sino que vaya más allá en su análisis; de esta manera tanto la práctica como la teoría se retroalimentan y hacen que los diarios adquieran cada vez mayor profundidad en el discurso porque, en la investigación existe una relación recíproca entre práctica y teoría. Por una parte, la práctica es la fuente y la raíz del conocimiento, de la teoría, pero, a su vez, la teoría se orienta y sirve a la práctica, para que esta sea más eficaz. La práctica es pues, la fuente, el fin y el criterio de verificación y comprobación de la veracidad de la teoría.

Este instrumento fue utilizado como medio de registro de las actividad, situaciones, charlas y experiencias que se vivenciaban dentro de la clase de educación física de las niñas de transición B en el Colegio Magdalena Ortega de Nariño teniendo en cuenta la descripción de aquellos acontecimientos que daban cuenta de los comportamientos que allí se vivenciaban, se reforzaba con referentes teóricos que daban argumentación al proyecto de investigación y finalmente se realizaba una retroalimentación donde se brindaban unos puntos para mejorar en las próximas sesiones.

Test Bar-On EQ-i.YV (Emotional Quotient Inventory):

Para determinar la falencia que el grupo tenía se realizó una a una las preguntas que en el test ya nombrado se encontraban (*Ver Anexo I*) y se iba colocando un número de acuerdo a la respuesta de la niña; los cinco principales componentes conceptuales de la inteligencia emocional y social que involucran los factores medidos por el Bar-On son:

- ✓ Cociente emocional general.
- ✓ Componente intrapersonal.
- ✓ Componente de adaptabilidad.
- ✓ Componente del manejo del estrés.
- ✓ Componente del estado de ánimo en general.

De estos cinco componentes se desprenden unos subcomponentes los cuales son: comprensión de sí mismo; asertividad; auto concepto; autorrealización; independencia; empatía; relaciones interpersonales; responsabilidad social; solución de problemas; prueba de la realidad; flexibilidad; tolerancia al estrés; control de impulsos; felicidad; optimismo.

Se sacaron los resultados del test días después de aplicarlo, a medida que se iba verificando cada uno de los test, se notó que en este grupo de personas (Grado transición B, del Colegio Magdalena Ortega, jornada tarde) había una carencia en el componente de adaptabilidad el cual tiene tres subtemas, los cuales son:

- Solución de problemas
- Pruebas de la realidad
- Flexibilidad

Etapas de la investigación.

La investigación paso por las siguientes fases las cuales brindaron un correcto funcionamiento para la ejecución de la propuesta pedagógica.

Fase 1: Diagnostico

Esta fase da inicio gracias a la asignación del lugar de practica (Colegio Magdalena Ortega de Nariño) desde ese momento se hace una breve indagación que da cuenta del tipo de población con que se iba a contar, al asignar el grado Transición B se define un rango de edad (4 a 6 años) en segunda instancia se genera una observación y registro en diarios de campo que revelan los comportamientos, actitudes y conductas con las cuales las niñas se comunican y conviven día a día, gracias a ello se toma la iniciativa de crear estrategias que permitieran mejorar la inteligencia emocional especialmente en el componente de adaptabilidad de acuerdo con un test previo realizado para generar el diagnóstico de la problemática encontrada en las estudiantes y de esta manera fortalecer en las niñas la capacidad de resolución de problemas, de prueba de realidad y el manejo de la conducta frente a los diferentes cambios que se les pueda presentar en la vida en general.

La institución contaba con algunos espacios ideales para la ejecución de las estrategias planteadas encaminadas a fortalecer la inteligencia emocional en las niñas por medio de la clase de educación física específicamente por medio de los juegos cooperativos en donde por medio de estos se ayude también a mejorar la convivencia escolar y en donde por medio de estos juegos se da la liberación de sus emociones y fortalecer aquellas capacidades que tienen débiles.

Fase 2: Diseño e implementación

Inicialmente se realiza una indagación de diferentes antecedentes a nivel nacional, regional e internacional que registraban indagaciones encaminadas a estudios frente a la inteligencia emocional en escolares primordialmente en los cuales se pone en evidencia los comportamientos, conductas, que estaban relacionados con la problemática propiamente encontrada en el Colegio Magdalena Ortega de Nariño.

Seguido de ello se establecen algunas categorías que se desglosan en el marco teórico dándole soporte a la investigación encaminados principalmente a la inteligencia emocional citada por Reuven Bar-On principalmente en su componente de adaptabilidad y relacionada con los juegos cooperativos como herramienta para el fortalecimiento de estas capacidades débiles en las niñas (Resolución de problemas, prueba de realidad y la flexibilidad ante los cambios).

Al tener inclinación por juegos cooperativos como estrategia pedagógica para fortalecer la inteligencia emocional en las niñas se hace la indagación sobre que juegos específicamente sirven a la presente investigación que permitan en las estudiantes tener capacidad para mejorar su conducta y mediante ello fomentar además el trabajo en equipo, la comprensión, la comunicación acertada y la armonía grupal entre pares por medio de una estrategia tan efectiva como lo es el juego.

Finalmente, al establecer los juegos cooperativos como estrategias pedagógicas se llevan a la práctica, y es allí donde se revelan muchos secretos, emociones, relaciones, actitudes favorables y en otros casos se elevan impulsos tanto positivos como negativos, todas estas experiencias están registradas en diarios de campo donde se evidencia una descripción de la experiencia con fundamentación teórica y junto a ello una reflexión frente a la propuesta y al quehacer docente y los posibles puntos a mejorar.

Fase 3: Evaluación.

En primer lugar, para dar inicio a esta fase fue necesario aplicar nuevamente el test que se había realizado para el diagnóstico de Reuven Bar-On y de esta manera determinar si la estrategia pedagógica planteada por medio de los juegos cooperativos fue efectiva o por el contrario no tuvo ningún tipo de impacto sobre las niñas del grado de Transición B del Colegio Magdalena Ortega de Nariño.

En segundo lugar, se hace una recopilación de todos los diarios de campo que se elaboraron en el transcurso de la implementación de las experiencias pedagógicas (*Ver anexos*) y se analiza cada uno de ellos articulando componentes teóricos que engranen los comportamientos, actitudes generadas por las niñas; validando el impacto que este generó sobre el grupo anteriormente mencionado.

Fase 4: Sistematización de experiencias.

Los diarios de campo son una herramienta fundamental para la fase número cuatro, principalmente se escogieron doce clases planteadas en la propuesta pedagógica las cuales reflejan el trabajo realizado y que dan cuenta del proceso positivo que los juegos cooperativos han logrado en las niñas en cuanto a su inteligencia emocional principalmente en el componente de la adaptabilidad en cuanto a la capacidad de resolución de problemas, de la prueba de realidad y de la flexibilidad frente a los cambios. Las actividades planteadas se evidencian en los planes de clase incluidos en la propuesta programa pedagógico. (*Ver anexos*)

Propuesta didáctica

PROPUESTA DE PROGRAMA DIDÁCTICO PARA EL PRESENTE PROYECTO DE INSTIGACIÓN

Título:

Comprendiendo mi realidad y mi contexto

Resumen:

Esta propuesta plantea mejorar la inteligencia emocional específicamente en el componente de adaptabilidad citado por Bar-On a través de los juegos cooperativos en la clase de educación física. Se toma como base el comportamiento de las alumnas en donde se refleja la

mínima capacidad al momento de solucionar un problema, al momento de querer expresar emociones y sentimientos a sus compañeras, al momento de adaptarse a situaciones nuevas que se les presenten y al momento de identificar si una situación es real o simplemente hace parte de su imaginación. Se refleja la importancia que tiene la adaptabilidad en el momento de desarrollar cualquier actividad en el aula o fuera de ella sea escolar o extra escolar.

Los estudiantes a través de los juegos cooperativos podrán generar capacidades que les ayude a afrontar situaciones problema, también para que puedan expresar sus emociones y sentimiento de una manera más natural y espontanea sin tener algún tipo de miedo frente a lo que piensen los demás y del mismo modo les ayudara a que sepan identificar situaciones reales o irreales que viven a diario con sus compañeros de aula y de institución, esto no solo ayudara en su ambiente escolar sino también en diferentes situaciones que se presenten en su vida ya sea ahora o en el futuro, entenderán que al adaptarse adecuadamente en el medio en el que conviven les favorecerá en la interacción con sus pares.

Es importante resaltar que por medio de los juegos cooperativos el niño logra además de fortalecer los lazos de amistad con sus compañeros, logra fortalecer aquellas actitudes de sensibilización, cooperación, comunicación y solidaridad, lo que ayuda al niño no solamente en el ámbito escolar sino también en el extraescolar como lo mencionaba anteriormente.

Objetivos a intervenir:

General:

- Desarrollar la inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad a través de los juegos cooperativos.

Específicos:

- Concientizar a las estudiantes de la importancia de diferenciar la fantasía de la realidad
- Generar valores en las estudiantes que les permitan la solución de problemas de manera adecuada.
- Brindar herramientas a las estudiantes que les ayuden a comprender y expresar aspectos emocionales.

Marco referencial:

Inteligencia emocional:

“El éxito de una persona no depende del intelecto o de estudios académicos, si no de su inteligencia emocional, que según el autor es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean, y haciendo hincapié que no nacemos con inteligencia emocional, sino que nosotros mismos la podemos crear, alimentar y fortalecer a través de nuestros conocimientos. También la podemos apreciar en nuestra capacidad de hacer las cosas, nuestras habilidades, desempeñarnos bien en las situaciones de la vida cotidiana, trabajo, relaciones de pareja, familia, estudio y demás.” (Goleman)

La inteligencia emocional debe estar articulada en cualquier aspecto de la vida, mostrando así su importancia para poder desenvolverse en el mundo actual de manera correcta. Esta se debe inculcar desde diferentes puntos como lo son las relaciones interpersonales e intrapersonales, la adaptabilidad, manejo del estrés y desde la impresión positiva que se tiene de la vida. Así mismo, si los niños no saben reconocer las emociones en ellos mismo no sabrán reconocerlas en los demás, si no tienen la claridad de cómo resolver un problema de esta manera no sabrán hacerlo cuando se les presente una situación que requiera una conducta de plantear una situación a estay si mucho menos no se adaptan a los cambios fácilmente, no tendrán un buen ambiente escolar y no se logran socializar de la mejor manera con los que están a su alrededor. Por esta razón, se considera que la inteligencia emocional debe ser la base de cualquier

aprendizaje fomentándose en la escuela por medio de actividades prácticas en la clase de educación física utilizando herramientas tales como los juegos cooperativos en donde por medio del trabajo en equipo se puede generar un buen ambiente escolar y cambios en las conductas y actitudes de los estudiantes.

Adaptabilidad:

“En el área de adaptabilidad se deben lograr habilidades en el uso del vocabulario apropiado y expresar verbalmente las emociones en términos que sean comunes en la propia cultura. En niveles más maduros se adquieren signos característicos de la cultura, que vinculan las habilidades emocionales con su rol social, así como la habilidad para adaptarse y afrontar las emociones aversivas o estresantes utilizando estrategias auto reguladoras, como la resistencia al estrés, la conducta evitativa, que disminuye la intensidad, o la duración temporal de tales estados emocionales.” (Ugarriza & Pajares Del Águila)

La adaptabilidad es primordial a la hora de que el niño autorregule su conducta, a la hora en la que el niño tenga una situación problema con alguien de su entorno y este sea capaz de solucionarlo sin la necesidad de llegar a la violencia; el niño desde temprana edad debe empezar a relacionarse con otros niños de su misma edad y al no saber cómo adaptarse frente a su realidad es posible que a nivel social, suelen verse poco capaces e incluso es probable que se consideren inferiores al resto, lo que les lleva a evitar el contacto o a sentirse incómodos al momento de relacionarse con sus pares, también es posible que se muestren agresivos y que sientan que nadie los quiere. Esto no implica que no quieran relacionarse simplemente temen hacerlo. Tampoco quiere decir que sus habilidades sociales sean malas, sino que ciertos aspectos de su emocionalidad no están lo suficientemente fuertes que les permitan actuar de mejor manera.

Juegos cooperativos:

Por medio de los juegos cooperativos se estimulan las energías, se crea confianza en los niños y permiten que se hagan en un clima de buen humor y alegría. Partiendo de que “Los

juegos cooperativos pueden definirse como aquellos en que los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes” (Garaigordobil, 2002); se realizaran diversos juegos en las distintas sesiones de clase, con los cuales las niñas logren fortalecer sus relaciones y sus actitudes mejorando así el ambiente escolar del grado transición, logrando que sin la necesidad de la competición entre ellas logren además, compartir y generar la aceptación de todas las integrantes del grupo.

Las actividades lúdicas cooperativas potencian el pensamiento divergente en la búsqueda de soluciones creativas frente a diversas situaciones que se les planteen; por medio de estos juegos utilizados en la clase de Educación Física como un medio para la elaboración de soluciones nuevas se estimulará de este modo la adaptabilidad en las alumnas, haciendo que las niñas sean creativas a la hora de buscar soluciones; ser flexibles a la hora de tener cambios como por ejemplo, al tener nuevas compañeras en la clase, al ser cambiadas de institución y al ser cambiadas de jornada escolar; todas aquellas situaciones que le generen empezar de nuevo con sus vínculos sociales.

Concepción Pedagógica:

Lo que principalmente se busca con esta propuesta es que el alumno adquiera ciertos conocimientos y que su proceso enseñanza-aprendizaje se fortalezca, para esto tendremos como fundamento el constructivismo visto como una corriente pedagógica creada por Ernst Von Glasersfeld, la cual postula la necesidad de entregar al alumno herramientas que le permitan crear sus propios procedimientos para resolver una situación problemática, lo cual implica que sus ideas se modifiquen y siga aprendiendo. En donde el alumno a partir de diversas experiencias pueda construir su propio conocimiento, en donde el maestro le brinda diversas situaciones y entornos y a partir de ahí este decide que adopta como conocimiento propio, también a partir de la relación con sus pares puede construir su propio aprendizaje. El constructivismo en sí, plantea que el conocimiento no es el resultado a partir de la copia de una realidad preexistente, sino que es el resultado de un proceso interactivo del alumno a través del cual la información externa es interpretada y reinterpretada por la mente. Esto quiere decir que el alumno de cierta forma aprende de manera eficaz por medio de lo que vive y experimenta a diario.

Las experiencias que le van a generar estos aprendizajes serán a partir de los juegos cooperativos como, por ejemplo:

“*El puente del Lago Ness*”: El juego en el cual se debe formar un largo puente con cinta que cruce el gimnasio de lado a lado. Las alumnas están encima del primer aro. La que está de últimas debe llegar a el primer aro es el que está a la otra “orilla” del gimnasio. Deben cruzar el puente sin que se caiga nadie, si alguien cae al “lago” TODAS pierden, pues se ha perdido una compañera y la idea es lograr el objetivo juntas.

Lo que se evidencia en este juego y en los demás planteados en las sesiones de clase (*Ver Anexos*) es que por medio de la cooperación de todas las niñas y la solución que puedan

encontrar entre todas logren llegar a la meta; al llegar al objetivo planteado lograrán adoptar un aprendizaje significativo ya que por medio de la interacción entre todas lograran fortalecer las relaciones sociales al querer que ninguna caiga del puente, en el momento en el que están jugando se les olvidaran las diferencias que tengan unas con otras, olvidando cual es la “nueva” y cuál es la “antigua” en donde se logren adaptar mejor a su entorno escolar y se logren limar las asperezas que puedan tener.

Contenidos generales del programa:

JUEGOS COOPERATIVOS ENFOCADOS EN LA ADAPTABILIDAD:

Unidad 1	Unidad 2	Unidad 3
Solución de problemas	Prueba de realidad	Flexibilidad
✓ Conducta adecuada a la hora de una situación problema sin necesidad de utilizar la violencia a sus compañeras.	✓ Diferencia de las situaciones reales e irreales.	✓ Adaptación a los cambios y a las nuevas situaciones que le impliquen al estudiante cambiar sus entornos sociales.

Estos contenidos fueron escogidos y distribuidos de esta manera, teniendo como prioridad el tema de la adaptabilidad dentro de la inteligencia emocional pero igualmente fortaleciendo sus relaciones interpersonales e intrapersonales lo que también favoreció la conducta de las niñas y mejoró en cierto grado el clima escolar.

Esta propuesta didáctica fue desarrollada en un lapso de 12 sesiones, en las cuales se desarrollaron diferentes actividades, especialmente de tipo lúdico para que las estudiantes mostraran mayor interés y lograran cumplir el objetivo de la mejor manera.

Empezando con la unidad uno enfocada en la solución de problemas, en cada una de las sesiones se buscó que las niñas adoptaran la capacidad de crear soluciones ante un problema, para esto se dispusieron de 4 sesiones de clase en las cuales los juegos cooperativos estaban especialmente enfocados en mejorar esta habilidad de resolución sin la necesidad de utilizar conductas agresivas sino más bien donde las niñas tuvieran el asertividad de tomar el mejor camino y encontrar una óptima solución.

En la unidad dos, se buscaba que las niñas fortalezcan el componente de prueba de realidad en donde a partir de su intelecto logaran diferenciar las situaciones imaginarias de las que son reales; para esto, se dispusieron cuatro sesiones de clase en las que se realizaron juegos enfocados en esta habilidad específicamente.

Por último, en la unidad tres, se buscaba que las niñas logaran ser flexibles frente al cambio, en donde al momento de ser removidas de un entorno social, en donde adoptaran fácilmente la capacidad de adaptarse fácilmente a otro entorno y en el que tuvieran la facilidad de crear vínculos sociales efectivos con aquellas con las que convivían a diario sin la necesidad de sentirse excluidas y en donde por medio de su conducta también sea más fácil la relación con sus pares. Se dispusieron de otras cuatro sesiones de clase las cuales estarán enfatizadas en el mejoramiento de esta capacidad en donde los juegos cooperativos escogidos ayudaron al fortalecimiento de la habilidad de flexibilidad en donde la niña tenga la capacidad de ajustarse a cualquier tipo de contexto que se le presente y con diferentes personas no siempre con las mismas de su vínculo social, sino que pueda relacionarse con otro más fácilmente.

Metodología del programa:

Aprendizaje cooperativo

Esta metodología busca que el alumno por medio de sus habilidades y potencialidades, logre resolver una situación problema que se le presente, por medio de los juegos cooperativos se puede lograr que las estudiantes se colaboren entre todas y logren llegar a una meta común, que será la de solucionar la situación que le presente el docente.

Esta metodología se diferencia del mando directo en que el alumno tiene mayor participación de la enseñanza y además de eso cuenta con la ayuda de sus compañeros para decidir y tomar decisiones, en donde, todas las alumnas quieren llegar al mismo objetivo y tienen que tener la suficiente asertividad para poder cumplirlo superando sus diferencias y llegando a acuerdos comunes.

Se evidencia pues tal como lo afirma Joan Rue que "sólo puede alcanzar sus objetivos si y sólo si los demás consiguen alcanzar los suyos" (1994) es por esto que gracias a los juegos cooperativos se da la habilidad de la cooperación entre las niñas en donde tendrán que interactuar y discernir cual es la mejor opción para llegar a la meta. También, por medio del aprendizaje cooperativo se logran fomentar los valores de socialización e integración de las niñas, las actitudes y las conductas en el entorno escolar, la motivación por los juegos planteados y principalmente las habilidades emocionales que implican la relación con otros.

Concepción didáctica:

Es importante destacar que a partir del constructivismo utilizaremos los juegos cooperativos como base fundamental al realizar esta propuesta, teniendo en cuenta como lo define Velázquez (2010) "Es el uso en la educación de pequeños grupos, generalmente heterogéneos, en los que los alumnos trabajan juntos para mejorar su propio aprendizaje y el de los demás" (p.22). De esta manera este tipo de juegos le contribuyen al estudiante a que desarrolle la participación, la empatía, la coordinación, habilidades físicas, la confianza de sí

mismo y por el otro, el compañerismo entre sí, principalmente su capacidad de relacionarse con los demás, ya que cada uno de los integrantes del grupo están guiados hacia un mismo fin, lo que hace que su comunicación y su interacción mejore. De esta manera buscamos que la adaptabilidad en las niñas del colegio Magdalena Ortega en sus componentes de prueba de realidad, resolución de problemas y flexibilidad se vean fortalecidos respecto a cuando iniciamos con la presente investigación, utilizando como herramienta fundamental, el juego.

Se debe considerar que dentro del proceso educativo la presencia de todo tipo de material como recurso es importante para fundamentar y fortalecer la enseñanza:

- El estudiante.
- El docente.
- Todos los materiales requeridos a la hora de la realización de las clases, los juegos cooperativos enfocados en cada componente de la adaptabilidad.

Concepción axiológica:

Dentro de los cuales encontraremos los valores que se fortalecerán en las estudiantes a partir de la realización de esta propuesta y por consiguiente a partir de la utilización de los juegos cooperativos y teniendo en cuenta el valor agregado que genera el juego mostrado como una actividad primordial en la diversión del niño y como herramienta didáctica a la hora de generar un aprendizaje significativo y en ser partícipe del proceso enseñanza- aprendizaje, en donde el niño es el eje principal y a partir del cual nace y gira la investigación.

Del mismo modo es necesario generar en el alumno valores tales como:

-  El respeto
-  El compañerismo
-  La empatía

✚ La tolerancia

✚ El trabajo en equipo

Todos estos valores permiten que las alumnas generen un buen ambiente estudiantil y además que les permita la solución de problemáticas de manera adecuada y sin agresividad, también, que puedan compartir con sus pares y generar buenas relaciones con las diferentes personas de su entorno. Además, fortalecer su emocionalidad y ser fuertes a la hora de interactuar con alguien de su alrededor, que tenga la capacidad suficiente para adaptarse a los cambios, y además logrando reconocer emociones tanto en el otro como en ellos mismos. Del mismo modo al generar un clima afectivo por medio del juego cooperativo hace que cada niña se sienta libre de la presión por rendir más que los demás se libera de la competición y se buscan soluciones para proporcionar un ambiente armónico y distendido en el grado transición B del colegio Magdalena Ortega de Nariño.

Criterios de evaluación del programa:

La evaluación será de manera permanente ya que se requiere saber si la conducta y actitudes de las estudiantes ha mejorado o por el contrario sigue de la misma manera, en donde se evidencie además la socialización de las estudiantes entre sí, que cuando se asignen a hacer grupos de trabajo, las niñas tengan la capacidad de relacionarse con todas las compañeras y no con un selecto grupo.

Posteriormente se evaluará el efecto de la propuesta por medio de la aplicación de un post test, el cual dará cuenta de los resultados obtenidos, en donde al hacer la tabulación de los datos se podrá evidenciar si la aplicación de los juegos cooperativos escogidos fue realmente efectiva o por el contrario no tuvieron ningún efecto en las estudiantes.

Capítulo III: Análisis y resultados

En este capítulo se mostrará los resultados obtenidos a través de la propuesta didáctica planteada y aplicada anteriormente. A continuación, se mostrarán los resultados obtenidos en la aplicación del test de diagnóstico y posteriormente se mostrarán los resultados obtenidos en el post-test y así mismo se evidenciará el impacto que tuvo la propuesta anteriormente planteada.

Análisis y discusión de resultados

Resultados generales de la aplicación del Test de diagnóstico Bar-On EQ-I:YV

Al aplicar el test de diagnóstico de Bar-On a 22 niñas del Colegio Magdalena Ortega de Nariño se determinaron los siguientes resultados:



Ilustración 8 Resultados generales del test de diagnóstico

Fuente: Elaboración propia

Análisis descriptivo:

La aplicación del test se realizó a un total de 22 niñas del grado transición B de la jornada tarde las cuales representan el 100%, en el cual se evidenció que en los resultados arrojados

denotaban un nivel bajo en el componente de adaptabilidad en la mayoría de las estudiantes (12 estudiantes) que corresponden al 55%, el siguiente nivel que se denotaba bajo era el de escala interpersonal (6 niñas) el cual corresponde al 27% de la población total, en la escala del manejo de estrés se evidenció que es muy poco el porcentaje de alumnas que tiene dificultades en este componente sin embargo se encontraron resultados bajos en el 18% de la población, finalmente se evidenció que tanto en la escala intrapersonal como la escala de impresión positiva se encuentran dentro de los rangos normales en las estudiantes del grado Transición B. Además de eso, al denotar las actitudes y la conducta de las niñas se pudo evidenciar que el problema realmente radicaba en los componentes de adaptabilidad incluidos dentro de la inteligencia emocional puesto que las niñas tenían dificultades a la hora de la resolución de problemas, también les cuesta adaptarse a los cambios es por esto que se muestran apáticas a las instrucciones que les da el docente y también al relacionarse con las niñas de su alrededor.

GRAFICAS DIVIDIDAS POR ESCALAS:

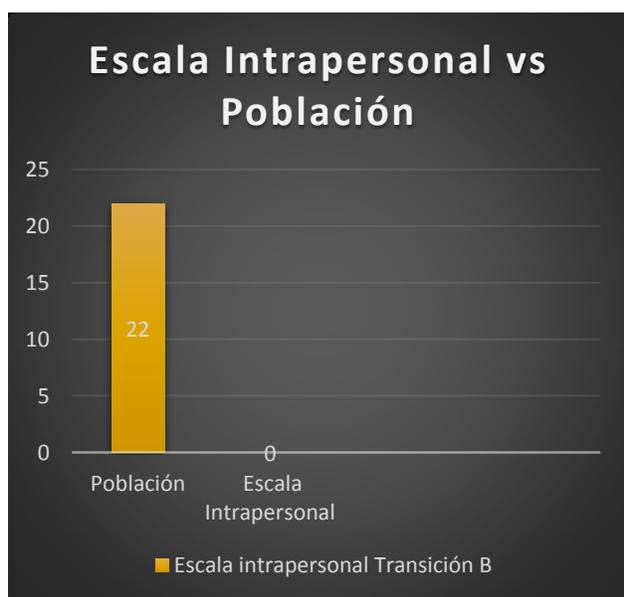


Ilustración 9 Escala Intrapersonal vs Población

Análisis descriptivo: La aplicación del test de Bar-On en la población de estudio en general, evidencia que la escala intrapersonal no denota resultados negativos en la población de estudio lo que representa un 0% de un 100% que fueron las 22 niñas a las cuales se les aplicó el test.

Fuente: *Elaboración propia*

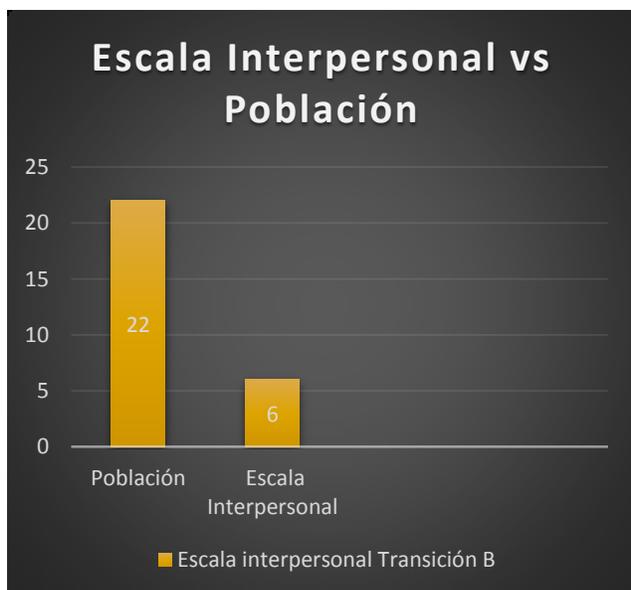


Ilustración 10 Escala Interpersonal vs Población

Análisis descriptivo: La aplicación del test de Bar-On en la población de estudio en general, evidencia que la escala interpersonal denota un rango bajo en comparación con la población en total, es decir, solamente 6 estudiantes (27%) de 22 estudiantes (100%) presentan dificultad en este componente de inteligencia emocional.

Fuente: Elaboración propia

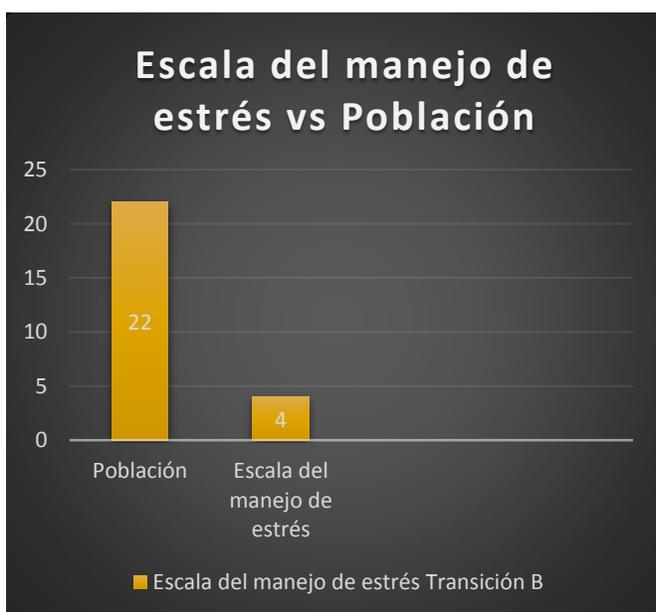


Ilustración 11 Escala del manejo del estrés vs Población

Análisis descriptivo: Se evidencia que la escala del manejo de estrés denota un rango más bajo en comparación tanto como la población en total como en comparación con las demás escalas, solamente 4 estudiantes (18%) de 22 estudiantes (100%) presentan dificultad en este componente de inteligencia emocional.

Fuente: Elaboración propia

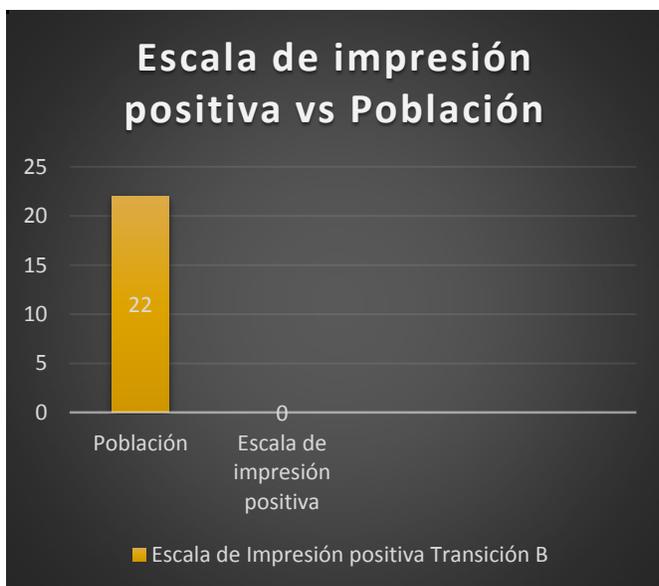


Ilustración 12 Escala de impresión positiva vs Población

Análisis descriptivo: La aplicación del test de Bar-On en la población de estudio en general, evidencia que la escala de impresión positiva no denota resultados negativos en la población de estudio lo que representa un 0% de un 100% que fueron las 22 niñas a las cuales se les aplico el test.

Fuente: Elaboración propia

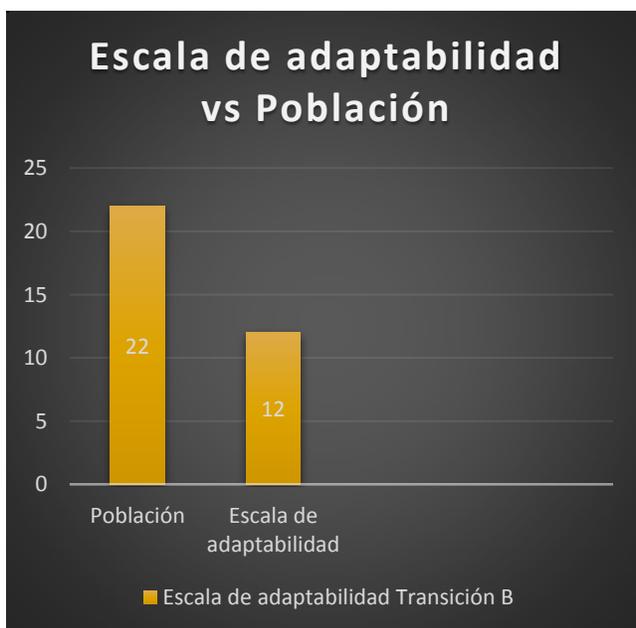


Ilustración 13 Escala de adaptabilidad vs Población

Análisis descriptivo: Se evidencia que la escala de adaptabilidad denota el nivel más alto en comparación tanto con la población en total como en comparación con las demás escalas, es decir, un poco más de la mitad de las estudiantes (12) tienen dificultades en este componente, por esto el tema de estudio se centrará en este componente específicamente.

Fuente: Elaboración propia

Resultados generales de la aplicación del post-test Bar-On EQ-i.YV.

Al realizar el post test a las estudiantes del Colegio Magdalena Ortega de Nariño se evidenciaron los siguientes resultados:

Ilustración 14 Resultados generales del post-test



Fuente: Elaboración propia

Análisis descriptivo:

La aplicación del test se realizó a un total de 22 niñas del grado transición B de la jornada tarde, en el cual se evidenció que en los resultados arrojados denotaban una mejora en el componente de adaptabilidad en donde en la aplicación del test anterior eran 12 las estudiantes

que tenían dificultad con esta problemática y en la aplicación del segundo test se evidencio que tan solo 6 estudiantes tenían dificultad en el componente, el siguiente nivel es el de escala interpersonal (5 niñas), en la escala del manejo de estrés se evidenció que 3 niñas tenían dificultad con el componente, de la misma manera se evidenció que tanto en la escala intrapersonal como en la de impresión positiva el número de niñas cambió, en la intrapersonal 3 de las niñas tenían dificultad con el componente y en la escala de impresión positiva se encontraron 5 niñas con dificultad del grado Transición B.

GRAFICAS DIVIDIDAS POR ESCALAS:

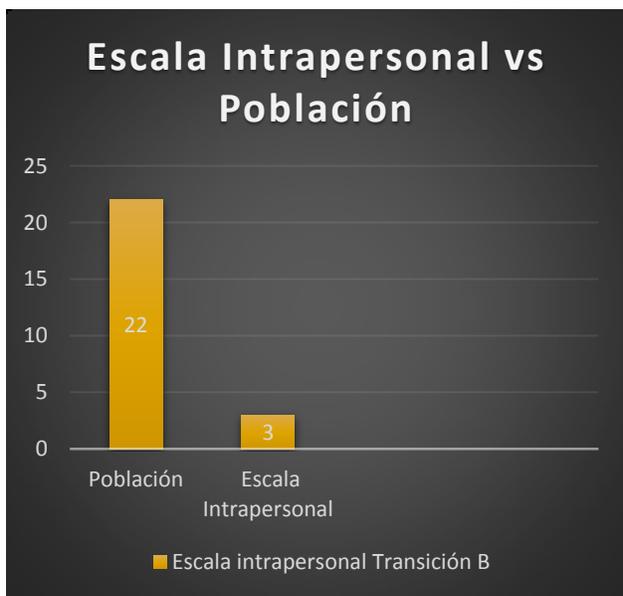


Ilustración 15 Escala Intrapersonal vs población post-test

Análisis descriptivo: La aplicación del test de Bar-On en la población de estudio en general, evidencia que la escala intrapersonal no denotaba resultados negativos en el test de diagnóstico, pero al hacer el post-test se evidencio que 3 niñas tenían dificultad con el componente debido a que la población es fluctuante y cambiante en la institución.

Fuente: Elaboración propia

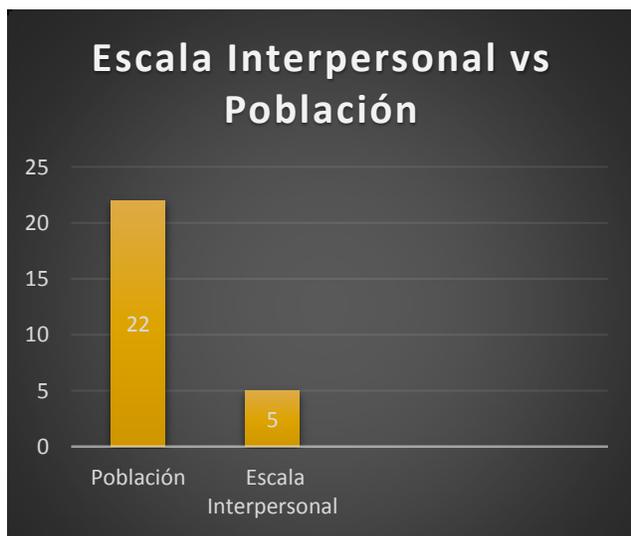


Ilustración 16 Escala interpersonal vs población post-test

Análisis descriptivo: La aplicación del test de diagnóstico arrojó que en la escala

interpersonal 6 estudiantes tenían dificultad con el componente y en el post-test se redujo a 5 estudiantes con dificultad en este componente de inteligencia emocional.

Fuente: Elaboración propia

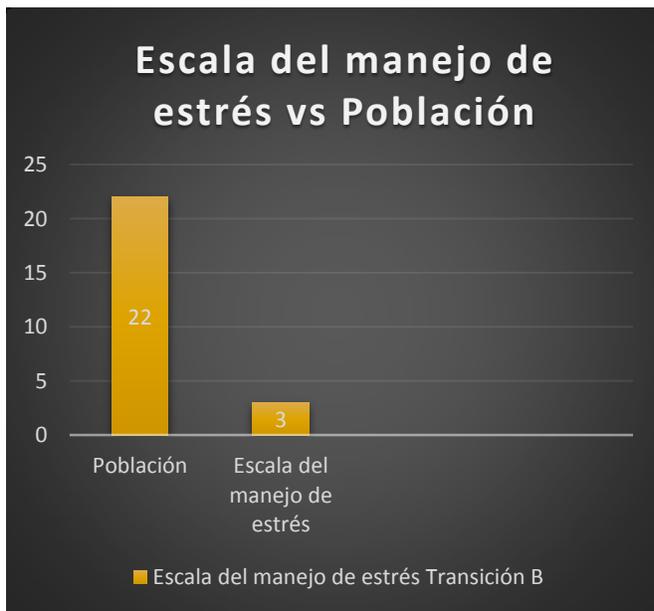


Ilustración 17 Escala manejo del estrés, vs población post test

Análisis descriptivo: Se evidenció que la escala del manejo de estrés en el post test disminuyó en 1 estudiante la dificultad, ya que en la aplicación del test de diagnóstico eran 4 estudiantes las que mostraban dificultad y en el post test se evidenció que eran 3 estudiantes.

Fuente: Elaboración propia



Ilustración 18 Escala de impresión positiva vs población post-test

Análisis descriptivo: La aplicación del post-test denotó un cambio en resultados ya que en el diagnóstico no arrojó que ninguna niña tuviera dificultad

con esta escala y en el segundo test se evidencio que 5 de las niñas tenían dificultad, todo esto debido a la llegada de niñas nuevas las cuales no lograron estar en todo el proceso. Fuente:

Elaboración propia

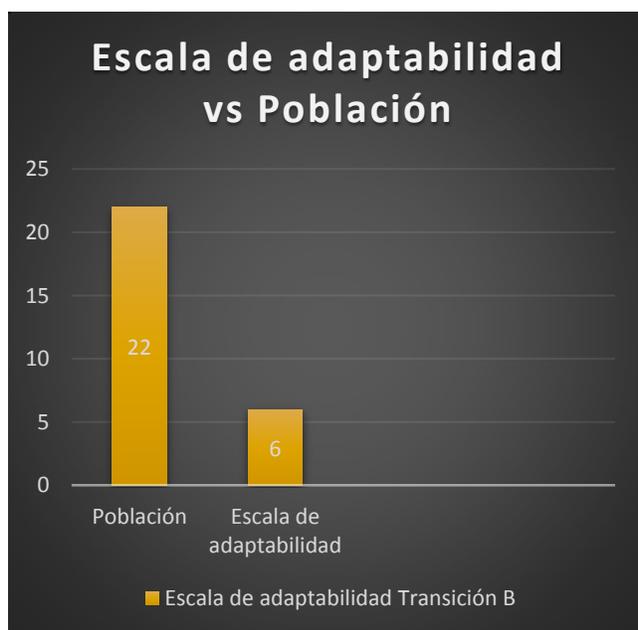


Ilustración 19 Escala de adaptabilidad vs Población post-test

Fuente: Elaboración propia

Conclusiones

Se diseñó una propuesta didáctica para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad basada en los juegos cooperativos en la clase de educación física en el grado transición B de la jornada tarde del colegio Magdalena Ortega de Nariño la cual se

Análisis descriptivo: Se evidencia que la escala de adaptabilidad denotaba el nivel más alto en la aplicación del post-test y fue la escala en la que la propuesta estuvo enfatizada y en donde se observó mejoría ya que de 12 estudiantes que tenían dificultad con la problemática el post test arrojó que solo 6 estudiantes tenían dificultad con el componente.

basó en juegos cooperativos enfatizados en la flexibilidad, solución de problemas y prueba de la realidad.

Se logró identificar el grado de inteligencia emocional de los estudiantes del colegio Magdalena Ortega de Nariño del grado Transición B de la jornada tarde por medio del test de BarOn EQ-I:YV y con respecto a este se diseñó una propuesta didáctica basada en los juegos cooperativos para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad.

Se demostró una leve mejora en las niñas del grupo de Transición B del colegio Magdalena Ortega con las actividades planteadas para cada una de las clases, ayudaron a la mejora del grupo en cuanto al componente de adaptabilidad, con los diferentes ejercicios en grupo.

Las actividades de mímica y otras actividades de resolución de problemas dejaron en evidencia el desarrollo de actividades de su vida cotidiana, las cuales resuelven con mayor facilidad, esto hace que se desenvuelvan de una manera más cómoda al momento en que se les presente una dificultad.

También se mostró que la empatía con el profesor y compañeras ha mejorado, a medida que pasaban las sesiones de clase, se evidenció ciertas mejoras al recibir indicaciones o recomendaciones en la clase tanto de su profesor, como de sus compañeras. Gracias a las diferentes intervenciones pedagógicas, a los diferentes ejercicios y actividades, como anteriormente se dijo, la mejora en el grupo fue muy positiva, la clase de educación física ayudó a que estas falencias que el grupo anteriormente tenía, fuera mejorando poco a poco, el manejo y reconocimiento de expresiones, de igual manera mejoró en cuanto al reconocimiento de expresiones, las expresiones de agresividad hacia las demás también redujo, las peleas y

discusiones que se presentaban antes de comenzar las diferentes intervenciones pedagógicas, ya no se ven de la misma manera, entre ellas con un mediador se puede solucionar los diferentes problemas o diferencias que tienen entre el grupo, el respeto y el manejo del vocabulario también mejoro ya que se escuchan menos palabras que ofenden una a otra y buscan ayudarse para conseguir diferentes objetivos.

Como conclusión del trabajo de investigación, se evaluó la efectividad de la propuesta didáctica basada en los juegos cooperativos para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en su componente de adaptabilidad aplicada a las estudiantes del colegio Magdalena Ortega del grado Transición B de la jornada tarde, lo cual nos permite ver que la propuesta generó un cambio positivo en los estudiantes evaluados entre el test inicial y el test final, mejorando todos los resultados levemente.

Bibliografía

- Anton, E. (01 de Febrero de 2011). EL DEPORTE EDUCATIVO. Colombia .
- Cagigal, J. (1981). *¡Oh Deporte! (Anatomía de un gigante)* . España: Miñón.
- Cooper, R., & Sawaf, A. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones* . Norma.
- Elliot, J. (2000). *La Investigación-acción en educación*. Morata, España.
- Fernández-Abascal, E. G. (1999). *Emociones y salud*. Barcelona : Ariel .
- Freire, M. (1989). *La evolución psicológica del niño*. Barcelona, España: Grijalbo. .
- Gallardo, P. (2006). El desarrollo emocional en la educación primaria. *Universidad de Sevilla*, 143-159.
- Garaigordobil, M. (2008). Evaluación de los efectos de un programa de juego cooperativo para niños 10-11 años en la adaptación social y en la percepción que los padres, profesores y los compañeros tienen en las conductas sociales de los niños. *Infancia y aprendizaje*, 303-318.
- Garaigordobil, M. (2002). *Intervención psicológica para desarrollar la personalidad infantil. Juego, conducta prosocial y creatividad*. Madrid: Pirámide.
- García, M., & Giménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador . *Dialnet*, 46 - 47.
- Goleman. (1995). *Inteligencia Emocional. Por qué es mas importante que el cociente intelectual*. Barcelona: Ediciones B, S.A.

- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairos.
- Gómez, J. F. (2005). El juego infantil y su importancia en el desarrollo. *PrecopSCP*, 5-13.
- Hanin, Y. L. (2000). *Emociones en el deporte*. Champaign: Kinetics.
- Kemmis, S. &. (1988). *Cómo planificar la investigación-acción*. Barcelona: Laertes.
- Kemmis, S. (1988). *Teoría crítica de la enseñanza. La investigación-acción en la formación del profesorado*. Barcelona: Martínez Roca .
- Leon, A., & Botina, J. (2016). *Juego, interactúo y aprendo: desarrollo de la inteligencia emocional a través de la implementación de una estrategia didáctica de juegos cooperativos en niños y niñas de grado cuarto*. Bogotá: Universidad Libre de Colombia.
- Lewin, K., & otros., y. (1946). *La investigación acción y los problemas de las minorías*. En Salazar, M.C (Comp)(1992). *La investigación acción participativa. Inicios y desarrollos*. . Colombia: Editorial Popular. OEI, Quinto Centenario.
- Marquéz, F. (2008). Una propuesta didáctica para el aprendizaje centrado . *Redalyc* , 66-74.
- Martínez, L. A. (2007). *La observación y el diario en la definicion de un tema de investigación*. Obtenido de <https://escuelanormalsuperiorsanroque.files.wordpress.com/2015/01/9-la-observacin-y-el-diario-de-campo-en-la-definicin-de-un-tema-de-investigacin.pdf>
- Martorell, C., González, R., Rasal, P., & Estellés, R. (2008). Convivencia e inteligencia emocional en niños en edad escolar . *Dialnet*, 69-78.
- Mayer, J. (2006). La inteligencia emocional . *Fundacion RH* , 1-6.
- Miralles, R., Filella, G., & Lavega, B. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar. *FEADEF*, 88-93.
- Omeñaca, R., & Ruiz, J. (2005). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Peña, E. (2013). *Incidencias de los juegos cooperativos frente al desarrollo emocional*. Bogotá: Universidad Libre de Colombia.
- Rodríguez, L. M. (2015). *Desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas de pre jardín del jardín infantil de la UPTC*. Tunja - Boyacá.
- Rue, J. (1994). *¿Qué es Aprendizaje Cooperativo?* Obtenido de <https://www.upc.edu/rima/es/grupos/giac-grupo-de-interes-en-aprendizaje-cooperativo/bfque-es-aprendizaje-cooperativo>
- Saldarriaga, P., Bravo, G., & Loo-Rivadeneira, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía. *Revista científica dominio de las ciencias*, 127-137.
- Santos, D. M. (2017). *Estrategias para fortalecer la inteligencia emocional y favorecer el clima escolar en los niños de 6 a 6 años en la institucion educativa Jorge Clemente Palacios de Tibabosa*. Duitama, Boyacá.
- Sara, B. E. (2010-2011). *Investigación Accion* . Obtenido de https://mestrado.prg.ufr.br/up/97/o/IA._Madrid.pdf
- Ugarriza, N., & Pajares Del Águila, L. (2003). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE:NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Portal de Revistas Ulima*, 11-58.
- Velásquez, C. (2010). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física -Fundamento y aplicaciones prácticas*. INDE.

Anexos

Anexo No. 1: Test de Bar-On Ice.

BARON EQ_I: YV (S)

1. No es verdad en mi caso
2. Un poco cierto en mi caso
3. Es verdad en mi caso
4. Muy cierto en mi caso

INSTRUCCIONES: Lea cada una de estas oraciones y escoja la respuesta que mejor lo describe a usted. Hay cuatro posibles respuestas 1= No es verdad en mi caso; 2= Un poco cierto en mi caso; 3= Es verdad en mi caso; y 4= Muy cierto en mi caso. Díganos cómo se siente, piensa o actúa LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORIA DE LOS LUGARES. Escoja solamente una respuesta por cada oración; y haga un círculo en el número que coincida con su respuesta. Por ejemplo, si su respuesta es "Un poco cierto en mi caso", usted podrá hacer un círculo en el número 2 en la misma línea de la oración.

NOMBRE: _____ SEXO: _____ EDAD: _____

FECHA DE HOY: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____

1	Me importa lo que les sucede a las personas	1	2	3	4
2	Es difícil decirle a la gente como me siento	1	2	3	4
3	Me gusta cada persona que conozco	1	2	3	4
4	Soy capaz de respetar a los demás	1	2	3	4
5	Algunas cosas me enfadan mucho	1	2	3	4
6	Puedo hablar con facilidad acerca de mis sentimientos	1	2	3	4
7	Tengo buenos pensamientos acerca de todos	1	2	3	4
8	Peleo con gente	1	2	3	4
9	tengo mal genio	1	2	3	4
10	Puedo entender preguntas difíciles	1	2	3	4
11	Nada me incomoda	1	2	3	4
12	Es difícil hablar de mis sentimientos profundos	1	2	3	4
13	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles	1	2	3	4
14	Puedo describir mis sentimientos con facilidad	1	2	3	4
15	debo decir la verdad	1	2	3	4
16	Cuando quiero puedo encontrar muchas Formas de contestar una pregunta difícil	1	2	3	4

17	Me enojo con facilidad	1	2	3	4
18	me gusta hacer cosas por los demás	1	2	3	4
19	Con facilidad puedo resolver problemas De diferentes maneras	1	2	3	4
20	pienso que soy el o la mejor en todo lo que hago	1	2	3	4
21	Es fácil para mi decirle a la gente lo que pienso	1	2	3	4
22	Cuando contesto preguntas difíciles trato de Pensar en muchas soluciones	1	2	3	4
23	Me siento mal cuando se hieren los sentimientos De otras personas	1	2	3	4
24	Soy bueno/a para resolver problemas	1	2	3	4
25	No tengo días malos	1	2	3	4
26	Tengo problemas contándole mis sentimientos A los demás	1	2	3	4
27	Me he enfadado con facilidad	1	2	3	4
28	Yo puedo decir cuando uno/a de mis mejores Amigos/as) no es feliz	1	2	3	4
29	Cuando me enfado actuó sin pensar	1	2	3	4
30	Yo sé cuándo la gente está enfadada incluso cuando no dicen nada	1	2	3	4

Anexo No. 2: Hoja de calificación del Test Bar-On.

BARON EQ_I: YV (S)

NOMBRE: _____ **SEXO:** _____ **EDAD:** _____

FECHA DE HOY: _____ **FECHA DE NACIMIENTO:** _____

INSTRUCCIONES: Transfiera los números con un círculo alrededor a las casillas a lo largo de cada fila, tal como se indica al comienzo de la planilla de puntajes. Cada número con círculo será copiado una sola vez. Para obtener el puntaje bruto para las escalas A, B, C, D, E Y F sume los números de cada columna y ponga la suma total al final de cada columna. La escala E es la suma de los puntajes brutos de las escalas de la A a la D.

TRANSFIERA CADA NUMERO QUE SE ENCUENTRA DENTRO DEL CIRCULO QUE APARECE DEBAJO A LA CASILLA EN BLANCO

TRANSFIERA CADA NUMERO QUE SE ENCUENTRA DENTRO DEL CIRCULO QUE APARECE DEBAJO A LA CASILLA SOMBREADO

Pregu nta					A	B	C	D	E	F					preg unta
16	1	2	3	4											
17	4	3	2	1							1	2	3	4	1
18	4	3	2	1							1	2	3	4	2
19	4	3	2	1							1	2	3	4	3
20	4	3	2	1							1	2	3	4	4
21	4	3	2	1							4	3	2	1	5
											1	2	3	4	6
22	4	3	2	1							1	2	3	4	7
23	4	3	2	1							4	3	2	1	8
24	4	3	2	1							4	3	2	1	9
25	4	3	2	1							1	2	3	4	10
26	4	3	2	1							1	2	3	4	11
27	4	3	2	1							4	3	2	1	12
28	4	3	2	1							1	2	3	4	13
29	4	3	2	1							1	2	3	4	14
30	4	3	2	1							1	2	3	4	15

Anexo No. 3: Hoja de perfil para mujeres del test de Bar-On.

Bar-On EQFF YV (S) Perfil para Mujeres																											
Nombre: _____															Sexo: M F												
															(Señale una)												
Fecha de Nacimiento: ____/____/____					Edad: _____					Fecha de Hoy: ____/____/____																	
Mes Día Año					Mes Día Año					Mes Día Año																	
F1= Mujeres de 7 a 9 años de edad. F2= Mujeres de 10 a 12 años de edad. F3= Mujeres de 13 a 15 años de edad. F4= Mujeres de 16 a 18 años de edad.					A. Escala Intrapersonal B. Escala Interpersonal C. Escala del Manejo de Estrés					D. Escala de Adaptabilidad E. EQ Total F. Escala de Impresión Positiva																	
SS		A				B				C				D				E				F				SS	
		F1	F2	F3	F4	F1	F2	F3	F4	F1	F2	F3	F4	F1	F2	F3	F4	F1	F2	F3	F4	F1	F2	F3	F4		
130	23	23	23	24																					130		
129																									129		
128																									128		
127																									127		
126																									126		
125																									125		
124																									124		
123																									123		
122																									122		
121																									121		
120																									120		
119																									119		
118																									118		
117																									117		
116																									116		
115																									115		
114																									114		
113																									113		
112																									112		
111																									111		
110																									110		
109																									109		
108																									108		
107																									107		
106																									106		
105																									105		
104																									104		
103																									103		
102																									102		
101																									101		
100																									100		
99																									99		
98																									98		
97																									97		
96																									96		
95																									95		
94																									94		
93																									93		
92																									92		
91																									91		
90																									90		
89																									89		
88																									88		
87																									87		
86																									86		
85																									85		
84																									84		
83																									83		
82																									82		
81																									81		
80																									80		
79																									79		
78																									78		
77																									77		
76																									76		
75																									75		
74																									74		
73																									73		
72																									72		
71																									71		
70																									70		
69																									69		
68																									68		
67																									67		
66																									66		
65																									65		

MHS Copyright © 2001, Multi-Health Systems Inc. All rights reserved/Derechos Reservados. In the U.S.A./En los Estados Unidos, P.O. Box 950, North Tonawanda, NY 14120-0950, (800) 456-3003. In/En Canada, 3770 Victoria Park Ave., Toronto, ON M2H 3M6, 1-800-268-6011. Internationally +1-416-492-2627. Fax +1-416-492-3343 or 1-888-540-4484.

Anexo No. 4: Diarios de campo.



NIT: 860.013.798-5

*La calidad académica
un compromiso institucional*

MIEMBROS DE LA ASOCIACIÓN
COLOMBIANA DE UNIVERSIDADES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. PROGRAMA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACION Y DEPORTES. PRÁCTICA INVESTIGATIVA. DIARIO DE CAMPO.

ESTUDIANTES: 22

INSTITUCIÓN: Colegio Magdalena Ortega de Nariño

EDADES PROMEDIO: 6 - 7

DESCRIPCIÓN GENERAL	ARGUMENTACIÓN
<p>En esta sesión salimos al patio, en la parte inicial se recordaron algunas canciones que se habían enseñado anteriormente, al grupo ya se le había olvidado todas las canciones. Posterior a esto se hicieron unas actividades de “rompe hielo” ya que había algunas integrantes nuevas en el grupo. En esta sesión salimos al patio, en la parte inicial se recordaron algunas canciones que se habían enseñado anteriormente, al grupo ya se le había olvidado todas las canciones. Posterior a esto se hicieron unas actividades de “rompe hielo” ya que había algunas integrantes nuevas en el grupo. En esta sesión salimos al patio, en la parte inicial se recordaron algunas canciones que se habían enseñado anteriormente, al grupo ya se le había olvidado todas las canciones. Posterior a esto se hicieron unas actividades de “rompe hielo” ya que había algunas integrantes nuevas en el grupo. Al hacer estas actividades las niñas se les vio mucho interés ya que eran juegos que les agradaba, prestaban atención a las indicaciones de cada juego y las seguían de una manera más o menos adecuada Posterior a los juegos seguimos con la clase, pero ya no se les veía el interés que tenían en los juegos esto hizo que las niñas se dispersaran y no acataban las recomendaciones</p>	<p>Según Kurt Lewin. Dinámica de Grupo en grupo es la interacción psicosocial está en la base de la evolución de los grupos y de sus movimientos; dicho de otro modo, entre los individuos que forman el grupo se producen múltiples fenómenos (atracción, repulsión, tensión, compulsión, etc.): Las corrientes que se establecen entre los elementos del grupo y entre los elementos y el grupo, determinan un movimiento, una "dinámica", que proyecta en cierto modo al grupo hacia delante, como si poseyera la facultad de crear su propio movimiento.</p>

<p>que se les daban, ni las diferentes indicaciones esto hizo que muchas veces se les hiciera un fuerte llamado de atención con un grito ya que las niñas estaban muy indisciplinadas y le hacían caso omiso a los diferentes llamados de atención, pero esto no servía de mucho ya que prestaban atención un momento pero después de unos minutos seguían en la misma tónica en la que estaban antes Las niñas que para este nuevo año escolar entraron al colegio influyen en el mal comportamiento de las demás estudiantes del grupo.</p>	
<p>BIBLIOGRAFIA</p>	<p>PROPUESTA</p>
<p>Dinámica de Grupo (2001)</p> <p>Mª Jesús González, Carolina Ravetllat L., Carolina Pérez G.</p>	<p>Realizar más actividades grupales, para que de esta manera, fortalezcan este déficit visto anteriormente.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. PROGRAMA LICENCIATURA EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACION Y DEPORTES.**

**PRÁCTICA INVESTIGATIVA.
DIARIO DE CAMPO.**

ESTUDIANTES: 22

INSTITUCIÓN: Colegio Magdalena Ortega de Nariño

EDADES PROMEDIO: 6-7

DESCRIPCIÓN GENERAL	ARGUMENTACIÓN
<p>En esta clase se hicieron juegos de calentamiento, posterior a esto viendo la indisciplina se propuso un acuerdo con las niñas (De acuerdo a su comportamiento tendrían cierto tiempo libre).</p> <p>La primera actividad la cual era una actividad con los aros se les daba indicaciones de no poder tocar ni levantar los mismos, pero no acataban esta información, se hicieron varios llamados de atención sin ningún éxito, de acuerdo a esto se optó por cambiar de actividad, la cual era armar equipos y realizar 10 (Diez) pases con la mano, pero al explicar la actividad estuvieron muy dispersas y al ejecutar el ejercicio se vio que no se entendió de manera adecuada, por esto la actividad no se llevó de la manera pensada.</p> <p>En el transcurso de la clase se vio mucho maltrato entre ellas en esta sesión dos de las niñas lloraron por que otras las golpearon de adrede, se siguió con la indisciplina por esto no se llevó acabo el acuerdo que se había mencionado al iniciar a clase.</p>	<p>Según Natalio Kisnerman:</p> <p>Grupo es un conjunto de individuos que interactúan con referencia a un objeto determinado, el individuo es impulsado a pertenecer a un grupo por diferentes motivaciones de carácter impersonal, lograr amigos, conocer otras personalidades, necesidad de seguridad, adquirir conocimientos, experiencias, capacitación.</p>
BIBLIOGRAFIA	PROPUESTA
<p>Didáctica para el trabajo social (1987) Natalio Kisnerman</p>	<p>Seguir inculcando a partir de los juegos y la cooperación que mejoren sus relaciones sociales, fomentando siempre el trabajo en equipo.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. PROGRAMA LICENCIATURA EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACION Y DEPORTES.**

**PRÁCTICA INVESTIGATIVA.
DIARIO DE CAMPO.**

ESTUDIANTES: 22

INSTITUCIÓN: Colegio Magdalena Ortega de Nariño

EDADES PROMEDIO: 6-7

DESCRIPCIÓN GENERAL	ARGUMENTACIÓN
<p>En esta clase salimos al patio para realizar las diferentes actividades que ya están previamente programadas, se siguió con el acuerdo de la clase pasada del tiempo libre. Del mismo modo, las primeras actividades se tenían que hacer varias filas y debían hacer que pasarán por el medio de un aro sin ayuda de las manos, pero al primer medio que recurren es a la ayuda de las manos, esto se ve en casi todas las niñas menos en 2, las cuales intentaban ayudar a las demás en su grupo a desarrollar el ejercicio dándoles explicaciones, pero las demás niñas no entendían de qué manera lo podían realizar.</p> <p>En la siguiente actividad se hicieron grupos de tres y debían llevar el aro hacia arriba sin ayuda de las manos y paso de igual manera que en la actividad anterior, ellas siempre realizaron la actividad con ayuda de las manos, un encontraron una solución para poder hacer la actividad bien, se les dio un ejemplo, pero de igual manera no pudieron desarrollar la actividad de la manera adecuada, ellas intentaban seguir las indicaciones, pero por alguna razón no las podían llevar bien acabo.</p> <p>En esta sesión el grupo estuvo un poco más atento, hubo menos peleas entre ellas y más disciplinado por esto, tuvieron 10 minutos de tiempo libre.</p>	<p>Según Cartwright y Zander:</p> <p>Un grupo consiste en una serie de individuos que tienen relaciones entre sí que los hace interdependientes en algún grado significativo. En el grupo no existe autonomía se supone que se pierde el individualismo, pero no la libertad.</p>
BIBLIOGRAFIA	PROPUESTA
<p>Cartwright, D., & Zander, A. (1971). Dinámica de grupos (No. 316.45 C2494d Ej. 1).</p>	<p>Se debe enfocar en las niñas que no tienen buena actitud a la clase y seguir trabajando en la solución de problemas dentro de la inteligencia emocional.</p>

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. PROGRAMA LICENCIATURA EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACION Y DEPORTES.**

**PRÁCTICA INVESTIGATIVA.
DIARIO DE CAMPO.**

ESTUDIANTES: 22

INSTITUCIÓN: Colegio Magdalena Ortega de Nariño

EDADES PROMEDIO: 6 – 7

DESCRIPCIÓN GENERAL	ARGUMENTACIÓN
<p>En esta clase se estuvo en el patio del colegio donde se desarrollaron las actividades.</p> <p>En la primera actividad al grupo se le dificultó esta actividad ya que no se entendió de manera adecuada el ejercicio propuesto, lograron entender un poco más cuando hubo un asesoramiento, pero de igual manera no se llevó de manera exitosa.</p> <p>En esta actividad muchas de las niñas pelearon entre ellas ya que decían que ese no era el animal que les había tocado, Se ha notado que cuando alguna compañera las corrige muestran algo de molestia e ignoran la recomendación que la compañera les dio, así este bien la indicación dicha.</p> <p>En esta actividad las niñas desarrollaron la actividad pero se demoraron en entender la explicación los ejemplos que se dieron fueron de ayuda , algunas de las niñas no lograban hacer la actividad de manera adecuada y se frustraron para seguir haciendo la actividad, esto hizo que comenzaran a dispersarse y comenzaran a jugar, cuando se les llamo la atención, hicieron caso omiso a los llamados de atención, hasta que se dio un regaño fuerte volvieron a desarrollar la actividad , finalmente no hubo éxito en esta actividad .</p> <p>En la última actividad las niñas siguieron mostrando vergüenza pero unas cuantas niñas decidieron pasar al frente a desarrollar la mímica, las niñas que pasaron al frente lo hicieron bien, ya que lo hicieron de manera fluida y clara, se</p>	<p>Otro de los componentes de la adaptabilidad es la flexibilidad a la cual Bar-On la define como:</p> <p>La habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.</p> <p>Acá es donde se muestra el manejo de las emociones adecuadamente, la manera en que se adaptan a las situaciones que les proponen algún problema de la cotidianidad.</p>

hicieron entender para el grupo.	
BIBLIOGRAFIA	PROPUESTA
<p>La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. (2001)</p> <p>Nelly Ugarriza</p>	<p>La emocionalidad de los niños va muy arraigada a las experiencias que vivan en su entorno, es por esto que se hace necesario intervenir por medio del juego como herramienta para que las estudiantes participen de su proceso enseñanza- aprendizaje en donde al mismo tiempo que se divierten están generando conocimiento a partir de la interacción con sus pares.</p>

Anexo No. 5: Sesiones de clase



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**FORMATO
PLAN DE**

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 1

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Solución de problemas – Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Estimular en el estudiante la capacidad de solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de solución - Trabajo en equipo 	Aprendizaje cooperativo.	<p>Calentamiento:</p> <p>Movilidad articular y juego.</p> <p>Central:</p> <ul style="list-style-type: none"> - En dos filas las niñas tendrán que pasar un aro desde la primera hasta la última sin soltarse de las manos - Juego de "pelea de gallos". Por parejas y en cuclillas deben intentar derribar al compañero. - Juego de "trío en aro". Por grupos de 3, se colocan en un aro y deberán subirlo hasta arriba sin utilizar las manos. Luego lo transportan hasta la línea de fondo. - Juego de "la cochinilla". Por parejas, uno se colocará en posición cuadrúpeda escondiendo una cuerda. El otro compañero deberá quitársela. 	<p>Inicial: 10min</p> <p>Central:30 min</p> <p>Final: 5 min</p> <p>Total: 45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Aros -Cuerdas 	Por medio de la observación, como se desenvuelve en las diferentes actividades que se desarrollaran en la clase. Se evaluará el proceso de la estudiante.

			Final: Vuelta a la calma- Estiramiento.			
--	--	--	---	--	--	--



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**FORMATO
PLAN DE**

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 2

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Solución de problemas – Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Estimular en el estudiante la capacidad de solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de solución - Trabajo en equipo 	Aprendizaje cooperativo.	<p>Calentamiento: Movilidad articular y juego.</p> <p>Central: -Se ponen varios aros en el espacio. Los alumnos corren por el espacio sin tocar los aros. A la señal del maestro, deben subirse a ellos rápidamente. Se van quitando aros hasta que solo queda uno.</p> <p>- “Juego de los 10 pases”: Dos equipos enfrentados. El primero en lograr hacer 10 pases sin que se caiga el balón o sea interceptado, suma un punto.</p> <p>-Lo mismo que el anterior pero el objetivo es lograr que el balón pase por todos los miembros del equipo. Así lograran hacer un punto.</p> <p>Final: Vuelta a la calma- estiramiento.</p>	<p>Inicial: 10min</p> <p>Central:30 min</p> <p>Final: 5 min</p> <p>Total: 45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Aros -Pelota 	La manera en cómo desarrolla las actividades el estudiante tanto en conjunto como individualmente y la relación que tiene con las demás participantes, se evaluara la clase.



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

FORMATO PLAN DE

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 3

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Solución de problemas – Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Estimular en el estudiante la capacidad de solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de solución - Trabajo en equipo 	Aprendizaje cooperativo.	<p>Inicial: Movilidad articular y juego.</p> <p>Central:</p> <ul style="list-style-type: none"> -La oruga: Se elige un camino con obstáculos y se forman grupos de 5 o 6 jugadores puesto en fila, para formar una oruga humana. Cada participante pone las manos en los hombros del que está delante. La persona que está a la cola de la oruga humana es la única que tiene la función de dirigir a los demás; hacia delante, hacia atrás, a la derecha, a la izquierda. Deberán completar el recorrido. - Cruzar el gimnasio sin tocar el suelo (Llegar a la isla): Todos los alumnos han tenido un accidente mientras viajaban en barco, el cual se ha hundido. Están flotando encima de unas piezas del 	<p>Inicial: 10min</p> <p>Central: 30 min</p> <p>Final: 5 min</p> <p>Total: 45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Aros -Cuerdas 	Por medio de la observación, como se desenvuelve en las diferentes actividades que se desarrollaran en la clase. Se evaluará el proceso de la estudiante.

			<p>barco y tienen otras cuantas (ladrillos de plástico). Deben llegar a una isla que hay al otro extremo del gimnasio sin tocar el suelo (agua), si uno de ellos se cae al agua se lo comen los tiburones y TODOS pierden. Sin más explicaciones se les deja con los ladrillos (dos o tres más que el número de alumnos) y deben descubrir la manera de llegar a la isla con esos instrumentos.</p> <p>- Las Lanchas: Se tiran al piso las diversas hojas de papel; al grupo se le indicara posteriormente que están dentro del mar y las lanchas serán representadas por las hojas de papel, en las cuales podrán salvarse del ahogamiento según la indicación del docente. Por ejemplo: “las lanchas se salvan con 4”; los participantes deberán ubicarse de a 4 en las hojas respectivas.</p> <p>Final:</p> <p>Vuelta a la calma- Estiramiento.</p>		
--	--	--	---	--	--



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**FORMATO
PLAN DE**

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 4

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Solución de problemas – Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Estimular en el estudiante la capacidad de solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de solución - Trabajo en equipo 	Aprendizaje cooperativo.	<p>Inicial: Movilidad articular y juego.</p> <p>Central:</p> <ul style="list-style-type: none"> - “La cadena humana”: Organización libre por el espacio. Un alumno elegido por el maestro debe tratar de atrapar a los demás, según les va tocando, estos se unen de las manos con él, hasta formar una gran cadena. El juego termina cuando toda la clase este integrada en la cadena. - “El puente del Lago Ness”: Formamos un largo puente con cinta que cruce el gimnasio de lado a lado. Los alumnos están encima del primer aro. El que está el último debe llegar el primero a la otra “orilla” del gimnasio. Deben cruzar el puente sin que se caiga nadie, si alguien cae al “lago” TODOS pierden, pues 	<p>Inicial: 10min</p> <p>Central:30 min</p> <p>Final: 5 min</p> <p>Total: 45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Aros -Cintas -Colchonetas 	A través de la observación se evaluará a la niña mediante resuelva cada situación que le genere algún sobre salto.

			<p>hemos perdido a un compañero. Se vuelve a empezar hasta que se consigue.</p> <p>- Las niñas tendrán que pasar por un laberinto con diferentes obstáculos en el menor tiempo posible.</p> <p>Final:</p> <p>Vuelta a la calma- Estiramiento.</p>			
--	--	--	--	--	--	--



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

FORMATO PLAN DE

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 5

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Prueba de realidad – Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Desarrollar en las estudiantes conciencia de cada una de las emociones que existen.	-Manejo de emociones. -Diferenciar emociones	Aprendizaje cooperativo.	<p>Calentamiento: Movilidad articular y juego.</p> <p>Central:</p> <p>-El diccionario de las emociones. Es un juego para que los niños aprendan a interiorizar sus emociones. Se utilizan cartulinas donde los alumnos escriben, en letras grandes, los nombres de una emoción: tristeza, alegría, rabia, etc. Después tienen que hacer un dibujo inspirado en dichas emociones y en la respuesta, emocional y/o física.</p> <p>-Mímica sobre las diferentes emociones que pueden existir. (alegría, tristeza, miedo, etc.)</p> <p>Final: Vuelta a la calma- Estiramiento.</p>	<p>Inicial: 10min</p> <p>Central:30 min</p> <p>Final: 5 min</p> <p>Total: 45min</p>	-Lápiz -Cartulinas	Por medio de la observación se evaluará a cada una de las estudiantes.



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**FORMATO
PLAN DE**

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 6

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Prueba de realidad – Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Desarrollar en las estudiantes conciencia de cada una de las emociones que existen.	-Manejo de emociones. -Diferenciar emociones	Aprendizaje cooperativo.	<p>Calentamiento: Movilidad articular y juego.</p> <p>Central:</p> <p>- La gallina ciega: Pasar por diferentes obstáculos guiados por una compañera.</p> <p>-Juego de las estatuas. Se requiere hacer sonar música y los estudiantes bailan, cuando pare todos se quedan inmóviles mostrando en su rostro alguna emoción y los demás tratan de acertar de qué emoción se trata.</p> <p>-Juego de mímica. Por medio de mímica, cada estudiante expone aquello en lo que es bueno y aquello en lo que necesita mejorar, los demás tendrán que adivinarlo.</p> <p>Final: Vuelta a la calma- Estiramiento.</p>	<p>Inicial: 10min</p> <p>Central:30 min</p> <p>Final: 5 min</p> <p>Total: 45min</p>	<p>-Música</p> <p>-Obstáculos</p>	A través de la observación se evaluará el desempeño de cada una de las niñas.



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**FORMATO
PLAN DE**

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 7

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Prueba de realidad – Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Desarrollar en las estudiantes conciencia de cada una de las emociones que existen.	-Manejo de emociones. -Diferenciar emociones	Aprendizaje cooperativo.	<p>Calentamiento: Movilidad articular y juego.</p> <p>Central:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Familia de animales: Se reparten a cada estudiante papeles con nombres de animales repetidos. Deben recorrer el espacio buscando a los de su mismo grupo, pero lo hacen imitando con la voz y gestos al animal que les tocó hasta que todos estén juntos. - Carrera de las hojas: Cada niño tiene una hoja que participará en una carrera mediante soplidos a la misma. - Cuerpos expresivos: Se distribuyen papeles con nombre de animales, macho y hembra. Los estudiantes habrán de actuar con su cuerpo como el animal que les tocó y encontrar a su pareja. Una vez 	<p>Inicial: 10min</p> <p>Central:30 min</p> <p>Final: 5 min</p> <p>Total: 45min</p>	<p>-Aros</p> <p>-Cuerdas</p>	Mediante la observación se evaluará la clase y el proceso de cada una de las estudiantes de la clase.

			crean que la encontraron deben sujetarse del brazo y en silencio, esperar a todos a que tengan pareja, después dicen qué animal representaban.			
--	--	--	--	--	--	--

Final: Vuelta a la calma- Estiramiento.



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

FORMATO PLAN DE

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 8

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Prueba de realidad – Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Estimular en el estudiante la capacidad de solución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> - Estrategias de solución - Trabajo en equipo 	Aprendizaje cooperativo.	<p>Calentamiento:</p> <p>Movilidad articular y juego.</p> <p>Central:</p> <ul style="list-style-type: none"> -El juego de la semilla: Se trata de simular el crecimiento de un árbol: inicia estando de rodillas en el suelo con la cabeza agachada y se van poniendo de pie y los brazos que simulan las ramas, se colocan hacia arriba. Como fondo hay música relajante y luz tenue. - El juego del soplador de bola gigante: Mantener durante el mayor tiempo posible la bola en el aire, además de resultar divertido aprenden a respirar de manera profunda y favorecen la relajación. - Formas: Se trata de formar figuras 	<p>Inicial: 10min</p> <p>Central:30 min</p> <p>Final: 5 min</p> <p>Total: 45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Hojas -Lápices y colores. 	A través del desempeño que la estudiante tenga en el transcurso de la clase se evaluara su condición final.

(letra, números, animales, palabras, etc.)
en equipo de estudiantes. Puede ser de
pie, sentados, apilados, incluso en el
piso.

Final:

Vuelta a la calma- Estiramiento.

Final:

Vuelta a la calma- Estiramiento.



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

FORMATO PLAN DE

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 9

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Flexibilidad– Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
<p>Desarrollar en las estudiantes la capacidad de adaptación ante cualquier situación u entorno cambiante que se le presente.</p>	<p>-Conciencia corporal -Comprensión de las situaciones planteadas.</p>	<p>Aprendizaje cooperativo.</p>	<p>Calentamiento: Movilidad articular y juego.</p> <p>Central: -Las niñas formaran grupos de tres o cuatro personas y expresaran distintas sensaciones como por ejemplo calor, frío, sueño, hambre... -Con los mismos grupos las niñas deben imitar distintas prácticas deportivas como por ejemplo jugar al golf, al baloncesto, montar en bicicleta, nadar, montar a caballo... -Cada niña intentará dar forma con juegos de mímica a diferentes objetos por ejemplo unas tijeras, una cámara fotográfica, un bolo, etc., ...</p>	<p>Inicial: 10min Central:30 min Final: 5 min Total: 45min</p>	<p>-Salón o patio</p>	<p>-Por medio de la observación se evaluará a cada una de las estudiantes.</p>

			<p>-Hacer la representación de los números o las letras con nuestro cuerpo.</p>			
--	--	--	---	--	--	--

Final:

Vuelta a la calma- estiramiento.



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**FORMATO
PLAN DE**

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 10

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Flexibilidad – Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Desarrollar en las estudiantes la capacidad de adaptación ante cualquier situación u entorno cambiante que se le presente.	<ul style="list-style-type: none"> -Conciencia corporal -Comprensión de las situaciones planteadas. 	Aprendizaje cooperativo.	<p>Calentamiento: Movilidad articular y juego.</p> <p>Central:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cada una de las niñas intentará Imitar diferentes acciones como puede ser: cocinar, pescar, pintar, cortar un árbol, comer entre otras. Las demás niñas deberán adivinar las acciones que están ejecutando. - Conseguir que los demás adivinen si somos robots, enanos, gigantes, modelos, médicos. Mediante actuaciones con el cuerpo y con partes del cuerpo. -Las niñas intentarán dar forma a diferentes formas como por ejemplo un círculo, un cuadrado, un rectángulo. <p>Final: Vuelta a la calma- Estiramiento.</p>	<p>Inicial: 10min</p> <p>Central:30 min</p> <p>Final: 5 min</p> <p>Total: 45min</p>	-Patio o salón.	A través del desempeño que la estudiante tenga en el transcurso de la clase se evaluara su condición final.



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**FORMATO
PLAN DE**

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 11

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Flexibilidad – Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Desarrollar en las estudiantes la capacidad de adaptación ante cualquier situación u entorno cambiante que se le presente.	<ul style="list-style-type: none"> -Conciencia corporal -Comprensión de las situaciones planteadas. 	Aprendizaje cooperativo.	<p>Calentamiento:</p> <p>Movilidad articular y juego.</p> <p>Central:</p> <ul style="list-style-type: none"> -En una bolsa se esconden tres objetos. Una persona del grupo mete una mano en la bolsa, palpa uno de los objetos y cuando lo reconoce utiliza la mímica para que sus compañeros y compañeras adivinen de qué se trata. Cuando lo consigan, se continúa con los objetos que quedan. - Una persona del grupo es la encargada de dibujar en el aire diferentes números utilizando diversas partes de su cuerpo en cada ocasión (cabeza, trasero, pierna). El grupo deberá adivinar los números representados. 	<p>Inicial: 10min</p> <p>Central:30 min</p> <p>Final: 5 min</p> <p>Total: 45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Bolsa -Papeles -Patio o salón 	A través del desempeño que la estudiante tenga en el transcurso de la clase se evaluara su condición final.

			<p>-El grupo deberá simular a través del ruido de la lluvia, truenos, relámpagos... el desarrollo de la tormenta. El profesor dará por válida la tormenta cuando crea conveniente. Se deberá llevar un ritmo.</p> <p>Final: Vuelta a la calma- Estiramiento.</p>			
--	--	--	---	--	--	--



UNIVERSIDAD LIBRE DE COLOMBIA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**FORMATO
PLAN DE**

INSTITUCION EDUCATIVA: Magdalena Ortega de Nariño (IED) **CLASE N°:** 12

TITULAR: Juan Carlos Mejía **DOCENTE EN FORMACION:** Tatiana Tinoco – Juan Baquero

TEMA: Flexibilidad – Adaptabilidad **CURSO:** Transición B **ASIGNATURA:** Educación Física **N° DE ESTUDIANTES:** 22 **N° DE SESIONES:** 12

¿Qué aprendizajes espera que el estudiante desarrolle?	¿Qué contenidos espera que el estudiante aprenda?	¿Qué metodología va a utilizar para alcanzar los aprendizajes?	¿Qué actividades va a desarrollar?	¿Qué tiempo empleará en cada actividad?	¿Qué recursos va a utilizar?	¿Cómo evalúa el aprendizaje de los estudiantes?
Desarrollar en las estudiantes la capacidad de adaptación ante cualquier situación u entorno cambiante que se le presente.	<ul style="list-style-type: none"> -Conciencia corporal -Comprensión de las situaciones planteadas. 	Aprendizaje cooperativo.	<p>Calentamiento:</p> <p>Movilidad articular y juego.</p> <p>Central:</p> <p>- “Cuando me levanto” En este momento de la sesión pasaremos a ser invidentes. Los alumnos se colocan frente al profesor, tumbados de cubito supino, y comenzaran a realizar acciones que realizan diariamente desde que nos levantamos, hasta el momento de salir de casa.</p> <p>-Frases Por parejas: sin hablar, solo con gestos de mimo, uno dirá al otro las siguientes frases:</p> <p>1. Yo te quiero a ti,</p>	<p>Inicial: 10min</p> <p>Central:30 min</p> <p>Final: 5 min</p> <p>Total: 45min</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Colchonetas -Patio o salón 	Por medio del desempeño de cada una de las niñas y su forma de interpretar diferentes acciones y reacciones se evaluará.

			<p>2. Tú y yo nos vamos a la playa,</p> <p>3. Tengo mucho frío,</p> <p>4. Tengo mucho calor.</p> <p>Después cada uno se inventa una frase y su compañero debe adivinarla y cambian de roles.</p> <p>- Realizar distintas actividades con el cuerpo como, por ejemplo: subir por una escalera, tumbarse en una cama, sentarse en una silla.</p> <p>Final:</p> <p>Vuelta a la calma- Estiramiento.</p>			
--	--	--	---	--	--	--