

PERSONAS: RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

DOI:10.35588/gpt.v15i43.5473

Escape Room III Coronavirus Covid-19 en escolares de primaria de la isla de Fuerteventura en España

Escape Room III Coronavirus Covid-19 in primary school children of the island of Fuerteventura in Spain

Edición Nº43 – Abril de 2022

Artículo Recibido: Diciembre 28 de 2021

Aprobado: Marzo 24 de 2022

Autor

Pedro José Carrillo López¹

Resumen:

En el curso académico 2021/2022 se sigue produciendo aislamiento domiciliario en escolares de primaria derivado de la COVID-19. Para dar respuesta a esta situación desde el área de Educación Física surgieron los manuscritos Escape Room I y II “Coronavirus COVID-19” en escolares de Educación Primaria. Bajo un diseño de Investigación-Acción (I-A) se elaboraron ambos *Escape Room* dirigidos a la mejora de los hábitos nutricionales y competencia corporal para la salud del alumnado desde el ámbito físico. Ambas experiencias resultaron académicamente muy exitosas para el alumnado, es decir, a través del desarrollo de las mismas se pueden favorecer mejoras en las conductas alimenticias más saludables y competencia corporal para la salud desde una visión física del alumnado de Educación Primaria. Por ello, en el presente manuscrito se pretende desarrollar la propuesta de la sesión III del Escape Room con el fin de ejemplificar una educación para la salud con contenidos educativos dirigidos al ámbito mental y emocional; emociones primarias y secundarias, resiliencia, autoestima, motivación, respiración-relajación y atención plena (Mindfulness).

¹ Dr. en Educación, Universidad de Murcia, España. Docente de Educación Física, CEIP Pérez de Valero. Consejería de Educación. Gobierno de Canarias. España. Correo electrónico: pj.carrillolopez@um.es. <https://orcid.org/0000-0003-0063-7645>

Palabras clave: escape room, escolares, salud, expresión corporal.

Abstract:

In the 2021/2022 academic year, home isolation continues to occur in primary schoolchildren as a result of COVID-19. In response to this situation, the Physical Education area produced the manuscripts Escape Room I and II "Coronavirus COVID-19" in primary schoolchildren. Under a Research-Action (I-A) design, both *escape rooms* were designed to improve nutritional habits and body competence for the health of pupils in the physical environment. Both experiences were academically very successful for the students, that is, through the development of these activities, improvements in healthier eating behaviours and body competence for health can be promoted from a physical point of view in primary school pupils. Therefore, this manuscript aims to develop the proposal of session III of the Escape Room in order to exemplify health education with educational content aimed at the mental and emotional sphere; primary and secondary emotions, resilience, self-esteem, motivation, breathing-relaxation and mindfulness.

Keywords: escape room, school children, health, corporal expression.

1. Introducción

En las disposiciones normativas actuales se indica que existe evidencia sólida que muestra que la educación es un factor clave para alcanzar mejor salud en la vida adulta y, a su vez, que los niños y niñas que crecen en entornos que cuidan su salud alcanzan mejores resultados educativos (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre; Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo (ANEXO II)). Esta potente interacción implica que los primeros años de vida son clave para el desarrollo y la adquisición de habilidades, pero también para la salud, el bienestar y la equidad (Ministerio de Sanidad de España, 2021). En esta guía de actuación para el curso 21/22 se indica que en los centros educativos pueden aparecer casos de COVID-19 debido a la movilidad y al contacto entre las personas. Sin embargo, hay medidas que se pueden adoptar, como el aislamiento domiciliario, para reducir la probabilidad de contagio de este virus.

En este sentido, desde el 14 de marzo de 2020, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 (Real Decreto 463/2020) se está produciendo, en determinados casos, el aislamiento domiciliario. Ante este escenario tan prolongado surge la continua necesidad de adaptación de la modalidad presencial a telemática como una forma de continuar el proceso de enseñanza y de aprendizaje.

En el siguiente apartado se llevará a cabo un análisis de los principales conceptos que se abordan en el presente manuscrito, así como las principales investigaciones que avalan la realización del Escape Room como herramienta metodológica en escolares de Educación Primaria.

2. Marco teórico y estado del arte

Bajo la premisa de “no dejar a nadie atrás”, surgió la idea de crear un *Escape Room*, desde el área de Educación Física para llevarlo a cabo en el hogar, dirigido a escolares españoles de primaria de la isla de Fuerteventura sobre el Coronavirus COVID-19, con el objetivo de mejorar los hábitos nutricionales y competencia corporal para la salud del alumnado; entendida esta competencia como la adopción de un estilo de vida activo, el conocimiento de la propia corporalidad, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, la integración de actitudes *ecosocialmente* responsables o el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices (Carrillo-López et al., 2021; Carrillo-López et al., 2022) ya que existe evidencia científica que avalaba el potencial de la gamificación como herramienta facilitadora de la inclusión educativa y la mejora del proceso de enseñanza y de aprendizaje (Fadhli et al., 2020). En este meta-análisis para valorar la eficacia del método de gamificación para escolares de primaria se obtuvo un tamaño del efecto de 1,01 con un intervalo de confianza de 0,98-1,05, lo que indica que el método de gamificación es estadísticamente eficaz para mejorar los conocimientos, las habilidades y las actitudes de los escolares.

Sin embargo, en la revisión sistemática realizada por Metwally et al., (2021) ilustran la necesidad constante de realizar ejercicios gamificados cuidadosamente estructurados y con métodos rigurosos que validen las ventajas educativas de la gamificación. Al respecto, los espacios de aprendizaje híbridos ofrecen la posibilidad de involucrar al

alumnado en una rica variedad de actividades, combinando elementos de dos mundos: actividades con herramientas físicas, fomento del aprendizaje experiencial, apoyo presencial por parte del profesor y compañeros, y oportunidades que ofrece la tecnología digital (Veldkamp et al., 2020; Rosa-Guillamón et al., 2021).

En este contexto, surge generar una propuesta de Escape Room III “Coronavirus COVID-19” en escolares de Educación Primaria para la adquisición de los contenidos educativos del ámbito mental y emocional; emociones primarias y secundarias, resiliencia, autoestima, motivación, respiración-relajación y atención plena (Mindfulness). Estos aprendizajes propuestos aparecen recogidos en el Anexo 2 del Real Decreto 89/2014, de 1 de agosto, de Canarias y están avalados por la literatura científica (Brasó i Rius y Torrebadella-Flix, 2018; García-Cantó, et al., 2020; Márquez-Arabia, 2020; Rosa-Guillamón, et al., 2018; Vasconcellos et al., 2020).

Asimismo, están relacionados con las tareas que deben superar los escolares de primaria en este Escape Room (Véase Tabla 1).

Tabla 1. Objetivos de aprendizaje del Escape Room III

Tareas	Objetivos de aprendizaje
1. La vacuna no es suficiente.	Expresar movimientos a partir de estímulos rítmicos o musicales, individualmente, en parejas o grupos.
2. El lenguaje de las emociones.	Realizar combinaciones de habilidades motrices básicas ajustándose a un objetivo y a unos parámetros espacio-temporales.
3. Emociones universales.	Representar personajes, situaciones, ideas y sentimientos utilizando los recursos expresivos del cuerpo.
4. La respiración y la relación.	Controlar el propio cuerpo, incidiendo en los hábitos posturales, la tensión, la relajación y la respiración.
5. Mindfulness.	Presentar trabajos exponiendo sus ideas de forma coherente atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura, limpieza y utilizando programas de presentación.

Fuente: Elaboración propia.

2. Metodología de investigación

2.1 Diseño de investigación

La fundamentación curricular y metodológica de la presente intervención educativa puede encontrarse en el manuscrito de Carrillo-López et al. (2021). Como distinción para este Escape Room, esta intervención educativa se plantea dentro del marco legal establecido por la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, bajo la premisa de la excelencia educativa; el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, que establece los aprendizajes básicos de la etapa (objetivos de etapa B, E, G, J y K).

En concreto, en la Comunidad de Canarias se parte del contexto legal establecido por la Ley 6/2014 Canaria de Educación, y en concreto de los criterios de evaluación establecidos en el Decreto 89/2014, de 1 de agosto, ya que sirven de conexión entre el resto de elementos curriculares, en coherencia con Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional. A su vez, cabe destacar que en este Escape Room, se tendrán en cuenta los criterios de evaluación 1 (estándar 12), 3 (estándares 7 y 8), 6 (estándar 23) y 7 (estándar 38), recogidos en el anexo II del Decreto 89/2014, de 1 de agosto.

Al igual que en el anterior Escape Room, el diseño se basó en una Investigación-Acción (I-A) ya que es el diseño más adecuado para resolver problemas cotidianos e inmediatos y mejorar prácticas concretas (Hernández-Sampieri, et al., 2018). En este manual de investigación se refleja que el propósito fundamental de este diseño se centra en el estudio de una situación social y permite aportar información que guie la toma de decisiones para programas, procesos y reformas estructurales con pasos "en espiral", es decir, se investiga al mismo tiempo que se interviene. Las tres fases esenciales de los I-A son: observar (construir un bosquejo del problema y recolectar datos), pensar (analizar e interpretar) y actuar (resolver problemas e implementar mejoras), las cuales se dan de manera cíclica, una y otra vez, hasta que el problema es resuelto, el cambio se logra o la mejora se introduce satisfactoriamente. Estas tres fases se subdividen a su vez en cuatro apartados:

1. Detectar el problema de investigación, clarificarlo y diagnosticarlo (ya sea un problema social, la necesidad de un cambio, una mejora, etcétera).

2. Formulación de un plan o programa para resolver el problema o introducir el cambio.
3. Implementar el plan o programa y evaluar resultados.
4. Retroalimentación, la cual conduce a un nuevo diagnóstico y a una nueva espiral de reflexión y acción.

En este sentido, dada la situación sanitaria, la recolección de datos no se ha podido efectuar de manera óptima, por lo que solo se ha podido llevar a cabo el primer y segundo apartado de este diseño de investigación, el cual se ejemplifica en el siguiente apartado de resultados.

En cuanto al modelo de sesión, se seguirá el modelo de Vaca-Escribano (2010), planteando una propuesta práctica basada en dos tiempos pedagógicos. Primer tiempo pedagógico: la sesión; segundo tiempo pedagógico: escalera de metacognición y transposición didáctica entre lo aprendido en la escuela y su aplicación a la vida real.

Las instrucciones para quienes jueguen con el alumno o alumna son: el comienzo de la actividad debe ser leyendo en un tono elevado por parte del narrador (*al alumno o alumna y las personas que jueguen*) el siguiente fragmento:

3. Resultados

A) Encuentro y animación (10’):

TAREA 1: “La vacuna no es suficiente”

Buenos días querido científico, ¿Cómo estás? En primer lugar tengo que pedirle disculpas por estar meses sin poder contactar con usted. Sin embargo, no he tenido opción a elegir. Tenemos que estar huyendo continuamente de la COVID-19. Los malditos espías “SARS II” y sus amigos Descoordinator, Lípidus, Sedentarius, Vertebrín y Arrítmico se llenaron de cólera tras enterarse que gracias a las coordenadas magnéticas que enviaste a Citius, a Altius y, por supuesto a Fortius les permitieron diseñar una vacuna contra el COVID-19. Como lo oyes científico, gracias a ti consiguieron fabricar tres vacunas. No una ni dos, sino tres vacunas. También hay que señalar que... la vacuna de Citius “Moderna”, es un poco rara y funciona algunas veces; la vacuna de Altius “AstraZeneca” diseñada con vector adenovirus no es muy efectiva. Sin embargo, Fortius diseñó una vacuna súper potente. Gracias a tus

correctas coordenadas directas al ARNm de BioNTech permitió diseñar la vacuna “Pfizer”. Sin embargo..., el virus COVID-19 que es muy inteligente y cuenta con mucha ayuda de los terrícolas ha conseguido ir adaptándose a todas las dosis que Fortius ha ido diseñando derivadas de “Pfizer”.

Como lo oyes científico, los propios seres humanos se han aliado con la COVID-19 y se han alistado al gran ejército liderado por OMICRON. Es un ejército equipado con la más alta tecnología actual. Es resistente, rápido y mortal. Y lo más peligroso, cuenta con la ayuda de un porcentaje, pequeño pero significativo, de la población terrícola. Por ello, actualmente no podemos hacer nada querido científico. Absolutamente nada. Es triste, pero no podemos avanzar en la lucha contra esta maldita situación sanitaria hasta que los terrícolas abandonen el lado oscuro que envuelve a OMICRON. Sin lugar a dudas, tenemos la llave para cambiar el mundo.

Pero ahora mismo nuestra misión tiene como objetivo estudiar a las emociones para resistir y salvar a aquellos terrícolas del lado oscuro. Y te preguntarás, ¿profe, porqué los seres humanos somos así? ¿Cómo podemos resistir emocionalmente esta situación tan difícil?

Para saber exactamente qué es la resiliencia necesitas contactar con un psicólogo estadounidense muy popular en la sección de ciencias de la conducta y del cerebro. Él te explicará esta situación de dolor, ira y frustración. Goleman, Daniel Goleman es su nombre. Sin embargo, como bien sabes, la comunicación con él va a ser un proceso complejo.

Por ello, en primer lugar debes ir a un sitio seguro, como tu habitación, reptando. Recuerda ir lo más rápido posible. Después..., si la conversación quieres que sea cifrada debes resolver este enigma sabiendo que el segundo número de la combinación es el valor de la cara triste.

Imagen 1. Calcula el valor de la cara triste

			= 10
			= ¿?
			= 9
= 8	= 12	= ¿?	= ¿?

Fuente: elaboración propia.

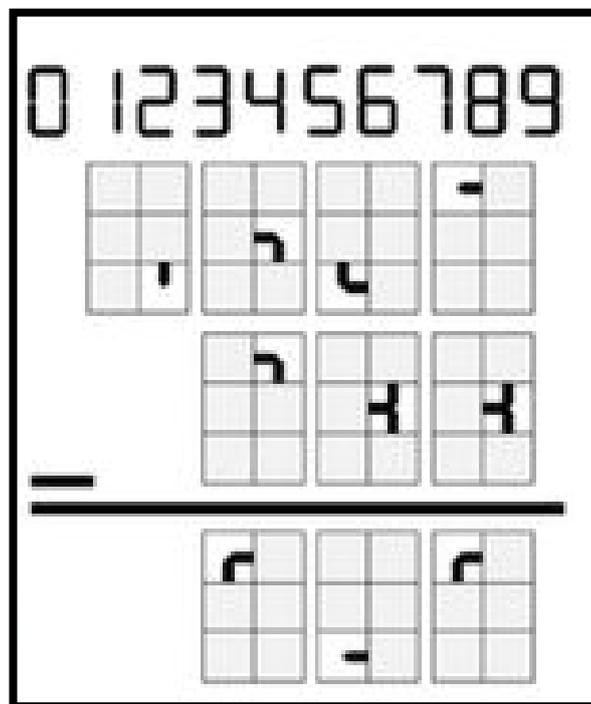
(Esperar a que lo resuelvan). Bien hecho, científico. Has conseguido resolver el valor de las emociones. Como te habrás dado cuenta, la emoción que menos vale es estar triste. Ahora toca esperar a que Daniel nos responda y nos informe sobre la resiliencia. “It’s very nice to hear you. Pleased to meet you scientist. Of course I can help you. Resilience is a concept that influences emotional intelligence because resilience reduces the intensity of stress and decreases negative emotional manifestations, such as anxiety, depression or anger, while increasing curiosity and emotional health. Emotional intelligence is understood as the ability to understand, use and control our emotions. A high emotional quotient is key to predicting success in social and emotional situations. Just what we need to survive in this confining situation is...control our emotions. If you want, I can send you the contact of a great friend of mine Luis Rojas-Marcos de la Viesca. He can help you a lot with this subject. He believes that humour is fundamental to understand life. Therefore, if you want to contact him, you must first send him this dance: <https://www.youtube.com/watch?v=Fv3EGQxu66I>. Maybe this way he will answer you. Goleman, Daniel”.

B) Educación integral a través del cuerpo y el movimiento (30').

TAREA 2 “El lenguaje de las emociones”

(Esperar a que hagan el baile). Buenas científico, ¿cómo estás? Acabo de ver el baile y es realmente divertido. Me alegra saber quién te ha enviado hacia mí. Sin embargo, mi información tiene un precio. Si quieres que te aporte información, tú debes pagar por mis servicios. Debes entender que el conocimiento tiene un valor y... Estado Unidos es realmente cara para vivir. Esto debes recordarlo. No obstante, dado que eres joven e inteligente, te voy a dejar la opción de que me pagues con sabiduría en lugar de \$. Para saber información, el número de la máquina Broca primero saber debes. Dado que estoy en un país muy lejano, debes enviarme la señal desde un sitio sin interferencias. Para ello, debes ir al balcón de casa como si fueras una rana. Después, para solucionar el reto (Véase Imagen 2) debes colocar los 10 dígitos teniendo en cuenta que ya se han colocado algunos trazos que deben coincidir para que la operación sea correcta. El último número de la combinación será la resta de las centenas y decenas del resultado de la resta.

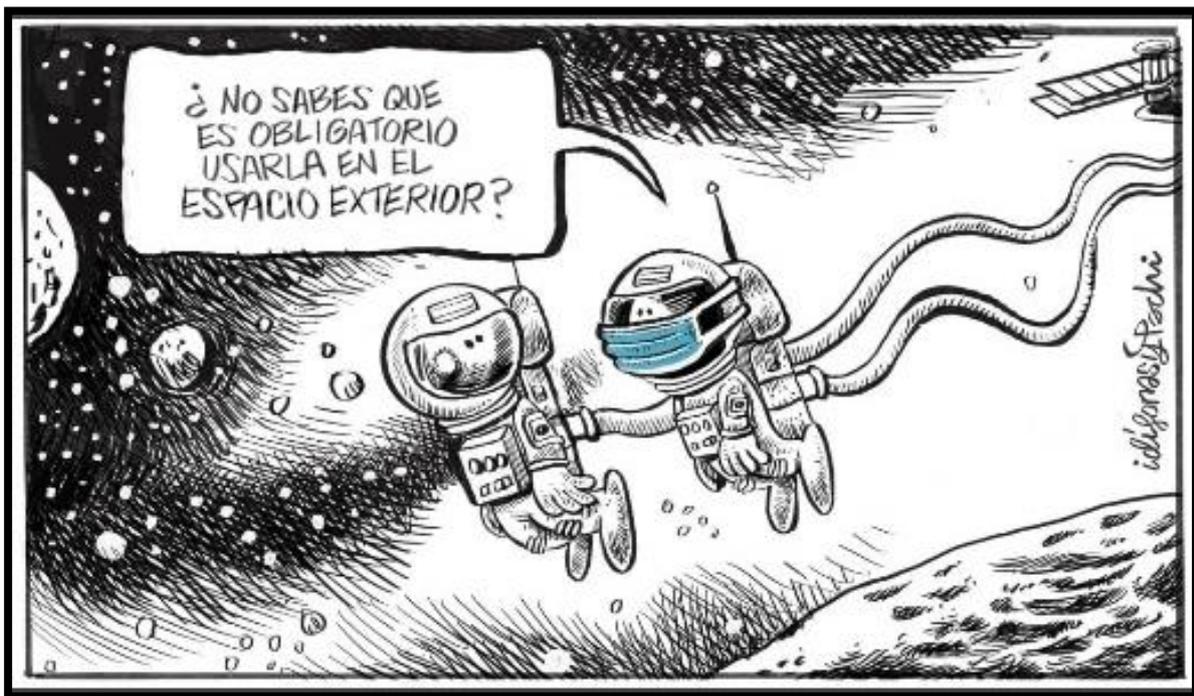
Imagen 2. Calcula el valor de la máquina Broca



Fuente: Elaboración propia.

(Esperar a que lo resuelvan). Bien hecho científico, la combinación es justo la que me has aportado. Eres un auténtico genio. Bien, es hora de volver al salón de manera segura. Estar mucho tiempo en el balcón tiene sus riesgos. Por ello, debes volver como si fueras una croqueta por el suelo. Ahí podrás leer la siguiente información: el humor es fundamental para entender la vida. El humor reduce el estrés, la ansiedad y la depresión; libera endorfinas y adrenalina; reduce los niveles de cortisol (ayuda a reducir miedos, desinhibe tensión e inseguridad y genera sensación de bienestar); mejora la planificación y resolución de problemas y; reduce los pensamientos negativos. Sin embargo, sin su aplicación esta explicación queda en un saco vacío. Por ello, si quieres que te siga aportando lo que queda de información debes darle un toque de humor a la imagen que te adjunto (Véase imagen 3). Debes reenviármela en el menor tiempo posible, ya que estoy muy ocupado en el The New York Time.

Imagen 3. Saca el humor que llevas dentro



Fuente: diario el Mundo. Adaptado de Idígoras y Pachi.

(Esperar a que lo resuelvan). Bien hecho científico. Me he reído mucho con tu humor. Bien, te comento. Normalmente el humor lo transmitimos con el habla. Somos lo que hablamos. El habla viene del lenguaje, siendo este la base de la comunicación del ser humano; nos permite expresarnos y comprender a los demás y, dependiendo de cómo

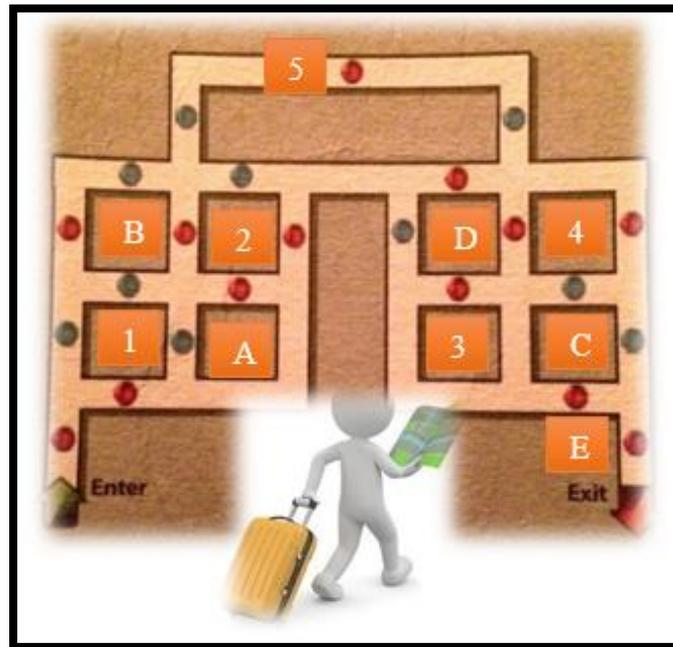
lo utilicemos, vamos a construir e interpretar el mundo de manera diferente. ... Este es el estilo de habladuría y escritura de cada persona en particular. En la tierra existen muchos lenguajes, todos ellos diferentes pero respetables y válidos. Conocer la lengua de cada sitio supone entender ese sitio, ya que razonarás al igual que lo hacen ellos. Es simple pero complejo. Al igual que esta situación sanitaria tan dramática que vivimos. Sabías que hay gente que a causa de esta pandemia se está volviendo muy chiflada y está aliándose con el ejército de OMICRON.... Por ello, me tengo que marchar ya que tengo mucho trabajo. Estos humanos...siempre haciendo de las suyas. Antes de irme te voy a dar un consejo, observa este video de las emociones <https://www.youtube.com/watch?v=x-xlkjPwaOY> cuando pienses que estás súper agotado, 20 saltos con los puños bien apretados debes dar controlando todas tus emociones básicas: alegría, miedo, ira, asco y tristeza. Estos saltos calmarán tu ansiedad momentáneamente. Si esto no fuera suficiente, debes realizar más saltos e intensos. *Si la ansiedad quieres parar, emociones y saltos debes controlar.*

TAREA 3 “Emociones universales”

(Esperar a que den 20 saltos por la casa) Bien hecho científico, ya sabes que, I) la alimentación equilibrada (visto en el Escape Room I); la actividad física a intensidad moderada (visto en el Escape Room II) y el control emocional son tres factores imprescindibles para aguantar situaciones prolongadas de desilusión y apatía como la que estás viviendo. *Por ello, si aguantar esta ola de casos positivos quieres, resiliencia y control emocional demostrar debes.* Me acabo de acordar que.... hace un tiempo Altius contactó con un mutante perteneciente a los confines de la Vía Láctea. La pequeña galaxia se llama Gran Nube de Magallanes. En ella vive Paul Ekman. Un auténtico viajero y pionero en el estudio de las emociones y su expresión facial. Ha visitado casi todos los lugares del universo. Incluso aquellos más oscuros y tenebrosos en busca de la verdad universal. Estoy convencido de que, si te esfuerzas e intentas contactar con él, te ayudará a seguir profundizando en el estudio de las emociones. Quizás tengamos suerte y obtengamos respuesta si le envías una señal a través de unas bandas magnéticas secretas. Inténtalo, no tienes nada que perder. Para poder llevar a cabo esta misión debes ir al baño en modo cangrejo (cuadropedia invertida). Una vez allí, debes entrar y seguir con el lápiz el camino hasta la salida (Véase Imagen 4). Pasa por las caritas de colores en orden rojo, azul, rojo, azul, rojo, azul, y así

sucesivamente. Una vez que lo tengas, deberás pasar el papel por agua. Si la solución es correcta aguantará la tinta. Asimismo, para obtener respuesta deberás presentarle una carta sobre ti mismo en relación a qué piensas de esta pandemia, tus pasatiempos, tus amigos, los deportes que practicas, etc. Esta carta deberás remitirla junto con las coordenadas pasadas por agua.

Imagen 4. Busca la salida

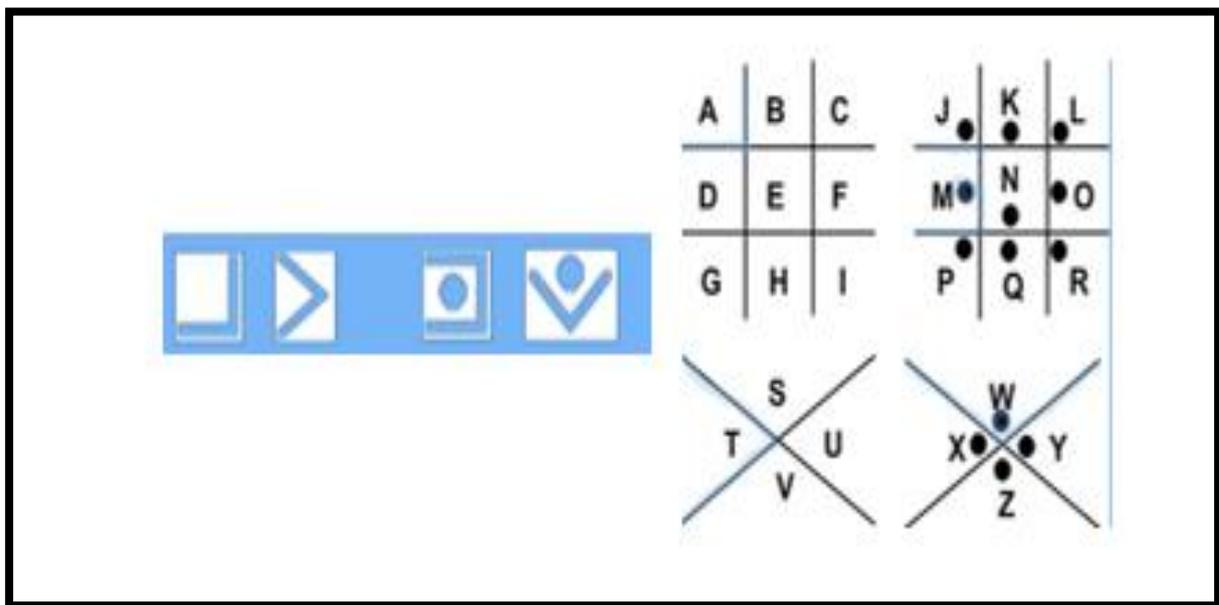


Fuente: Elaboración propia.

(Esperar a que lo resuelvan). Bien hecho científico, Paul ha recibido correctamente la carta y te comenta que...espera, debes leerlo en un sitio seguro. Es hora de volver al salón en modo cangrejo. Ahí podrás leer lo que comenta Paul. Hola, terrícola ¿Qué tal? Te comento: las emociones son las reacciones neurofisiológicas desencadenadas por un estímulo interno o externo. El sentimiento es la autopercepción de una determinada emoción, es la expresión subjetiva de las emociones. Es decir, como decía mi amigo Ramón de Campoamor y Camposorio “En este mundo traidor, nada es verdad ni mentira, todo es según el color del cristal con que se mira”. Mis estudios demuestran que todos experimentamos las mismas emociones, pero todos las experimentamos de manera distinta. La respuesta que cada uno dé a esa emoción y el cómo la viva, es la que marcará la diferencia de actitud entre las personas. En total, encontré 27 categorías resultantes de emociones: admiración, adoración, apreciación estética, regocijo, ansiedad, asombro, incomodidad, aburrimiento, júbilo, calma,

confusión, antojo, indignación, dolor rotundo, embelesamiento, envidia, excitación, temor, terror, interés, disfrute, nostalgia, romance y, por supuesto, tristeza. Como ves hay un montón de emociones, todas válidas y necesarias, y cada uno las expresa y gestiona de una forma determinada. Sabías que gracias a la respiración y relajación podemos controlar la intensidad de nuestras emociones ¿No te parece magnifico? Es alucinante el control que nosotros podemos llegar a tener sobre nosotros mismos. Y todos los humanos tienen esta capacidad...De verdad, es alucinante la ciencia. *Por ello, si controlar tus emociones quieres, primero las respiraciones conocer debes.* Para tal dominio de la respiración, te recomiendo que te pongas en contacto con un amigo mío, Edmund Jacobson. Para ponerte en contacto con él debes redactar un mensaje secreto como lo hacían Julio César, los espartanos y los masones. Para elaborar tu mensaje debes usar una letra, la cual es reemplazada por la parte de la imagen en la que se encuentra. Así, por ejemplo, de derecha a izquierda, el primer símbolo representa la A; el segundo, la T; el tercero, la M y el cuarto, la W. Ahora es tu turno.

Imagen 5. Busca tu mensaje



Fuente: Elaboración propia.

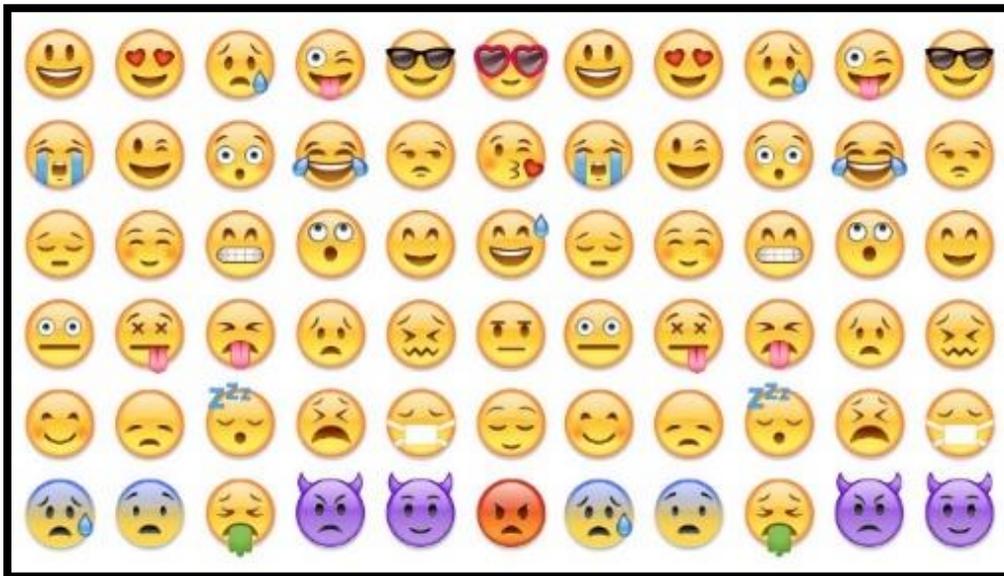
TAREA 4 “La respiración y la relación”

(Esperar a que elaboren su mensaje). Bien hecho científico, Edmund Jacobson ha entendido perfectamente la situación y está dispuesto a colaborar contigo. Oh no, los

espías han encriptado la señal. Si quieres des encriptarla debes transportar un globo desde el salón a tu habitación soplando... (también es válido otro objeto no pesado y circular como una pelota de pin pon). Como lo oyes científico, el modo más adecuado es soplando. Va a ser duro y extenuante, pero es la solución que te permitirá conseguir el objetivo (*Esperar a que lleven a su habitación el globo*). Bien hecho científico, ya estás listo para leer el mensaje de Jacobson: Hola científico, como bien sabes soy doctor en medicina y psiquiatría. Es por esto que, desde hace un tiempo llevo investigando sobre las propiedades del tono muscular. Es decir, he descubierto que el estrés genera una serie de pensamientos y comportamientos que provocan tensión en los músculos de la persona. En este sentido, la realización de ejercicios físicos de contracción-relajación te permitirá tener conocimiento del estado de tensión de cada parte de tu cuerpo y tener recursos para relajar dichas zonas cuando estén en tensión. Esta técnica de la relajación muscular progresiva es uno de los procedimientos de relajación más frecuentemente empleados en la vía láctea. Existen otros, pero este es el más conocido y aplicado. *Por ello, si relajar tu cuerpo quieres, la respiración primero debes*. Para ello, te propongo el siguiente ejercicio. Colócate boca arriba en el suelo. Debes ponerte encima del estómago un globo o un objeto similar. A continuación, debes: I) Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen; II) Cierra los puños; III) Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos; IV) Arruga la cara; V) Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mientras inspiras y expiras debes observar como este objeto se eleva y, cuando expulsas el aire vuelve a su posición natural. Haz este ejercicio durante tres minutos...ya verás que sensación de tranquilidad.

Bien hecho científico ¡Muy bien! Científico..., tienes un nuevo mensaje, qué nervios ¿De quién será? Oh, qué suerte, Altius acaba de poner "ssenlufdnim". Tranquilo, es un mensaje encriptado. Para conseguir la pista tienes que seleccionar todos aquellos emoticonos que te generen felicidad (Véase Imagen 6). Con ellos tienes que elaborar un visual thinking (*técnica metodológica que sirve para organizar y representar pensamientos por medio de dibujos*) recordando aquellos momentos en los que fuiste enormemente feliz (*esperar a que lo resuelvan*).

Imagen 6. En busca de la felicidad



Fuente: elaboración propia.

La pista es palíndromo (del griego πάλιν ὁρόμος, palin dromos, 'volver a ir atrás') (*esperar a que lo resuelvan*). Correcto Científico, la solución es Mindfulness. Creo que Altius quiere que busques Mindfulness, pero... ¿qué es eso de Mind qué? Se habrá vuelto loco Altius...que raro...

c) Despedida (10’). Reflexión sobre el aprendizaje mediante una escalera de metacognición basada en preguntas como: ¿Qué has aprendido? ¿En qué otras ocasiones puedes usarlo? ¿Cómo lo has aprendido? ¿Para qué te ha servido?

TAREA 5 “Mindfulness”

Para poder conseguir el mensaje de Mindfulness, Altius me indica que debes hacer el juego del desfile de las emociones. Es decir, debes representar con gestos faciales (con la cara únicamente) todos los emoticonos que has seleccionado anteriormente y, después, deberás elaborar una historia (ejemplo la bella y la bestia) de 30 segundos acompañando estos gestos faciales con voz (*esperar a que lo hagan*). Bien hecho científico, eres un iluminado. Aquí el mensaje completo de Altius:

“Científico, el mindfulness te permite ser consciente de tus sensaciones, sentimientos o pensamientos, prestar atención a lo que acontece en tu interior en cada momento.

Para ello, busca un espacio tranquilo; siéntate con la espalda recta; realiza respiración controlada como en el ejercicio anterior; céntrate en lo que pasa en tu cuerpo y; vuelve a la respiración controlada. ¿Serías capaz de hacer este ejercicio durante un minuto? Científico, hay muchos estudios que señalan que practicar media hora de Mindfulness diaria alivia los síntomas de trastornos la ansiedad y la percepción del dolor. Además, se ha hallado que el incremento del bienestar puede perdurar hasta medio año”.

SEGUNDO TIEMPO PEDAGÓGICO. Antes de terminar, se recomendará al alumnado que haga una grabación con su familia explicando los contenidos aprendidos, con el objetivo del desarrollo competencial de la competencia digital en particular. ¡Bien hecho científico! Una vez hallado los códigos debes subir a classroom toda la información. Debes darte prisa ya que debemos ayudar a los terrícolas a superar esta situación tan dura para la humanidad. El ejército de OMICRON no para de avanzar por toda la vía láctea y pronto se habrá contagiado todo el mundo. Sin embargo, como bien sabes la COVID-19 ha vuelto confusa a la población. Creemos que le ha encriptado el cerebro. Como bien sabes, las claves son parte integral de nuestras vidas. Siempre han existido diferentes métodos de cifrado a lo largo de la historia. Lo que ha cambiado es que ahora granjas llenas de ordenadores se ocupan de codificar y descodificar la información. Elon Musk tiene una granja súper potente. Por ello, quizás es necesario contactar con él para solicitar su ayuda. Te paso las instrucciones para hallar el código de criptomonedas de Elon Musk (Véase Imagen 7).

Imagen 7. En busca de Elon Musk

El diagrama muestra un juego de adivinación de código. A la izquierda, un candado negro está sobre un recuadro negro con el texto 'Código' y tres casillas blancas vacías debajo. A la derecha, un recuadro negro con el texto 'Pistas' apunta a un panel de pistas. Este panel contiene cuatro ejemplos de números de tres dígitos con sus respectivas pistas:

- 2 0 6: Dos de estos números pertenecen al código, pero están mal ubicados
- 6 8 2: Uno de estos números pertenece al código y está en el lugar correcto
- 6 7 4: Uno de estos números pertenece al código, pero está mal posicionado
- 7 8 0: Uno de estos números pertenece al código, pero está mal posicionado

Fuente: Elaboración propia.

Cuanto tengas la solución creo que es importante que adjuntes una copia a él y envíes fotos de todo lo que has hecho y los avances que has conseguido para elaborar una fórmula mágica final y controlar tus emociones y sentimientos durante esta pandemia. Es una situación difícil, pero es necesario hacerlo. A su vez, debes enviarme un video explicándome que fácil o difícil, entretenido o aburrido, largo o corto te está resultando hallar con la fórmula mágica final. Piensa que nuestras amigas las emociones nos ayudan a superar los momentos difíciles. Si crees que es preciso, puedes descansar ya que la misión se ha alargado y debes reponer fuerzas para el próximo día, el cual llegará muy pronto dada la urgencia máxima de hallar con la fórmula final contra la COVID-19. RING-RING, que casualidad, justo un señor de la Mancha te acaba de enviar este mensaje dando respuesta al mensaje de hace ¼ de año a Citius:

“Don Quijote soy, y mi profesión la de andante caballería. Son mis leyes, el deshacer entuertos, prodigar el bien y evitar el mal. Huyo de la vida regalada, de la ambición y la hipocresía, y busco para mi propia gloria la senda más angosta y difícil. ¿Es eso, de tonto y mentecato?... Querido científico, como no estás experimentado en las cosas del mundo, todas las cosas que tienen algo de dificultad te parecen imposibles. Confía en el tiempo, que suele dar dulces salidas a muchas amargas dificultades. Cuando no estás en la una, estarás en la otra. Por ello, da crédito a las obras y no a las palabras. El ver mucho y leer mucho aviva los ingenios de los hombres. Por ello, nunca dejes de hacerte preguntas” ¡ÁNIMO, CIENTIFICO! LO ESTÁS HACIENDO GENIAL!

C) Evaluación y calificación

Teniendo en cuenta las orientaciones de López-Pastor y Pérez-Pueyo (2017), la evaluación será formativa (adaptada al alumnado, orientada al proceso y coordinada con la calificación final), compartida por docente y alumnado (mediante puestas en común), objetiva (utilizando el cuaderno del docente) y viable (evaluando los aspectos más importantes de las sesiones y organizando de manera coherente los criterios de evaluación). Todo ello en línea con lo establecido en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, que indica la necesidad de evaluar el proceso para la mejora de la intervención educativa. Los referentes de evaluación y calificación serán las rúbricas (Resolución de 13 de mayo de 2015) de los criterios de evaluación 1 (estándar 12), 3 (estándares 7 y 8), 6 (estándar 23) y 7 (estándar 38).

En cuanto a las herramientas se emplearán una escala descriptiva de 1 a 4 para cada criterio. Como agentes de la evaluación utilizaremos la heteroevaluación para los aprendizajes del alumnado y la autoevaluación del alumnado sobre su proceso de desarrollo a través de la diana de evaluación. El conocimiento y creencias que tienen los alumnos una vez llevado a cabo el Escape Room se podrá inferir indirectamente a partir del análisis inductivo del estudio de casos mediante los videos y fotografías mandadas al docente.

4. Conclusión y futuras líneas de investigación

El objetivo de este manuscrito fue diseñar la tercera sesión del Escape Room “Coronavirus Covid-19” para escolares de Educación Primaria con el fin de tomar conciencia de posibles recursos a utilizar para la mejora y control de la salud mental y emocional. Reconocer sus estados de ánimo y reflexionar sobre ellos en esta difícil situación sanitaria les puede permitir tomar mejores decisiones, mayor autocontrol, relaciones sociales más saludables, entender sus necesidades y bienestar o, mejorar su calidad de vida.

Asimismo, a través del diseño de este Escape Room se pretende poner de manifiesto un ejemplo de diseño educativo que contribuya a estimular la motivación del aprendizaje en este periodo educativo tan sensible para aquellos escolares que permanecen confinados. Sin embargo, dados los limitados medios de los que cuenta el alumnado, la recolección de datos no se ha podido efectuar de manera significativa para poder llevar las fases finales del diseño, por lo que solo se ha podido llevar a cabo el primer y segundo apartado del diseño I-A (Detectar el problema de investigación, clarificarlo y diagnosticarlo y, en segundo lugar, formular un plan o programa para resolver el problema).

En este sentido, la gamificación puede ser una estrategia útil pues: I) da respuesta a las necesidades que presenta el alumnado desde su hogar y, II) se producen situaciones de reflexión lúdicas y competenciales que favorecen un mayor aprovechamiento del alumnado y una transposición didáctica entre la escuela y la sociedad.

Sin embargo, los docentes han de tener consideración que el desarrollo de una óptima experiencia gamificada, como la aquí planificada, requiere de un laborioso análisis que solo es aprovechable en una única sesión.

En los primeros *Escape Room* se han tratado los bloques: I) Vida activa y saludable; II) Organización y gestión de la actividad física; III) Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. En futuros estudios de intervención se sugiere desarrollar estos bloques de contenidos del área de Educación Física, IV) Resolución de problemas en situaciones motrices; V) Manifestaciones de la cultura motriz; o VI) Interacción eficiente y sostenible.

Agradecimientos

Agradecemos a todas las familias por la resiliencia mostrada durante esta situación sanitaria vivida sin precedentes y, por el apoyo a los docentes para que podamos desarrollar estas propuestas de intervención.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses.

Referencias Bibliográficas

Carrillo-López, P. J., García-Cantó, E, y Rosa Guillamón, A. (2021). Escape Room “Coronavirus COVID-19” en escolares de Educación Primaria. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(1), 218-238. DOI: 10.17979/sportis.2021.7.1.6911

Carrillo-López, P. J., García-Cantó, E, y Rosa Guillamón, A. (2022). Propuesta de escape room II “coronavirus covid-19” en escolares de Educación Primaria. *Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 21(2). DOI: 10.30827/eticanet.v21i2.20830

Fadhli, M., Brick, B., Setyosari, P., Ulfa, S., y Kuswandi, D. (2020). A meta-analysis of selected studies on the effectiveness of gamification method for children. *International Journal of Instruction*, 13(1). DOI: 10.29333/iji.2020.13154a

García-Cantó, E., Carrillo-López, P. J., & Rosa-Guillamón, A. (2020). Medidas desde el área de Educación Física para atender a las discapacidades motóricas e intelectuales. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (14), 82-104.

Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, P. (2018). Metodología de la investigación, 4, 310-386. México eD. F DF: McGraw-Hill Interamericana.

Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

López-Pastor, V. y Pérez-Pueyo, A. (2017). Evaluación formativa y compartida en educación: experiencias de éxito en todas las etapas educativas. León: Universidad de León.

Márquez-Arabia, J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(2), 43-56. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>

Metwally, A. H., Nacke, L. E., Chang, M., Wang, Y., y Yousef, A. M. (2021). Revealing the hotspots of educational gamification: An umbrella review. *International Journal of Educational Research*, 109, 101832. DOI: 10.1016/j.ijer.2021.101832

Ministerio de Sanidad. (2021). Guía de actuación ante la aparición de casos de COVID-19 en centros educativos. Versión del 7 de septiembre de 2021. <https://n9.cl/x82bw>

Orden de 21 de abril de 2015, por la que se regula la evaluación y la promoción del alumnado que cursa la etapa de la Educación Primaria.- Real Decreto 126/2014 de currículo básico de Primaria.

Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Rosa-Guillamón, A., Carrillo-López, P. J., García-Cantó, E., García, J. E., y Madrona, P. (2021). Revisión bibliográfica de los métodos enseñanza en educación física. *Acciónmotriz*, (27), 46-56.

Rosa-Guillamón, A., García-Cantó, E., y Carrillo-López, P. J., (2018). Percepción de salud, actividad física y condición física en escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 179-189.

Vaca-Escribano, M. (2010). Teorías y prácticas de calidad en educación física: una unidad (didáctica) de investigación-acción. *Ágora para la educación física y el deporte*, 12(3), 289- 307

Vasconcellos, D., Parker, P. D., Hilland, T., Cinelli, R., Owen, K. B., Kapsal, N., et al. (2020). Self-determination theory applied to physical education: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1444. DOI: 10.1037/edu0000420

Brasó i Rius, J., y Torrebadella-Flix, X. (2018). Reflexiones para (re) formular una educación física crítica. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*. DOI: 10.15366/rimcafd2018.71.003

Veldkamp, A., Daemen, J., Teekens, S., Koelewijn, S., Knippels, M. C., y van Joolingen, W. R. (2020). Escape boxes: Bringing escape room experience into the classroom. *British Journal of Educational Technology*, 51(4), 1220-1239. DOI: 10.1111/bjet.12935