



Universidad de Oviedo

Facultad de Formación del Profesorado y Educación

**Programa de regulación emocional en la clase de
Educación Física a través del judo.**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN MAESTRO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Autor/a: Lucía García Galán

Tutor/a: Antonio Cervero Fernández-Castañón

Mayo 2023

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	2
2.	METODOLOGÍA.....	3
3.	MARCO TEÓRICO.....	4
3.1.	REGULACIÓN EMOCIONAL COMO OBJETIVO EDUCATIVO	4
3.1.1.	Concepto de emoción e inteligencia emocional	5
3.1.2.	Regulación de las emociones como competencia emocional.....	7
3.1.3.	La importancia de las emociones en el desarrollo del niño	8
3.1.4.	El trabajo emocional en el aula de primaria	9
3.2.	GESTIÓN DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	10
3.2.1.	La asignatura de Educación Física	11
3.2.2.	El judo como parte de la Educación Física	12
3.2.3.	Beneficios del judo en el ámbito educativo	14
3.2.4.	Judo como disciplina para la regulación emocional.....	15
4.	PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	16
4.1.	CONTEXTUALIZACIÓN	16
4.2.	DESTINATARIOS.....	17
4.3.	OBJETIVOS	17
4.4.	CONTENIDOS	18
4.5.	METODOLOGÍA.....	18
4.6.	ACTIVIDADES	18
4.7.	TEMPORALIZACIÓN	28
4.8.	EVALUACIÓN	28
5.	CONCLUSIONES	30
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31

1. INTRODUCCIÓN

El tema elegido para el Trabajo Fin de Grado gira en torno a dos aspectos: la regulación emocional y el judo dentro de las clases de Educación Física.

La Educación Física es un pilar fundamental en la sociedad actual y, por ello, es de vital importancia inculcar en las escuelas su utilidad y la necesidad de practicarla. Todo lo relacionado con la Educación Física mantiene, además, una relación directa con la salud, la actividad física y la gestión emocional, aspectos fundamentales en el desarrollo de los niños.

Para los niños, saber controlar las emociones es un proceso costoso, que se ha trabajado muy poco en las escuelas y menos aún en las familias. Por ello, y debido a la importancia que este hecho tiene para los niños, se plantea diseñar un programa de intervención sobre regulación emocional en las clases de Educación Física a través del judo.

El judo es un arte marcial olímpico, pero que también pueden practicar los niños, debido a la cantidad de valores esenciales que integra y que pueden ser de utilidad en la vida cotidiana. De este modo, es un deporte capaz de relacionar lo emocional con la actividad física, haciendo conscientes a sus practicantes de la importancia de asumir valores significativos, como pueden ser el autocontrol o la humildad.

En este marco de referencia constituido por la escuela y las clases de Educación Física, el judo se puede enmarcar, por tanto, como un área de enseñanza con gran potencial educativo.

Del mismo modo, la regulación emocional en primaria es otro aspecto ampliamente establecido, debido a la importancia que tiene para los alumnos el conocimiento y gestión de sus propias emociones, lo cual facilita la competencia para saber actuar en diversas situaciones. El judo, como deporte y arte marcial, entronca directamente con el desarrollo de estas capacidades.

Así, el presente trabajo desarrolla un programa de intervención que pretende incluir el judo como disciplina en las clases de Educación Física y que está planteado para alumnos de 6º de primaria.

2. METODOLOGÍA

Según el Reglamento sobre la asignatura *Trabajo Fin de Grado en la Universidad de Oviedo* (Acuerdo 5 de marzo de 2020) se entiende por TFG, el “proyecto, memoria o estudio que cada estudiante realizará de manera individual o en grupo, en el que demostrará de forma integrada que ha adquirido las competencias propias de la titulación.” En el grado de Maestro en Educación Primaria, los TFG pueden ser de tres tipos: intervención, investigación o innovación educativa. En este caso se ha optado por realizar un TFG configurado en torno a una intervención educativa.

El presente trabajo se centra, como se ha mencionado, en el tema del judo disciplina que conozco en profundidad tras años de práctica y al disponer de personas de especialistas que han puesto su experiencia a mi disposición. Por tanto, a lo largo del programa se explicarán situaciones educativas particulares y reales, algunas de las cuales ya han sido probadas.

Por otro lado, el tema de la gestión emocional se ha tratado dentro de la titulación en algunas asignaturas del grado de Primaria, como pueden ser: Bases Psicológicas de la Educación o Psicología del Desarrollo. En ellas se ha profundizado sobre la realización de numerosas investigaciones cuyo objeto de estudio era la gestión de las emociones, lo que servirá para poder desarrollar la propuesta.

En cuanto a la metodología de trabajo del TFG, para trabajar este tema y de cara a establecer el marco teórico, se ha realizado inicialmente una revisión de estudios teóricos y empíricos, basados en investigaciones científicas de las ramas psicológica y deportiva, llevándose a cabo una observación minuciosa de las investigaciones seleccionadas, lo cual nos ha permitido fundamentar el programa.

Tras ello, se ha diseñado un programa de intervención educativa que ha sido probado en un colegio real durante el periodo del Prácticum IV (el Colegio Internacional de Meres) y que se articula en torno a los objetivos, contenidos,

metodología, actividades, temporalización y evaluación que buscan trabajar la regulación emocional en las aulas de Educación Física a través del judo.

Finalmente, como conclusión, se realizará una comparativa inicial de los alumnos al inicio y al final de la intervención. Se pretende con ello probar la funcionalidad de dicho método y ver la evolución de estos, pese a no desarrollarse durante un periodo de prueba excesivamente largo, siendo lo adecuado que se impartiera al menos una vez al año durante un cierto tiempo para lograr unos resultados óptimos.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. REGULACIÓN EMOCIONAL COMO OBJETIVO EDUCATIVO

Uno de los principales objetivos del desarrollo es la regulación emocional, ya que ayuda a las personas a formar relaciones, razón por la cual actúa como una de las bases para una vida social sana y se ha constituido como un constructo con cierta importancia teórica desde los años ochenta en el ámbito psicoeducativo.

Según Thompson (1994), la Regulación Emocional (o RE) se refiere al conjunto de “procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de monitorear, evaluar y modificar reacciones emocionales, especialmente sus características de intensidad y temporalidad, para alcanzar metas personales” (pp. 27-28).

Por esta razón, la regulación emocional es un concepto íntimamente relacionado con el apego. Bowlby (1986) enunció la Teoría del Apego, mostrando cómo la búsqueda de proximidad entre un niño pequeño y sus padres o cuidadores estaba motivada por la conducta de apego, definida como cualquier conducta que permitía al sujeto lograr o mantener la proximidad con otra persona distinta, que normalmente se percibía como más fuerte y/o más sabia y era diferente al sujeto.

En este sentido, Ainsworth et al. (1978), distingue tres tipos de apego:

- Apego seguro
- Apego ansioso ambivalente

➤ Apego ansioso evitativo

Estos tres estilos de apego estaban conectados y la expresión y las emociones iban de la mano de éstos y su control. Por ello, actuar sobre la base del estilo de apego es una cuestión emocional. Así, Thompson (1994) relaciona la regulación emocional con los estados emocionales, señalando que es el “proceso de iniciar, mantener, modular o alterar la frecuencia, gravedad, frecuentemente con la meta para tener éxito en una tarea” (p. 106).

Como se puede apreciar, para lograr los objetivos y reaccionar adecuadamente a las demandas ambientales es fundamental la regulación emocional, que se refiere a los procesos que permiten monitorizar, evaluar y alterar la naturaleza y el curso de una emoción. Para ello se pueden utilizar diferentes estrategias y habilidades que resultan cruciales no solo en la vida diaria, sino también en el ámbito educativo, de forma que controlen aquellos aspectos que pueden interferir con el aprendizaje en el entorno escolar. En efecto, la incapacidad para controlar las propias emociones afecta al rendimiento académico porque cuando los niños experimentan emociones negativas dirigen su atención a la información emocional e, igualmente, no destinan recursos cognitivos al procesamiento de la información educativa. Como resultado, la información educativa no es atendida y procesada y por ello no puede ser memorizada (Andrés et al., 2017)

3.1.1. Concepto de emoción e inteligencia emocional

Si definir la regulación emocional es ya de por sí una tarea compleja, más lo es establecer los matices respecto a otros conceptos muy relacionados con ella, como puede ser el propio concepto de emoción en el que se sustenta y, especialmente, el de inteligencia emocional, que tiene mucha importancia en el contexto educativo (Bassols, 2001)

Delgado y Mora (1998) definen las emociones como “estados internos de marcado carácter personal que se puede acompañar de características manifestaciones motoras y vegetativas”.

Si un objetivo del sujeto es la puesta en marcha de conductas efectivas, estas se benefician de las emociones para superar obstáculos y crear oportunidades, por lo que es necesario que se aprenda a controlarlas para cumplir con los resultados deseados, desarrollando la capacidad de saber cuándo y cómo hacerlo.

Hay que tener en cuenta que, antiguamente, cuando un niño dominaba las lenguas clásicas, el latín o el griego, las matemáticas, el álgebra o la geometría, se le consideraba inteligente en la escuela tradicional. Más recientemente, sin embargo, las pruebas de inteligencia demostraron que un niño inteligente era aquel que obtenía una puntuación alta en pruebas de corte psicométrico. Y finalmente, las investigaciones más actuales evidencian que estos aspectos correlacionan poco con el éxito social, siendo un mejor predictor de este la inteligencia emocional, según Fernández-Berrocal y Extremera (2002).

En este sentido, la inteligencia emocional, es un marco de referencia donde se integra el estudio de las emociones y, por tanto, la regulación emocional, y consta de un significado o unos matices diferentes dependiendo del entorno de aplicación. Por ello, al mencionar el entorno educativo, se debe definir el concepto de inteligencia emocional aplicado a este contexto.

Fernández-Berrocal y Extremera (2002) destacan el modelo de habilidad de Mayer y Salovey, que considera solamente el estudio de las capacidades asociadas al procesamiento de la información emocional. Según esta teoría, la Inteligencia Emocional es la capacidad de las personas para atender y percibir de forma adecuada y precisa los sentimientos, asimilarlos y comprenderlos, y controlar y modificar los estados mentales propios o ajenos.

La Inteligencia Emocional (IE) constaría, por tanto, de cuatro componentes:

1. Percepción y expresión emocional
2. Facilitación emocional
3. Comprensión emocional
4. Regulación emocional

Estas habilidades estarían conectadas, siendo necesarias para la consecución de una regulación emocional efectiva.

3.1.2. Regulación de las emociones como competencia emocional

Las propuestas que analizan las competencias emocionales son amplias y diversas, abarcando una serie de procesos y resultados muy variados. Por ello, se expondrán solo las dos propuestas más relevantes.

La primera es la de Salovey y Mayer (1989), quienes identifican cinco aspectos fundamentales de las competencias emocionales: cooperación, asertividad, responsabilidad, empatía y autocontrol. Estas características parten del modelo de inteligencia emocional de cinco dominios de Goleman (1995), que se dividía en estas dimensiones, si bien existían 25 competencias en total, que incluían: las competencias emocionales, la gestión de las emociones, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales.

La segunda es la de Saarni (1997), que destaca las siguientes habilidades relacionadas con la competencia emocional:

1. La posibilidad de experimentar una variedad de emociones, lo cual es parte de la conciencia del propio estado emocional.
2. La capacidad de juzgar las habilidades de otra persona con base en señales situacionales y expresivas que son, hasta cierto punto, culturalmente aceptadas por valor sentimental.
3. Ser capaz de expresarse emocionalmente y utilizando expresiones culturales comunes. Es decir, la capacidad de reconocer representaciones culturales (también conocidas como "guiones culturales") que vinculan la emoción con los roles sociales.
4. La capacidad de compartir la empatía por las emociones de los demás.

5. La capacidad de reconocer que las expresiones emocionales externas propias y ajenas no coinciden necesariamente con sus estados emocionales internos. En niveles más maduros, darse cuenta de cómo la propia expresión emocional puede afectar a los demás y dar cuenta de ello en la forma en que uno se presenta a sí mismo.
6. La posibilidad de controlar las propias emociones empleando técnicas que limitan su intensidad y duración.
7. La capacidad de comprender cómo funcionan las relaciones y cómo se estructuran. Esto viene en parte determinado por:
 - a) El grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva
 - b) El grado de reciprocidad o simetría en la relación
8. La capacidad de sentir cómo uno quiere sentirse, denominada autoeficacia emocional.

Cuando se habla del concepto emocional, por tanto, se hace referencia a la aceptación de la propia experiencia emocional, independientemente de cuán inusual, excéntrica o socialmente aceptable pueda parecer. Y esta aceptación es consistente con las ideas de la persona sobre lo que constituye un equilibrio emocional deseable, es consistente con sus principios morales personales, y deviene, por tanto, en una "teoría personal de las emociones" (Cepa et al, 2016)

3.1.3. La importancia de las emociones en el desarrollo del niño

Como se desprende de lo anterior, las emociones brindan información acerca de la aceptabilidad de un estímulo o situación concreta, pero, además, pueden evocar efectos tanto positivos como negativos. De este modo, todo niño forma un concepto de sí mismo, una comprensión de la realidad más allá del yo mismo y desarrolla el pensamiento y el concepto de moralidad.

Así, durante el primer año de vida, la relación con las personas importantes enseñará a los niños a explicar sus experiencias emocionales, lo cual les permitirá evaluar el proceso de toma de decisiones. A partir de esta época, su interacción se volverá más complicada, y sus acciones y reacciones se volverán más dificultosas.

Con el ingreso del niño en la escuela, pasará a formar parte de dos entornos influyentes para el desarrollo de emociones, pudiendo interpretar estas en función de las reacciones de los demás. En estos dos ambientes contará con la presencia de la familia, que es el entorno considerado más cercano y personal, y de los maestros y compañeros, que aparecerán como novedad en la vida diaria de los alumnos. En un nivel más extenso, también se puede mencionar el ambiente de la calle.

Cada uno de los ambientes facilitará que el niño descubra diferentes aspectos de la vida que percibe de manera inconsciente. Por un lado, la familia le brindará una sensación de seguridad y confianza, mientras que, por otro lado, la escuela animará al niño a mostrarse a los demás y le enseñará habilidades sociales adaptativas. En cuanto al ambiente de la calle, este permitirá al niño adquirir numerosas experiencias que con calma, irá consolidando y acumulando. También existen otro tipo de medios, llamados medios artificiales que, basados en imágenes, contribuyen a formar pensamientos o emociones (Fontaine, 2000).

En este contexto, es de vital importancia que los diferentes ambientes sean interactivos y constructivos. Por ejemplo, desde el momento en que nace el bebé, se puede apreciar una reacción de agrado o disgusto ante una variedad de situaciones que tienen una gran importancia comunicativa significativa y que pronto da paso a emociones específicas que emergen gradualmente.

Así pues, es durante el primer año de vida se empiezan a manifestar emociones como la alegría, la ira, la sorpresa, el miedo, la ansiedad y la tristeza. Durante la primera infancia, los pequeños comienzan a entender y experimentar emociones más complejas como el orgullo, la vergüenza o la culpa y, posteriormente, comenzarán a observarse los primeros signos de comprensión y control de las emociones (Fontaine, 2000).

3.1.4. El trabajo emocional en el aula de primaria

Visto lo anterior, puede entenderse que para la mejora de la competencia emocional es preciso fomentar el trabajo de las emociones en el aula de primaria, lo que implica acompañar a los alumnos en el proceso de maduración de las emociones, permitiendo que sepan expresar sus sentimientos o actuar en función de cada una de las situaciones que se les presenten.

Por ello, el trabajo emocional en el aula debe ir de la mano del concepto de inteligencia emocional, que conforma la disciplina a trabajar con los alumnos. Como se ha mencionado, la inteligencia emocional se puede definir como la capacidad de gestionar, comprender e identificar los propios sentimientos y emociones, reconocerlos en uno mismo y en los demás, gestionarlos y equilibrarlos.

Así, con el fin de mejorar el trabajo emocional en el aula, se deben perseguir una serie de objetivos, tales como (Gómez, 2009):

- Promover la fluidez y mejorar la capacidad de los estudiantes para comunicarse a través del lenguaje y el código.
- Construir relaciones equilibradas, solidarias y constructivas con personas y culturas donde los valores fundamentales de la convivencia sean fundamentales.
- Contribuir al desarrollo de habilidades comunicativas.
- Trabajar conjuntamente para seguir reglas, actitudes y convenciones lingüísticas al planificar y llevar a cabo actividades grupales.
- Apreciar el arduo trabajo y perseverancia con optimismo y positividad.
- Identificar y gestionar las emociones, desarrollando la autoconciencia como eje del carácter social y moral.

Una vez cumplidos dichos objetivos, se procurará mantenerlos durante la estancia de los alumnos en el aula, utilizando una metodología activa y centrada en su desarrollo.

3.2. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Jiménez y López-Zafra (2009) señalan que existe una relación significativa entre la gestión emocional en el aula y el éxito y el fracaso en la escuela. Por ello, es necesario conocer los factores emocionales de la vida de un estudiante emocionalmente

competente para identificar conductas que puedan interferir en dicho rendimiento. De este modo, tal y como menciona Cerdá (2014), una buena gestión favorece el desarrollo de habilidades en los estudiantes, siendo la motivación, la empatía y la flexibilidad intelectual las más importantes.

Por otro lado, también es de vital importancia conocer los factores que intervienen en el proceso didáctico y que pueden verse alterados por el componente emocional. Entre ellos pueden citarse: la metodología llevada a cabo, el nivel de concentración, el nivel atencional o la capacidad de entendimiento de los alumnos. Todos estos factores no solo afectan al proceso educativo de forma directa, sino que pueden verse afectados en función de las circunstancias y situaciones emocionales que vive cada estudiante.

En definitiva, la gestión de las emociones debe constituirse como un elemento de análisis y formación en el ámbito educativo y ha de tener como objetivo el desarrollo de los estudiantes como sujetos emocionalmente competentes, lo cual no solo conlleva una mejora de las competencias personales sino también de aquellas relacionadas con el propio proceso formativo.

3.2.1. La asignatura de Educación Física

La asignatura de Educación física es una asignatura básica y obligatoria en el currículum de Educación Primaria y Secundaria, si bien ha sido ampliamente infravalorada (Kirk, 1990) por gran parte de la sociedad. Autores como el propio Kirk o García (1994), exponen dicha visión basándose en el bajo estatus educativo que contiene o en su poca carga lectiva. Asimismo, también apuntan que existe un menosprecio hacia ella debido, en ocasiones, a la falta de material, al escaso número de docentes o a los déficit en cuanto a instalaciones existentes en el sistema educativo.

A pesar de ello, esto no impide que existan también visiones positivas acerca de la importancia de la Educación Física, ya que para muchos es considerada como un elemento indispensable relacionado con la salud en edades tempranas y como un punto de partida que redundará en la salud física y mental (Saenz-López, 1999).

De hecho, el docente de Educación Física adquiere un papel que cuenta con unas características especiales frente al resto de docentes del centro (Pinkham, 1994). En primer lugar, su figura es peculiar al no realizar su labor en aulas como el resto de maestros, sino en el polideportivo o en los patios exteriores. Además, libera a los alumnos de las tareas más académicas permitiéndoles el abandono del aula para disfrutar de un momento de libertad de movimientos mientras realizan actividad física. Y por último, tiene un rol importante en el funcionamiento del centro, ya que actúa como un “comodín” a la hora de solventar problemas que puedan surgir, como atender atender bajas, realizar salidas culturales...

Según el Decreto 57/2022, del 5 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Primaria en el Principado de Asturias, la Educación Física tiene un componente de vital importancia dentro de las competencias básicas en Educación Primaria que se relaciona con la parte emocional. Así, dentro del área, la competencia básica más trabajada es la social y cívica, que se desarrolla mediante la relación entre los alumnos, algo que se trabaja mediante la cooperación, eje central de la actividad física en la escuela. Teniendo esto en cuenta, se puede evidenciar el interés de las sesiones de Educación Física para fomentar el trabajo emocional, y concretamente la regulación emocional, buscando que por medio del trabajo físico sepan controlar las emociones y aprendan a reaccionar ante diversas situaciones.

3.2.2. El judo como parte de la Educación Física

El judo es un arte marcial de origen japonés, fundado en 1882 en Japón por Jigoro Kano (Taira, 2020). En la actualidad, la escuela fundada en su día por Jigoro, el Kodokan, es considerada base y referencia del judo a nivel mundial (Taira, 2020). Conceptualmente, la palabra judo significa el camino hacia la flexibilidad o la suavidad, que se encara a través del ejercicio y que influye a su vez en el desarrollo físico, mental y emocional (Taira, 2020).

En lo que respecta a la utilización del judo durante las clases de Educación Física, existen pocas referencias, no pareciendo existir mucho interés en introducir dicha modalidad en la asignatura hasta hace relativamente poco tiempo (Theeboom y

De Knop, 1999). Algunos achacan esto a que se trata de una modalidad que requeriría de mucho trabajo, mientras otros simplemente lo atribuyen al desconocimiento de la disciplina.

A pesar de ello, el judo se constituye como un arte marcial necesario en la escuela que resulta beneficioso para los alumnos, ya que permite trabajar numerosos valores que no podrían ser abordados mediante otras modalidades deportivas. La disciplina, en este sentido, trabaja múltiples aspectos emocionales entre los que destacan tres por su repercusión en la vida cotidiana y por su alta consideración social: el autocontrol, la confianza o el respeto.

Además de favorecer la adquisición de valores, el judo en la Educación Física ayuda a los alumnos a trabajar aspectos físicos de diversos tipos que influyen en el bienestar y el estado de salud. Por ejemplo, uno de los aspectos más importantes que se trabaja en dicha disciplina son las caídas, siendo prioritario aprender a caer sin hacerse daño. El trabajo a este respecto comienza en edades tempranas, ya que durante la niñez se sufren muchos accidentes de este tipo debido a la falta de control de la motricidad y de control sobre el cuerpo, lo que lleva a que se pierda el equilibrio con facilidad. Hay estudios, incluso, que evidencian que una de las causas más frecuentes de muerte infantil son las caídas (Hidalgo-Solórzano et al., 2020) y es por ello por lo que sería de gran ayuda enseñar judo en la etapa primaria durante las clases de Educación Física, siempre con el objetivo de proteger a los alumnos y minimizar los riesgos al máximo.

El judo es un arte marcial con gran aplicación educativa para los niños porque les ayuda, además, a moldear su personalidad, enseñándoles cómo lidiar con los problemas en el hogar o en la escuela. Así, esta disciplina apoya su individualidad y comprensión de la vida social, pues no solo se puede entrenar individualmente sino también en grupo, contribuyendo al entendimiento sobre cómo funciona la sociedad (Taira y Taira, 2020).

Del mismo modo, la práctica del judo facilita que los estudiantes interactúen con otros aprendiendo valores como las normas básicas de cortesía y de respeto por los demás (Taira, 2009).

En conclusión, mientras toma lecciones de judo, un niño también obtiene la capacidad de expresarse de manera única, sometiéndose a una disciplina que propiciará el desarrollo de su autocontrol, lo que evitará que moleste a sus compañeros de clase o interrumpa al maestro. Así, cada niño desarrolla la capacidad de controlar su comportamiento de acuerdo con lo que se espera de él en la escuela, mientras se adhiere a las reglas del maestro (Taira, 2009).

3.2.3. Beneficios del judo en el ámbito educativo

La práctica del judo en la asignatura de Educación Física no busca crear campeones o luchadores natos, sino la transmisión de una serie de valores que de otro modo sería muy difícil adquirir. Es por esto, por lo que se podría decir que el objetivo del judo en el ámbito educativo y más concretamente en la asignatura de Educación Física es la resolución de conflictos, la regulación emocional del alumnado y la búsqueda del fomento de relaciones sociales, entre otros.

El judo entronca con el ámbito educativo al ofrecer un sistema socioafectivo que puede ser utilizado para inculcar valores óptimos en los alumnos, disminuir la violencia social e incrementar la calidad de vida, además de mejorar las relaciones y el comportamiento entre compañeros y familiares con el objetivo de producir mejores ciudadanos.

Por otro lado, para mejorar en el judo, se necesita la ayuda de otro, pues muchos movimientos requieren del trabajo de dos personas. Este aspecto es beneficioso en el ámbito de la escuela, pues potencia el trabajo en equipo y la cooperación, sin lo cual será mucho más costoso progresar.

Además, tiene amplios beneficios en el ámbito educativo como señala Taira (2009):

- Ayuda en el desarrollo físico: al ejercitar una variedad de capacidades, incluido el crecimiento del aparato motor, la fuerza, la velocidad y la coordinación. Todo ello, además del aprendizaje relativo a las caídas como ya se ha mencionado.
- Mejora las relaciones con los compañeros: al ser dos de los pilares de su ejercicio el respeto y el compañerismo. No en vano, tan pronto como comienza, se realiza el saludo de apertura como muestra del respeto mencionado.

- Potencia la educación: al incorporar como parte del calentamiento general juegos educativos adecuados a la edad y relacionados con la psicomotricidad. Por ejemplo, las peleas o randoris son una parte importante de las lecciones, de tal forma que los niños intentan tirar al suelo a su compañero y mantenerlo allí mientras luchan de pie con el objetivo de evitar lesiones.
- Desarrolla la inteligencia emocional: pues a pesar o precisamente por ser un deporte de contacto, trabaja que los niños aprendan a gestionar sus emociones y ganen en autocontrol.

3.2.4. Judo como disciplina para la regulación emocional

El maestro Jigoro Kano, en una conferencia en la Universidad de California en el año 1932, puso sobre la mesa la estrecha relación que existía entre el judo y la educación, (Taira y Taira, 2020) y en su caso con la regulación de las emociones. Kano explicó en dicha conferencia que el judo está compuesto en gran medida por una parte moral, en la cual encontramos aspectos como el coraje, la perseverancia, el autocontrol, la amabilidad o el respeto hacia las personas.

Estos aspectos son clave para mejorar la capacidad académica de los alumnos, pero también para que estos aprendan a controlar sus emociones ante situaciones que se pueden presentar en la vida diaria. Así, el judo, arte marcial que trabaja dichos aspectos en su filosofía, será de gran ayuda para este fin.

Naturalmente, las personas muchas veces se enfrentan o equivocan al relacionarse con otras y la mayoría de las veces, estos encontronazos pueden acabar en conflicto, pero si desde la primera infancia se consigue que los más pequeños desarrollen valores como la amabilidad, el respeto o el autocontrol, serán capaces de atajar situaciones violentas de una manera pacífica, además la mejora que se producirá para establecer relaciones sociales (Taira y Taira, 2020).

Por otra parte, es importante destacar que, con la práctica de esta disciplina, se logrará un avance de muchos aspectos en los alumnos (Saltos, 2016) En primer lugar, trabajarán valores como el respeto y el autocontrol. Particularmente, el autocontrol tiene una estrecha relación con la regulación emocional, ya que el primer paso para controlar

las emociones es saber controlarse a sí mismo para después actuar, lo que implica que no actuarán sin pensar y sabrán en qué momento tienen que pararse, controlarse y pensar. En el judo, este es el primer paso que se enseña a los novatos en la disciplina (Espartero y Gutiérrez, 2004). Después, es importante el respeto, entendido como uno de los valores más importantes del judo. Esto implica respeto hacia el deporte, a los compañeros, al maestro y al lugar en el que se desarrolla la actividad. Este aspecto tiene un fuerte componente de generalización en la vida diaria de los alumnos en el aula, asemejando aquellos aspectos hacia los que se debe tener respeto, como el profesor, el aula o el colegio y, sobre todo, el resto de los compañeros.

Así pues, existen algunos estudios que muestran cómo el judo ayuda a controlar las emociones (Villamón y Brousse, 2002). También Taira (Taira y Taira, 2020) explica cómo en ciertas ocasiones personas con problemas de conducta que no practican judo, utilizan la violencia ante situaciones problemáticas, mientras personas practicantes del judo consiguen evitar estas malas conductas y mejorar así la convivencia con los demás gracias.

4. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.1. CONTEXTUALIZACIÓN

Teniendo en cuenta los beneficios del inicio temprano en el trabajo relacionado con el control de las emociones, se tratará de implementar el programa en los cursos iniciales. De este modo, se pretende que los alumnos sean capaces de establecer relaciones con los demás sin disturbios, respetando a los demás y promoviendo el control ante situaciones problemáticas.

Para ello, se tomará como aula de referencia la asignada durante el periodo de prácticas del colegio Internacional de Meres, en el que se ha puesto en práctica dicha propuesta con un grupo de 6º de primaria. Este colegio cuenta con la ventaja de que imparte judo como actividad extraescolar, acudiendo a ella semanalmente decenas de alumnos entre los 6 y los 15 años.

Para llevar a cabo la propuesta, se dispondrá de una cancha polideportiva en la que se ha montado un tatami, lugar de colchonetas en el que se practica la disciplina que se pretende trabajar.

4.2. DESTINATARIOS

El programa se aplicará, como se ha mencionado, a un grupo de alumnos de 6º de primaria de un colegio privado del concejo de Siero, que cuenta con una ratio de unos 24 alumnos por grupo.

En dicho grupo existen 3 alumnos que practican judo semanalmente, con los que se podrán realizar las actividades en primer lugar con ellos, utilizándolos como referentes para enseñar la disciplina al resto de compañeros que nunca la han practicado.

Dentro del aula de referencia existen 2 alumnos con necesidades educativas específicas. Uno de ellos padece TDAH de tipo combinado y el otro TDAH con presentación predominante hiperactiva.

Ambos alumnos seguirán el ritmo habitual de las clases, si bien existe un código establecido entre el docente y estos dos alumnos, por el cual cuando cualquiera de ellos se agobie o necesite un tiempo de relajación, se apartará del grupo e intentará calmarse solo o con la ayuda del docente.

4.3. OBJETIVOS

Se plantean una serie de objetivos generales (OG) y objetivos específicos (OE) que serán trabajados a lo largo del proyecto:

- OG-1: Conocer la disciplina del judo y practicarla durante las sesiones.
 - ❖ OE-1.1: Conocer la historia, orígenes y valores del judo.
 - ❖ OE-1.2: Conocer los principios básicos del judo y sus valores asociados.
 - ❖ OE-1.3: Iniciar a los alumnos en la práctica del judo.

- OG-2: Aprender pautas de regulación emocional a través del judo.
 - ❖ OE-2.1: Conocer nuevas estrategias para aprender a controlar las propias emociones.
 - ❖ OE-2.2.: Trabajar la comprensión sobre las emociones de los demás.
 - ❖ OE-2.3: Aprender a controlarse en situaciones concretas.
 - ❖ OE-2.4: Fomentar actitudes de respeto a los demás.

4.4. CONTENIDOS

En el presente programa se tratarán los siguientes contenidos:

- El judo como deporte.
- Las emociones.
- El control de las emociones.
- El autocontrol
- El respeto.

4.5. METODOLOGÍA

Para llevar a cabo la propuesta se utilizará una metodología activa, cuya meta principal será el conocimiento y cumplimiento de los objetivos propuestos, basada en el protagonismo de los alumnos frente al docente, que actuará como facilitador.

Dicha metodología tiene como base una serie de principios tales como el trabajo en equipo, la responsabilidad, el respeto y la empatía. Además, con el cumplimiento de dichos principios, los alumnos desarrollarán una serie de capacidades como la amabilidad, el saber entender a los demás, la expresión de las emociones y, especialmente, su gestión.

4.6. ACTIVIDADES

A continuación, se propone la estructura de desarrollo de las ocho sesiones que componen el programa y que están organizadas siguiendo la estructura de objetivos, contenidos, recursos, temporalización y agrupamiento.

SESIÓN 1. CONOCER Y APRENDER DEL JUDO

Objetivos:

- OE-1.1: Conocer la historia, orígenes y valores del judo.
- OE-1.2: Conocer los principios básicos del judo y sus valores asociados.

Contenidos:

- El judo como deporte

Recursos:

- **Personales:** Presidente de la Federación Asturiana de Judo.
- **Espaciales:** Proyector.
- **Materiales:** Video previamente preparado.

Temporalización y agrupación:

Tendrá una duración de 50 minutos trabajándose con todo el grupo.

Desarrollo:

La primera actividad consistirá en una pequeña exposición del presidente de la Federación Asturiana de Judo, quien les explicará en qué consiste este deporte, cuáles son sus orígenes, la historia del judo en nuestro país y en nuestra Comunidad Autónoma. Además, intentará mostrar la carga emocional que supone, más allá de la deportiva. Intentará explicar a los alumnos como con la adquisición de unas pautas emocionales y una serie de valores, pueden lograr ser mejores personas y solucionar conflictos de un modo más adecuado.

Tras dicha explicación, los alumnos visualizarán un video sobre este deporte, en el que podrán ver cómo niños de edades muy tempranas son capaces de relacionarse mientras practican esta disciplina. También se mostrará como jóvenes no tan pequeños, cooperan y entrenan juntos, sin conflictos y forman un equipo en el que todos se apoyan entre sí, mayores y pequeños.

Para finalizar la sesión se lanzarán una serie de preguntas que los alumnos tendrán que contestar en voz alta, estableciendo un debate:

- ¿Para qué crees que sirve el judo?

- ¿Te gustaría practicarlo?
- ¿Crees que practicarlo te ayudaría a mejorar y crecer como persona?
- ¿Qué crees que te podría aportar el judo emocionalmente?

SESIÓN 2. EMOCIONES A MONTONES

Objetivos:

- OE-2.2: Trabajar la comprensión sobre las emociones de los demás.
- OE-2.4: Fomentar actitudes de respeto a los demás.

Contenidos:

- Las emociones.

Recursos:

- **Personales:** Docente de la asignatura.
- **Espaciales:** Tatami dispuesto en el polideportivo del colegio.
- **Materiales:** 4 cartulinas con las palabras positivo y negativo, dos de cada.

Temporalización y agrupación:

Tendrá una duración de 50 minutos y el grupo se dispondrá de diferentes formas: en parejas, tríos...

Desarrollo:

Para el desarrollo de la segunda sesión, se realizará una pequeña introducción explicando el tema de las emociones y cómo estas están muy relacionadas con el judo. Así, se seguirá una dinámica de juego como calentamiento previo para conocer el significado de las emociones: los alumnos estarán dispersos por el espacio, moviéndose y el docente irá dando órdenes como por ejemplo “tocar la rodilla de una persona”, momento en el cual los alumnos tendrán que ir a tocar la rodilla de un compañero. Una vez consigan tocarla, se pararán frente a él y cada uno de ellos tendrá que decir una emoción, la que quiera, para seguir jugando. Si el docente dice “tocar el hombro de dos compañeros”, los alumnos tendrán que tocar los hombros de dos compañeros al mismo tiempo y ambos tendrán que decir el nombre de una emoción para seguir jugando.

En la siguiente dinámica los alumnos estarán de nuevo dispersos por el tatami y en cada una de las esquinas habrá una cartulina con la palabra positivo o negativo. Mientras los alumnos se mueven libremente, el docente irá diciendo “¡ya!” y deberán correr a colocarse en una de las esquinas. Una vez allí, el docente pasará por cada uno de ellos y deberán decir una emoción acorde a la cartulina en la que se encuentren (positivo o negativo). Como ajuste de dificultad, irán variando la forma de desplazarse según las órdenes del docente. Para finalizar esta segunda sesión, los alumnos y el docente se dispondrán sentados en un círculo y cada uno irá comentando una de las emociones que ha salido durante la sesión, explicando una situación en la que se sintieron de tal modo.

SESIÓN 3. NO VEO, LUEGO SIENTO

Objetivos:

- OE-1.2: Conocer los principios básicos del judo y sus valores asociados.
- OE-2.1: Conocer nuevas estrategias para aprender a controlar las propias emociones.
- OE-2.2.: Trabajar la comprensión sobre las emociones de los demás.

Contenidos:

- El control de las emociones.
- El autocontrol.

Recursos:

- **Personales:** Docente
- **Materiales:** Vendas
- **Espaciales:** Tatami dispuesto en el polideportivo del colegio.

Temporalización y agrupación:

Tendrá una duración de 50 minutos y el grupo se organizará primero todos juntos, luego por parejas y, finalmente, de manera individual.

Desarrollo:

En primer lugar, se desarrollarán 2 juegos básicos como calentamiento: la pilla en stop y la pilla comecocos. Los juegos tienen por objetivo que una serie de alumnos cojan a los demás. En el primero, para salvarse o cuando sean pillados, deberán quedarse congelados y, en el segundo, todos los jugadores deberán moverse únicamente por las líneas de la pista del polideportivo o bien por las líneas de las colchonetas del tatami.

Para la siguiente parte de la actividad los alumnos, dispuestos por parejas, se vendarán los ojos y de la mano recorrerán el tatami, intentando concentrarse para no chocar con el resto de los compañeros. Para ello, deberán confiar en su compañero y controlarse para no perder los nervios, tropezar o caerse. Después de realizar esto durante un tiempo determinado, realizarán la misma actividad pero de forma individual, teniendo, de esta forma, que desarrollar el autocontrol.

Tras la realización de estas dinámicas, se realizará un pequeño debate en el que cada uno intentará expresar su experiencia y se enlazarán estas intervenciones con los valores del judo, entre los que destaca el autocontrol y la confianza, para que los alumnos vayan viendo la relación de dicha disciplina con el control de las emociones y poder ponerla en práctica a la hora de comenzar a realizar otras actividades.

SESIÓN 4. PRIMEROS PASOS JUDOKAS: LAS CAÍDAS

Objetivos:

- OE-1.2: Conocer los principios básicos del judo y sus valores asociados.
- OE-1.3: Iniciar a los alumnos en la práctica del judo.
- OE-2.4: Fomentar actitudes de respeto a los demás.

Contenidos:

- El judo como deporte.
- El respeto.

Recursos:

- **Personales:** Docente
- **Materiales:** Cinturones blancos de judo.
- **Espaciales:** Tatami dispuesto en el polideportivo del colegio.

Temporalización y agrupación:

Tendrá una duración de 50 minutos y los alumnos se organizarán por parejas.

Desarrollo:

En la cuarta sesión de la propuesta se iniciará la práctica del judo como deporte en sí, comenzando por explicar las caídas, que son la parte más importante del judo. Para integrar a los alumnos, recibirán un cinturón blanco para llevar a cabo las sesiones, ya que este, es el primer cinturón que se recibe al practicar este deporte.

Como inicio de la sesión, se explicará a los alumnos que lo primero que se hace en una clase de judo es el saludo, como muestra de respeto a los compañeros, el maestro, el deporte que se practica y el lugar. Se explicarán los diferentes tipos de saludos y a partir de este momento, comprenderán que deben realizarlo al empezar y acabar cada combate o actividad y al entrar o salir del tatami.

Posteriormente, los alumnos realizarán un calentamiento en estático, moviendo articulaciones en primer lugar y, después, un calentamiento en movimiento. Tras la finalización de este calentamiento, los alumnos se dispondrán por parejas y procederán a atender a la explicación de la primera de las dinámicas.

Tras el calentamiento, se explicarán tres de las caídas básicas de judo: hacia atrás (Ushiro-ukemi), lateral (yoko-ukemi) y hacia adelante (mae-ukemi). Además, es importante remarcar que son de vital importancia para que los practicantes del deporte no se hagan daño al caerse.

SESIÓN 5. PRIMEROS PASOS JUDOKAS: JUDO SUELO

Objetivos:

- OE-1.2: Conocer los principios básicos del judo y sus valores asociados.
- OE-1.3: Iniciar a los alumnos en la práctica del judo.
- OE-2.4: Fomentar actitudes de respeto a los demás.

Contenidos:

- El judo como deporte.
- El respeto
- El autocontrol.

Recursos:

- **Personales:** Docente.
- **Materiales:** Cinturones blancos de judo.
- **Espaciales:** Tatami dispuesto en el polideportivo del colegio.

Temporalización y agrupación:

Tendrá una duración de 50 minutos y el grupo se organizará por parejas.

Desarrollo:

Hilando con la cuarta sesión, los alumnos practicarán durante unos minutos tras el calentamiento, las caídas aprendidas y comenzarán a realizar “combates de judo suelo”, tras recibir la explicación pertinente.

En primer lugar, los alumnos se dispondrán frente a frente, de rodillas, como si fuesen a realizar un combate de judo suelo, que es una parte del judo, y tendrán que lograr poner a su “rival” boca arriba, ya que es así como se vence en un combate de esta modalidad. Realizarán el mismo ejercicio con 2 o 3 personas diferentes.

Con estos trabajos específicos, deberán desarrollar un autocontrol específico para saber cuándo parar y cuándo reducir el rendimiento en función de las capacidades físicas y psicológicas de cada alumno.

Para introducir el respeto en la actividad es importante remarcar que los alumnos deben realizar el saludo correspondiente de la disciplina cada vez que cambien de compañero y cada vez que empiecen y finalizan cada “combate”, además de darse la mano al iniciar y finalizar cada uno de ellos.

Después finalizará la sesión con el saludo correspondiente.

SESIÓN 6. PRIMEROS PASOS JUDOKAS: JUDO PIE

Objetivos:

- OE-1.2: Conocer los principios básicos del judo y sus valores asociados.
- OE-1.3: Iniciar a los alumnos en la práctica del judo.
- OE-2.3: Aprender a controlarse en situaciones concretas.
- OE-2.4: Fomentar actitudes de respeto a los demás.

Contenidos:

- El control de las emociones.
- El judo como deporte.
- El autocontrol.
- El respeto.

Recursos:

- **Personales:** Docente
- **Materiales:** Cinturones blancos de judo.
- **Espaciales:** Tatami dispuesto en el polideportivo del colegio.

Temporalización y agrupación:

Tendrá una duración de 50 minutos y el grupo se organizará por parejas.

Desarrollo:

Continuando con la sesión anterior en la que se inició a los alumnos en la modalidad de judo suelo, se introducirá la modalidad de judo pie. Tras realizar un calentamiento similar a la sesión anterior, los alumnos se dispondrán por parejas de pie y tratarán de agarrar el cinturón del compañero. Repetirán esta dinámica con 3 compañeros diferentes para que se den cuenta de las acciones de cada uno.

De nuevo, es importante el papel del respeto.

Una vez finalizada la dinámica y cuando el alumno esté en un estado de activación y excitación fisiológica por el ejercicio realizado, el maestro realizará una respiración diafragmática guiada y grupal, para ayudarles a recuperar el estado de relajación y equilibrio más rápidamente. Se les enseñará que esta técnica podrá utilizarse también cuando estén enfadados o ansiosos para recuperar rápidamente el estado de equilibrio.

Además, es importante señalar, que durante las sesiones siguientes, incluida esta, repasarán todo lo anterior para fijar los contenidos, es decir, las caídas y el judo suelo, por el momento.

Para finalizar dicha sesión, se explicará a los alumnos que durante la siguiente, se comenzarán a explicar las inmovilizaciones necesarias para desarrollar la modalidad de judo suelo.

SESIÓN 7. PRIMEROS PASOS JUDOKAS: LAS INMOVILIZACIONES

Objetivos:

- OE-1.2: Conocer los principios básicos del judo y sus valores asociados.
- OE-1.3: Iniciar a los alumnos en la práctica del judo.
- OE-2.4: Fomentar actitudes de respeto a los demás.

Contenidos:

- El judo como deporte.
- El autocontrol.
- El respeto.

Recursos:

- **Personales:** Docente.
- **Materiales:** Cinturones blancos de judo.
- **Espaciales:** Tatami dispuesto en el polideportivo del colegio.

Temporalización y agrupación:

Tendrá una duración de 50 minutos y el grupo se organizará por parejas.

Desarrollo:

En esta séptima sesión, serán los propios alumnos quienes desarrollen el calentamiento inicial, dándoles autonomía.

Tras realizar el calentamiento, los alumnos se dispondrán en forma de semicírculo para atender a la explicación de una de las inmovilizaciones básicas que forman parte de la modalidad de judo suelo (kesa-gatame). Una vez finalizada la explicación, se colocarán por parejas y practicarán lo aprendido. Realizarán la inmovilización con 2 o 3 parejas diferentes y, tras finalizar esta parte, comenzarán con una nueva dinámica que se basará en aplicar esta inmovilización en un “combate de judo suelo”. Cada uno de ellos, tratará de poner boca arriba al otro y una vez lo consiga, tendrá que realizar la inmovilización que han aprendido durante la explicación y que han practicado.

Es necesario concretar la dinámica que debe seguir los alumnos respecto a los saludos al iniciar y finalizar cada actividad con diferentes compañeros y, por otro lado, ser capaces de controlar sus acciones con el fin de no dañar a los compañeros.

SESIÓN 8. MAESTROS POR UN DÍA

Objetivos:

- OE-1.2: Conocer los principios básicos del judo y sus valores asociados.
- OE-1.3: Iniciar a los alumnos en la práctica del judo.
- OE-2.4: Fomentar actitudes de respeto a los demás.

Contenidos:

- El judo como deporte.
- El respeto.

Recursos:

- **Personales:** Docente y alumnos del grupo 6ºA.
- **Materiales:** Cinturones blancos de judo.
- **Espaciales:** Tatami dispuesto en el polideportivo del colegio.

Temporalización y agrupación:

Tendrá una duración de 50 minutos y cada miembro del grupo clase se colocará con un compañero del otro grupo.

Desarrollo:

Para desarrollar esta última sesión, se habrá invitado a un grupo de compañeros de 5º de Primaria, organizándose en grupos formados por dos alumnos del grupo principal y cuatro del grupo visitante, que ha venido para disfrutar y aprender de una clase de judo con ellos como maestros.

Primero, dos alumnos, explicarán a los alumnos visitantes el saludo del judo y su importancia en la disciplina. Después otros dos de los alumnos dirigirán un pequeño calentamiento en estático y en movimiento, y tras finalizar el mismo cada pareja se pondrá con un grupo de cuatro, comenzando a desarrollar su sesión.

Realizarán las caídas, explicarán juegos para iniciar los combates tanto de judo suelo como de judo pie y enseñarán la inmovilización aprendida en su última sesión como alumnos.

Tras finalizar, todos los alumnos se dispondrán en un círculo, sentados y hablarán sobre lo que han aprendido, qué han sentido, si les ha gustado... con el objetivo de conocer y respetar las opiniones de los demás y finalizar de una manera diferente y positiva la propuesta didáctica de judo.

4.7. TEMPORALIZACIÓN

Las diferentes actividades se llevarán a cabo a lo largo del primer trimestre del curso, de manera que dichas actividades abran el curso académico. Así, el programa se desarrollará en 8 sesiones, 2 por semana, teniendo el programa completo una duración de un mes.

CRONOGRAMA. DISTRIBUCIÓN DE SESIONES

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26 (S1)	27	28 (S2)	29	30	

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3 (S3)	4	5 (S4)	6	7	8
9	10 (S5)	11	12 (S6)	13	14	15
16	17 (S7)	18	19 (S8)	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4.8. EVALUACIÓN

La evaluación del alumnado se llevará a cabo siguiendo el método de diagnóstico, el cual, según Vera (2020) da al evaluador una idea del conocimiento de la materia y las habilidades de un candidato para la instrucción futura.

Por tanto, se medirá mediante una serie de rúbricas que prescindirán de una medición cuantitativa, basándose en indicadores cualitativos con ítems que se sitúan en un rango entre SIEMPRE y CASI NUNCA. La primera de ellas hará referencia a la parte emocional (Rúbrica 1).

Rúbrica 1

Evaluación de la parte emocional

	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA
Respeto las emociones de sus compañeros				
Actúa con respeto y autocontrol				
Sabe controlarse ante diversas situaciones				

Del mismo modo, se ha diseñado una rúbrica que evaluará la parte específicamente deportiva, relativa a la iniciación al judo (Rúbrica 2).

Rúbrica 2

Evaluación de la parte deportiva

	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA
Adquiere los conocimientos explícitos de cada sesión				
Realiza correctamente los movimientos				
Ayuda a sus compañeros a realizar los ejercicios				

Finalmente, se utilizará una tercera rúbrica que evaluará las actitudes durante el desarrollo de las sesiones a través de la observación del comportamiento (Rúbrica 3).

Rúbrica 3

Evaluación del comportamiento durante las sesiones

	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	CASI NUNCA
Respeto a sus compañeros				
Trabaja cooperativamente				
Muestra una actitud positiva durante las sesiones				

5. CONCLUSIONES

Las emociones son respuestas naturales que están siempre presentes a lo largo de nuestra vida y es por esto por lo que es de vital importancia aprender a gestionarlas desde la primera infancia. La respuesta de un niño al cual se le presenta una situación diferente o complicada puede ser el llanto, que es una vía válida de expresión emocional, pero de poca utilidad a la hora de gestionar el problema o la propia emoción. Por ello, es necesario que aprendan a gestionar las emociones tanto de forma general como específica, especialmente al enfrentarse a situaciones de estrés, agobio o problemas, fomentando que sean capaces de involucrarse en ellos y solventarlos por sí mismos.

De igual manera, el desarrollo de la regulación emocional es un factor fundamental a la hora de interactuar socialmente. Ser tolerante y controlar las propias emociones es, a la larga, una estrategia positiva, especialmente a la hora de relacionarse con otros y simpatizar con los demás. En otras ocasiones, se ven casos de niños aislados socialmente, siendo muchas veces el motivo la timidez o la vergüenza. Por ello, intentar regular las emociones puede ser de ayuda en el objetivo de afianzar relaciones, establecer vínculo de confianza, perder la vergüenza...

El presente tema se ha elegido al considerar el judo una forma de desarrollar la regulación emocional que puede integrarse satisfactoriamente en la dinámica escolar y que cuenta con ventajas añadidas como trabajarse a la par que el ejercicio físico, siendo un arte marcial que educa, además, en valores como el respeto y la cooperación, lo cual les ayudará en su desarrollo como personas.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ainsworth, M., Blehar, M., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: a study of the strange situation*. Erlbaum.
- Andrés, M. L., Stelzer, F., Vernucci, S., Juric, L. C., Galli, J. I., & Guzmán, J. I. (2017). Regulación emocional y habilidades académicas: relación en niños de 9 a 11 años de edad. *Suma psicológica*, 24(2), 79-86. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.07.001>
- Bassols, A. T. (2001). Algunas aclaraciones en torno al concepto de emoción. *Acta comportamentalia: revista latina de análisis del comportamiento*, 9(3), 31-48.
- Bowlby, J. (1986). *El apego y la pérdida – I. El apego*. Paidós.
- Cepa, A., Heras, D., y Lara, F. (2016). Desarrollo emocional: evaluación de las competencias emocionales en la infancia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 75-81.
- Cerda, T. (2014). Educación emocional en la formación inicial de profesores de pedagogía en educación básica: relato de una propuesta en construcción. *Paulo Freire*, 13(16), 169-181.
- Decreto 57/2022, de 5 de agosto, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la educación Primaria en el Principado de Asturias. En *Boletín Oficial del Principado de Asturias (BOPA)* nº 156, de 12 de agosto de 2022.
- Delgado, J. M., & Mora, F. (1998). Emoción y motivación. Sistema límbico. *Manual de Neurociencias. Síntesis*.
- Espartero, J., y Gutiérrez, C. (2004). *El judo y las actividades de lucha en el marco de la Educación Física Escolar: una revisión de las propuestas y modelos de su enseñanza*. En III Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. Valencia.
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, 29(1), 1-6.

- Fontaine, I. (2000). Experiencia emocional, factor determinante en el desarrollo cerebral del niño/a pequeño/a. *Estudios Pedagógicos*, 26, 119-126.
- García, H. M. (1994). Consideraciones acerca de un modelo de reflexión-acción aplicable a la formación de profesorado de Educación Física. En S. Romero (coord.), *Didáctica de la Educación Física: Diseños Curriculares en Primaria* (pp. 155- 166.). Wanceulen.
- Gómez, C. J. (2009). La inteligencia emocional en el aula. *Renovación y Experiencias Educativas*, 21, 1-10.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Hidalgo-Solórzano, E., Pérez-Núñez, R., Mojarro, F., Vera-López, J.D., y Híjar, M. (2020). Prevalencia de accidentes de tránsito no fatales en México. *Salud Pública de México*, 62(6), 829-839.
- Jiménez, M. I., & López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de psicología*, 41(1), 69-79.
- Kirk, D. (1990). *Educación Física y Currículum*. Servei de Publicacions de la Universitat de Valencia.
- Pinkham, K. M. (1994). *The School as a Workplace: The Perspective of Secondary School Physical Educators*. <https://n9.cl/n7ogy>
- Saarni, C. (1997). Emotional competence and self-regulation in childhood. En P. Salovey y D. J. Sluyter, *Emotional Development and Emotional Intelligence* (pp. 35-66). Basic Books.
- Saenz-López, P. (1999). La importancia de la Educación Física en Primaria. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 3(57), 20-31.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1989). *Emotional intelligence. Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salto, A. (2016). TFM. Juegos de lucha e iniciación al judo en educación física. *INNOVA Research Journal*, 3(2), 116-129.
- Taira, S. & Taira, J. (2020). *Jigoro Kano: La casa de las mil estrellas*. Satori.

Taira, S. (2009). *La esencia del Judo*. Satori.

Theeboom, M., & De Knop, P. (1999). Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. *European Journal of Physical Education*, 2(4), 146-161.

Thompson, R. (1994). Emotion regulation: a theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.

Villamón, M. y Brousse, M. (2002). El judo como contenido de la educación física escolar. En J. Castalernas y J.P. Molina (coords), *El judo en la Educación física escolar* (pp. 11-28). Unidades Didácticas.