

La Programación Neurolingüística como estrategia para fortalecer la autorregulación emocional en los niños y las niñas de los grados 4° y 5° del Centro Educativo Belén sede El Mirador del municipio de El Tambo Cauca.

Autores

Diana Shirley Paz Chilito

Ana Milena Dorado Cerón

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Fundación Universitaria Los Libertadores

Bogotá, D.C.

Nombres y apellidos: Diana Shirley Paz Chilito [dspzc@libertadores.edu.co](mailto:dspzc@libertadores.edu.co)

Ana Milena Dorado Cerón [amdoradoc@libertadores.edu.co](mailto:amdoradoc@libertadores.edu.co)

Este Proyecto corresponde al Programa de Maestría en Educación

La Programación Neurolingüística como estrategia para fortalecer la autorregulación emocional en los niños y las niñas de los grados 4° y 5° del Centro Educativo Belén sede El Mirador del municipio de El Tambo Cauca.

Autores

Diana Shirley Paz Chilito

Ana Milena Dorado Cerón

Trabajo de grado presentado para optar al Título de Magíster en Educación

Asesora

María Victoria Rodríguez Pérez

### **Dedicatoria**

Está dedicado a Dios por ser mi guía espiritual, a mis padres: Samuel Paz que desde el cielo es mi ángel guardián, a mi madre: Emma Chilito fuente de amor, inspiración, durante este año, a mis hermanas: Luz Aida, Leidy Viviana y Yurledy Chilito fuente de comprensión y apoyo incondicional, a mis sobrinos: Santiago Camayo, Maicol Castro, Taliana Camayo por su alegría, a ellos quienes me motivaron para lograr mi sueño de ser Magíster en Educación.

**Diana Shirley Paz Chilito**

Para mí todo, El Señor Jesucristo. “Porque de él, y por él, y para él, son todas las cosas. A él sea la gloria por los siglos. Amén”. Romanos 11:36. Agradezco a mi familia especialmente a mis padres: Luis Hernando Dorado y Ana Lidia Cerón por darme un hogar amoroso y ejemplar, a mis hermanos Luis Ronaldo y Luis Gabriel Dorado por ser los mejores hermanos del mundo, por su amor y respaldo.

**Ana Milena Dorado Cerón**

## **Agradecimientos**

A Dios por ser nuestro guía espiritual, luz y fortaleza para alcanzar el conocimiento.

A los niños y las niñas de los grados 4° y 5° de la Sede El Mirador por ser auténticos, creativos e inteligentes

Al Centro Educativo Belén por permitir el desarrollo de la investigación en la sede El Mirador

A los docentes de la Universidad Los Libertadores, en especial a nuestra ateneísta María Victoria Rodríguez Pérez quien con su conocimiento y experiencia guió nuestro proceso de formación para que fuera un éxito.

A nuestras mascotas caninas Max, Silvana & África por brindarnos su amor, compañía y ser nuestros amigos incondicionales.

**Autoras**

## Resumen

Los problemas ocasionados por la pandemia COVID 19 cuyas implicaciones a nivel socioemocional han afectado a niños y niñas en especial a los que viven en áreas rurales y zonas de posconflicto a estos diversos problemas cotidianos del contexto entorno algunos relacionados con la falta de regulación emocional en el aula escolar demuestran la necesidad de intervenir con información oportuna, pertinente y adecuada que requiere de acompañamiento eficaz de los docentes, es por ello que surge la necesidad de diseñar una propuesta que permita fortalecer la regulación emocional en los estudiantes para que ellos puedan autorregularse en el aula escolar.

En mención a lo anterior el objetivo de la presente investigación se centra en el diseño de una propuesta que permita que la Programación Neurolingüística como estrategia para fortalecer la autorregulación emocional en los niños y las niñas de los grados 4° y 5° del Centro Educativo Belén sede El Mirador del municipio El Tambo Cauca

La investigación se orienta desde el enfoque cualitativo, la cual tuvo 4 (cuatro) estudiantes de los grados 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> que oscilan entre 10 y 12 años de edad, en esta se aplicaron los siguientes instrumentos: una entrevista semiestructurada, la observación no participante, un test con el objetivo de acceder a la información pertinente y adecuada frente a la aplicación de las prácticas pedagógicas desde las emociones, cuyos resultados permitieron el diseño de la propuesta.

**Palabras claves:** Inteligencia emocional, Autorregulación emocional, programación neurolingüística (PNL), Inteligencia intrapersonal.

### **Abstract**

The problems caused by Covid- 19 pandemic, whose socio-emotional implications have affected millions of children, especially those in rural and post-conflict areas whose and whose problems related to the lack of emotional regulation in the classroom, demonstrate the need to intervene with timely, pertinent and adequate information, which requires effective support from the teacher. Due to this, a need to design a proposal that allows strengthening emotional regulation in the students of the Belen Educational Center “Mirador” branch to self-regulate in the classroom is arisen.

The research is developed in the Master’s program in Education of the “Los Libertadores” Foundation. The University is located in Bogotá and the branch in the Department of Cauca, in the municipality of Tambo.

The kind of research has a qualitative approach framed in the design of research-action, which used a non-probalistic type sample with the application of a tool for the gathering of information through a semi-structured interview and o test to the students of 4<sup>a</sup> the and 5th grades with the non-participatory observation that was made in three fields: classroom, the break time and the school restaurant.

Among the findings, it was recognized that Neurolinguistic Programming (PLN) through emotions prevails in the self-observation of boys and girls.

According to the above, the conceptual theoretical references of this work circulate around education, emotions, self-regulation, Neurolinguistic Programming (PLN), and the flexible pedagogical workshops of the proposal.

Thus, studies based on the central theme, Neurolinguistic Programming (PLN) will improve emotional states through self-regulation in the classroom.

Based on the conclusions, it important to highlight that Neurolinguistic Programming (PLN) through emotional self-regulation of children should enable a harmonious school environment.

**Tabla de contenidos**

Dedicatoria	3
Agradecimientos	4
Resumen	5
1.2 Formulación del problema	15
1.3 Justificación	15
3.2.4 La autoestima como elemento clave en la autorregulación emocional	46
3.3 Marco pedagógico	52
<i>“Todo el mundo piensa en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo”.</i>	52
<i>Leo Tolstoi</i>	52
Capítulo 4. Diseño Metodológico	55
4.1 Enfoque de investigación	55
4.3 Fases de investigación	58
4.4 Articulación con la línea de investigación	62
4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	64
Capítulo 5. Resultados y Discusiones	71
6. Propuesta pedagógica:	81

	9
6.6.8. Evaluación y Seguimiento:	101
Capítulo 7. Conclusiones	103
Referencias	107

### **Lista de tablas**

Tabla 1. Cronograma primera fase de la investigación.....	61
Tabla 2. Matriz de datos: Autoreconocimiento aula escolar.....	66
Tabla 3. Matriz de datos: Interacción (el restaurante escolar) .....	67
Tabla 4. Matriz de datos: resolución de problemas (el descanso) .....	68
Tabla 5. Matriz de datos: datos por categoría de análisis. Autoreconocimiento.....	71
Tabla 6. Matriz de datos: datos por categoría de análisis. Interacción.....	72
Tabla 7. Matriz de datos: datos por categoría de análisis. Resolución de problemas.....	76
Tabla 8. Secuencia didáctica.....	80
Tabla 9. Secuencia didáctica.....	87
Tabla 10. Secuencia didáctica.....	93

### **Lista de anexos**

Anexo 1. Categoría autorregulación emocional. Test dirigido a estudiantes.....	113
Anexo 2. Entrevista para niños y niñas.....	115
Anexo 3. Observación participante, Universidad los Libertadores.....	116
Anexo 4. Material de seguimiento y evaluación de la secuencia didáctica.....	122

## **Introducción**

El presente proyecto de investigación surge a raíz de la actual coyuntura educativa ocasionada por la pandemia (COVID 19), cuyas implicaciones a nivel socioemocional han afectado a millones de niños, en especial a los que viven en áreas rurales y zonas de posconflicto, como es el caso de la presente investigación. Estas implicaciones han resaltado la necesidad de implementar proyectos que eduquen las emociones y han abierto un camino para darle el lugar que siempre ha debido tener la inteligencia emocional en las escuelas de Colombia.

En el Centro Educativo Belén no hay hasta el momento un proyecto o programa de Educación Emocional que le enseñe a los estudiantes cómo autorregularse y gestionar lo que ocurre en su interior, tampoco capacitación al personal docente sobre estrategias y técnicas de desactivación y gestión emocional.

De esta forma en la presente investigación se determina los diferentes factores mencionados, desde el marco de 7 (siete) capítulos en los que se fundamenta en primera instancia la problemática dando el origen de estudio describiendo aspectos de la situación problema del Centro Educativo Belén sede el Mirador articulada a la pregunta de la investigación y a la justificación como directriz del proceso investigativo.

En el segundo capítulo se presentan los objetivos que orientan a lo que se pretende lograr. En el tercer capítulo se encuentra el marco referencial, la fundamentación teórica, pedagógica que dan cuenta del fenómeno estudiado. El cuarto capítulo expone la metodología en el marco del enfoque cualitativo desde la Investigación Acción; las fases de investigación, la descripción de la población, muestra de instrumentos para la recolección de información y procesamiento de

datos y análisis previos; en el quinto capítulo se refleja los resultados con su respectivo análisis de acuerdo con la información recolectada teniendo en cuenta cada uno de los objetivos específicos planteados al comienzo de la investigación. El sexto capítulo refleja la propuesta pedagógica que orienta la creación de estrategias pedagógicas desde la Programación Neurolingüística como estrategia para fortalecer la autorregulación emocional en los niños y las niñas de los grados 4° y 5° **“Descubre aprende, diviértete a través de las emociones”** el cual incluye la descripción, justificación, objetivos de las prácticas de aprendizaje y la evaluación. Por último, en el séptimo capítulo se exponen las conclusiones desde los hallazgos encontrados durante el proceso de investigación y materializado en la construcción de la propuesta pedagógica. También surgen algunas recomendaciones que se dieron durante el desarrollo de la investigación.

## Capítulo 1.1 Descripción del problema

La autorregulación emocional se ha estado constituyendo en una necesidad para la educación colombiana por las implicaciones que tiene sobre el control, el impulso y el manejo de diversas situaciones a las que se ven expuestos los seres humanos. En este contexto, los estudiantes de los grados 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> del Centro Educativo Belén sede El Mirador del municipio de El Tambo Cauca muestran de manera importante dificultades para controlar sus emociones al interactuar con sus pares y docente. Se ha percibido a través de las actividades colaborativas planteadas por la docente algunas reacciones emocionales como tristeza y apatía, inconstancia, baja tolerancia a la frustración e inseguridad, lo cual, ha sido un factor preocupante por la influencia que ejerce en los procesos formativos y el desarrollo emocional. Presentan dificultades para hablar en público, participar en clase, comunicar sus emociones, sentir empatía por sí mismos y por sus pares, trabajar en equipo y recibir críticas constructivas de sus tareas, trabajos y comportamiento en clase.

Los padres de familia durante las citaciones exigidas por el colegio para darles a conocer las dificultades de los hijos manifiestan preocupación por las consecuencias del aislamiento de las aulas ocasionado por la pandemia, ellos expresan que observan en sus hijos un retraso considerable a nivel académico y actitudinal; pereza para leer y realizar las tareas escolares, descontento para con las actividades que se desarrollan en equipo y las que implican expresividad, además de resistencia a seguir las directrices dadas por sus padres.

La docente de la sede educativa afirma que la autorregulación emocional de los estudiantes pudo verse afectada por el maltrato de los adultos en casa, los episodios de estrés en padres y familiares, la reducción de las interacciones sociales, la poca actividad física, los

problemas nutricionales, la muerte de seres queridos, el incremento de la brecha educativa y las experiencias de violencia que se viven en la zona. Estas afirmaciones de la docente se valieron de las narrativas de los propios estudiantes al preguntarles sobre su actuar emocional en diferentes situaciones escolares.

El director y los profesores del Centro Educativo reconocen la necesidad de prácticas flexibles relacionadas con la autorregulación emocional dado que esta problemática no solo se presenta en la sede El Mirador sino en todas las sedes del Centro Educativo, sin embargo, el currículo y las prácticas de enseñanza-aprendizaje se enmarcan en un contexto tradicional que no integra o articula propuestas relacionadas con la educación emocional en los espacios de clase.

Frente a esta realidad los maestros están llamados a contribuir en la solución de dichas problemáticas, además, de plantear acciones que disminuyan los efectos originados por la situación vivida en pandemia. Algunas emociones y conductas de los niños manifestadas al regreso a la presencialidad demuestran la necesidad de una atención oportuna a través de estrategias que los ayuden a fortalecer la autorregulación para que logren sobreponerse al desequilibrio emocional que surgió como resultado de los conflictos que vivían en su entorno familiar y social antes, durante y después de la pandemia.

Teniendo en cuenta la información anteriormente mencionada, la investigación se centra en la programación neurolingüística como estrategia para generar equilibrio emocional en los estudiantes a través de técnicas que los ayuden a autorregularse y así formar personas sanas, felices y exitosas que aporten a la sociedad.

## **1.2 Formulación del problema**

La descripción realizada, llevó a las investigadoras a formular la siguiente pregunta de investigación:

¿De qué manera una estrategia pedagógica permite el fortalecimiento de la autorregulación emocional en los niños y las niñas de los grados 4° y 5° de la sede El Mirador perteneciente al Centro Educativo Belén, municipio de El Tambo-Cauca?

## **1.3 Justificación**

La investigación “ la Programación Neurolingüística (PNL) como estrategia para fortalecer la autorregulación emocional en los niños y las niñas de los grados 4° y 5° de la Sede el Mirador perteneciente al Centro Educativo Belén, municipio de El Tambo-Cauca” surge a partir de la actual coyuntura educativa ocasionada por la pandemia (COVID 19), cuyas implicaciones a nivel socioemocional han afectado a millones de niños, en especial a los que viven en áreas rurales y zonas de posconflicto, como es el caso de la presente investigación. Estas implicaciones han resaltado la necesidad de implementar proyectos que eduquen las emociones y han abierto un camino para darle el lugar que siempre ha debido tener la inteligencia emocional en las escuelas de Colombia.

En el Centro Educativo Belén no hay hasta el momento un proyecto o programa de Educación Emocional que le enseñe a los estudiantes cómo autorregularse y gestionar lo que ocurre en su interior, tampoco capacitación al personal docente sobre estrategias y técnicas de desactivación y gestión emocional. Lo anterior es un escenario común en las escuelas y colegios

del municipio de El Tambo Cauca, que en palabras de Puig (2012) se explicaría de la siguiente manera:

Los modelos de formación en general valoran tremendamente la erudición y, de hecho, es lo que califican. Sin embargo, ni califican ni miden la capacidad de escucha, la empatía, el autodominio, la sabiduría, el liderazgo, el coraje, la compasión u otras virtudes que luego tantas veces marcan el éxito en la vida. (p. 16)

Lo anterior no significa que la educación emocional se encuentre en el olvido, de hecho ha ido ganando terreno en el campo académico, aunque falta mucho por hacer ya que a pesar de los esfuerzos los niños y maestros del sistema educativo del país no estuvieron preparados para enfrentar el aislamiento de las aulas, la virtualidad, la necesidad de autonomía en los procesos de formación, los conflictos interpersonales e intrapersonales, y demás fenómenos sociales que hoy retan a la escuela post pandemia.

Esta investigación plantea la Programación Neurolingüística (PNL) como estrategia para fortalecer la autorregulación emocional de los niños y las niñas, cuya dinámica está pensada para que sea un ejemplo de cómo a través de la PNL la enseñanza de la inteligencia emocional se convierte en una actividad práctica que ayuda a los estudiantes del Centro Educativo en el proceso de abordar las situaciones de autorregulación emocional que se vieron afectadas durante y después de la pandemia.

Finalmente es necesario mencionar que ser inteligente emocionalmente requiere de habilidades que pueden ser desarrolladas, por ese motivo es necesario que los niños y las niñas cuenten con ambientes pedagógicos de aprendizaje que trasciendan lo teórico y promuevan experiencias significativas relacionadas con la autorregulación emocional. Trascender lo teórico

significa pasar del plano conceptual a uno mucho más dinámico que les permita a los estudiantes interactuar con sus emociones y aprender de ellas. Para alcanzar ese objetivo este proyecto aporta una estrategia puntual adaptada a la escuela y al grupo de trabajo en particular, cuya didáctica facilita su implementación y su pedagogía da pautas para la generación de capacidad instalada en los centros educativos donde se implemente.

## **Capítulo 2. Objetivos**

Acorde con la problemática enunciada y la pregunta de investigación se han planteado los siguientes objetivos para contribuir con el fenómeno indagado.

### **2.1. Objetivo general**

Determinar una estrategia pedagógica mediada por la Programación Neurolingüística para el fortalecimiento de la autorregulación emocional en los niños y las niñas de los grados 4° y 5° del Centro Educativo Belén sede El Mirador del municipio de El Tambo Cauca.

### **2.2. Objetivos específicos**

1. Identificar las situaciones de autorregulación que tienen mayor influencia en las emociones de los niños y las niñas de los grados 4° y 5°.
2. Describir la autorregulación emocional de los niños y las niñas desde el autoconocimiento, las interacciones y la resolución de problemas.
3. Plantear una estrategia que articule la programación neurolingüística en función de favorecer la autorregulación emocional en los estudiantes.

## **Capítulo 3. Marco Referencial**

### **3.1. Marco de Antecedentes**

La autorregulación es un tema fundamental para la educación del siglo XXI, que requiere de una nueva generación empoderada de niños y jóvenes resilientes y capaces de autorregular sus emociones. De aquí, la importancia de reconocer estudios realizados en torno a las maneras en que se puede contribuir al desarrollo y fortalecimiento de las autorregulaciones de las emociones

en el campo de la educación. A continuación, se va a realizar el análisis de los antecedentes en el contexto internacional, nacional y local, que aportan de manera significativa al presente trabajo de investigación.

### **3.1.1 Antecedentes Internacionales**

Para dar comienzo con el análisis de los antecedentes internacionales, se referencia a Enríquez, et al. (2017) titulada “Impacto del programa de inteligencia emocional atención plena en la regulación emocional de estudiantes universitarios”, de la Universidad Almería España. El objetivo de este estudio fue determinar el impacto de PINEP (Programa de inteligencia emocional consiguiente) y saber cómo los estudiantes regulan las emociones.

Este estudio prueba la eficacia del Programa de Inteligencia Emocional Consciente (PINEP) que surge por la fusión de dos conceptos: Inteligencia Emocional y conciencia. El programa dio un entrenamiento a 136 estudiantes durante un periodo de dos meses y el propósito del estudio era determinar el impacto de (PINEP) y conocer cómo los estudiantes regulan sus emociones. El comportamiento emocional del estudiante fue evaluado antes y después del programa PINEP, se llevó a cabo usando medidas de autoinforme y fue seleccionado por su fiabilidad.

El método de trabajo contó con la muestra de 136 estudiantes. El diseño experimental fue usado para comparar los grupos con un pre test y un post test con tres grupos experimentales y dos grupos de control. Una vez se obtuvieron los puntajes del pre test se llevó a cabo la asignación de los participantes del grupo de control y la asignación del grupo experimental fue aleatoria. El procedimiento partió de crear un grupo de control de 64 participantes y tres grupos experimentales de 24 participantes cada uno. Un programa de crecimiento personal fue dado al

grupo de control y los temas se basaron en 6 conferencias tipo sesiones, orientadas por el profesor, y el programa PINEP orientó las asignaturas en los grupos experimentales durante ocho sesiones en ocho semanas. Las mediciones del pre y post test fueron tomadas antes de la primera y después de la última sesión respectivamente. La duración del entrenamiento fue de ocho sesiones, una sesión de tres horas cada semana, lo cual significaba un total de 24 horas de entrenamiento.

PINEP es un programa de entrenamiento que incluye la práctica formal e informal de reflexión. En cada sesión de entrenamiento, el individuo ejecuta una serie de ejercicios de Atención Plena; PINEP ejercicios con el propósito de hacerlo con una actitud consciente, curiosa, abierta, sin juicios, con actividades como, por ejemplo; comunicación afectiva consciente, baile consciente, diario emocional etcétera.

Se obtuvieron diferencias significativas. De acuerdo a los datos, una diferencia en las puntuaciones puede ser observada. La puesta en perspectiva fue la variable de la regulación emocional que obtuvo el más alto puntaje, seguido por la toma de perspectiva, siendo esta una forma de empatía, en una escala moderada. Todas las otras variables mostraron bajas puntuaciones.

Los resultados de la escala de regulación emocional mostraron que, de las ocho dimensiones de la escala, tres alcanzaron un nivel significativo, la puesta en perspectiva, reevaluación positiva y finalmente el enfoque en la planificación.

Finalmente, el estudio concluye que los participantes mostraron importantes cambios en la forma en que regulan sus emociones después de recibir el entrenamiento, sin embargo, para llegar a conclusiones más confiables y válidas, es necesario continuar probando el programa en

diferentes grupos de muestra. Los resultados muestran cómo el PINEP afecta la regulación emocional, facilita el desarrollo de estrategias cognitivas que ayudan a las personas a sobrellevar situaciones estresantes.

Este estudio muestra la importancia del entrenamiento emocional como parte de los programas educativos del país, dado que la investigación obtuvo resultados positivos en el área de la regulación emocional de los estudiantes, lo cual es afín a la propuesta del presente proyecto de investigación, dado que al implementar estrategias para la enseñanza de la Autorregulación Emocional se busca impactar positivamente esta área en los estudiantes de la sede El Mirador, y observar en ellos un incremento en su IQ emocional.

De igual manera, este estudio aporta algunas estrategias innovadoras como ejercicios de atención, comunicación afectiva consciente, baile consciente, el diario emocional, entre otros, los cuales posiblemente pueden ser replicados en la propuesta pedagógica que se tiene planteada para el presente proyecto de investigación.

A continuación, se referencia a Bisquerra, et al. (2012) quienes en el artículo ¿Cómo educar las emociones? “La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia” se ocupan de presentar un marco general de la inteligencia emocional y los fundamentos en la práctica educativa, la familia y en la escuela.

La intención del informe es doble, por un lado, que las familias y el profesorado contribuyan al desarrollo de las competencias emocionales de las nuevas generaciones, y por el otro, mejorar el estado de la salud cuando se tenga un problema y que a través de recursos como la inteligencia emocional se permita repercutir en un mejor diagnóstico.

Los instrumentos que se utilizaron fueron primero con niños y niñas del Hospital Sant de Deús a través del observatorio de foros del canal de prevención y promoción de la salud infantil y juvenil en el que se hizo un informe sobre la inteligencia emocional, teniendo en cuenta la importancia de la infancia y adolescencia como parte de la salud mental y el bienestar, siendo este un tema de interés para el hospital, como segundo punto fue difundir la importancia de la inteligencia emocional en la sociedad en general, pero especialmente en la infancia y adolescencia, finalmente este artículo busca proponer herramientas a la alcance de la sociedad útiles para las familias, los profesionales de la educación con la intención de facilitar la puesta en práctica de la educación emocional en los niños y los jóvenes.

Las conclusiones del artículo fueron comprender que la emoción es una interacción constante con el mundo lo cual le permite vivir al hombre; que el cerebro es la guía para tomar decisiones, como también entender que la estrategia del juego en el niño es un mecanismo inventado por naturaleza desde la cual puede acceder y adquirir habilidades y capacidades de un modo eficiente para que sea apto en el mundo, permitiendo desde aquí que el sujeto aprenda y sienta curiosidad por conocer cosas nuevas.

Este artículo contribuye al trabajo de grado, porque brinda herramientas para articularlas en las estrategias didácticas que se llevaron a cabo con los niños y las niñas de los grados 4° y 5° teniendo en cuenta que su enfoque está basado en la Planeación Neurolingüística (PNL) a través de la autorregulación en aras de un fortalecimiento al desarrollo emocional de los niños y las niñas del centro educativo sede Belén.

Posteriormente se referencia la investigación de Zamora, et al. (2020) titulada “Importancia de estimular las inteligencias múltiples en educación inicial” Universidad Nacional

de Chimborazo Rio Bamba – Ecuador. El objetivo de esta investigación fue plantear nuevas estrategias metodológicas que hicieran un aporte significativo para estimular las Inteligencias Múltiples a través de actividades apropiadas a cada etapa del desarrollo infantil y que estas sean estimuladas con la finalidad de darle al niño la posibilidad de potencializar su inteligencia.

Esta investigación realizó y logró determinar que dentro del grupo que fue analizado, la mayoría de ellos mostraba una inclinación superior por la Inteligencia Visual y una inclinación menor en la Inteligencia Interpersonal. Se realizó un estudio no experimental, la muestra fue seleccionada acorde con la participación de personas con características comunes, en este caso que cumplieran el requerimiento de ser estudiante del primer año de educación general básica, se establece la población por unidad educativa y género. Así mismo se hizo prioridad en estudios planteados por Howard Gardner, quién propone aplicar un test, el mismo que constaba con 40 ítems, que fueron revisados y aplicados en proyectos anteriores, sin embargo, estos ítems fueron modificados adaptándose al contexto actual en el que se desenvuelven a los niños.

Las conclusiones de la investigación proponen que la educación debe mejorar la calidad, debe ser obligatoriamente innovadora, creativa y capaz de fortalecer todas las áreas intelectuales del niño, donde el papel del docente debe ser orientador con capacidad de satisfacer las necesidades del estudiante; debido que la teoría de las inteligencias múltiples presenta una comprensión amplia del ser humano y el respecto a las diversas formas de manifestación en el contexto social.

De igual manera, se debe tener en cuenta que las inteligencias Múltiples afectan el modo de aprender de una persona, por ello, se debe tener presente la planificación de una clase para procurar fomentar el desarrollo de la inteligencia presente en los niños para lograr obtener un

máximo potencial e involucramiento del estudiante con su propio aprendizaje, donde es necesario desarrollar todas las habilidades y destrezas del estudiante propiciando así espacios significativos para el aprendizaje y por supuesto la aplicación de estrategias didácticas.

Finalmente, el aporte que esta investigación brinda al proyecto de grado es brindar didácticas flexibles donde el niño potencie su desarrollo emocional a través de espacios lúdicos que permitan el desenvolvimiento de los niños y niñas y sus inteligencias múltiples.

Otra investigación fue la de Samaniego Albán (2021) titulada “Inteligencia emocional para mejorar el clima institucional de los docentes de la unidad educativa fiscal Eloy Alfaro Guayaquil, Ecuador” de Piaura -Perú. El objetivo de esta investigación fue diseñar un programa basado en la inteligencia emocional para mejorar el clima institucional entre docentes.

Esta investigación realizó un proyecto desde el punto de vista (Descriptivo – Propositivo), en su modalidad no experimental con una población de 36 docentes. Se aplicó un cuestionario con escala de Likert en las dimensiones: Liderazgo institucional, motivación en el trabajo, reciprocidad entre compañeros, participación en la institución y comunicación entre autoridades y docentes.

Asimismo, se encontraron los siguientes resultados, el personal expresó su disconformidad con el clima institucional, la falta de integración entre los docentes, de motivación y estímulo, la no participación de los profesores en actividades fuera del colegio, el estrés laboral y el exceso de trabajo administrativo.

Finalmente las conclusiones del trabajo de la investigación fueron el liderazgo institucional tiene relevancia en la convivencia de los docentes lo que afecta al clima institucional, se resalta la importancia de ser un buen líder y de saber manejar un grupo de

trabajo, con el cual se debe tener una buena relación para generar armonía, además de las gestiones que se deben hacer para las mejoras del plantel, los docentes carecen de motivación por parte de las autoridades no solo del plantel sino de los entes gubernamentales se muestran un deseo de que sea valorado su trabajo y generar un estímulo para mejorar y seguir preparándose. Buscan tener la oportunidad de mejorar sus títulos y, por ende, sus conocimientos para dar un mejor aporte a la educación en la institución educativa.

La investigación brinda un aporte valioso al proyecto de grado desde la inteligencia emocional al cuerpo docente. Se convierte en una herramienta y estrategia donde es necesario crear espacios armoniosos no solo en el aula escolar si no a nivel institucional entre compañeros para lograr ambientes saludables educativos que hacen fortalecer las relaciones interpersonales, la motivación, el trabajo en equipo, la empatía, la comunicación, las habilidades sociales en aras de tener un clima institucional dentro y fuera del aula armonioso, bases que son fundamentales en resaltar teniendo en cuenta que para lograr un buen resultado de nuestro trabajo de grado no solo se debe pensar en los niños y niñas si no en el docente.

Otro trabajo que fue revisado es el de Campos Dávila (2018) titulado “Comunidad profesional de aprendizaje para favorecer la autorregulación de emociones en la institución educativa inicial pública N° 62, Callao”. Este trabajo busca plantear estrategias educativas, para trabajar con los 400 niños de la comunidad educativa, en las áreas pertinentes; formando niños que tengan la capacidad de identificar sus emociones y autorregularlas, tomar sus decisiones con autonomía, logrando que estas sean las adecuadas para el bienestar común. El objetivo fue promover una educación de calidad permitiendo al niño construir su propio aprendizaje y la adquisición de conocimientos, procedimientos, actitudes, y valores, creando en ellos autonomía para el bienestar común.

Dicho trabajo utilizó como instrumento una ficha de monitoreo en pro de promover el pensamiento crítico de los estudiantes. La aplicación del instrumento permitió a la autora comprobar el mecanismo de control para redirigir los comportamientos inapropiados de los niños para desarrollar la capacidad de autorregular sus emociones.

Esta investigación brinda aportes al presente trabajo desde la autorregulación de cómo el juego se convierte en una actividad significativa para que el niño tenga espacio para su desarrollo, logre interacciones, establezca reglas interiorizando sus emociones para que pueda moderar su comportamiento en el aula escolar.

Un último antecedente tenido en cuenta fue el de Gaeta Gonzales (2006) titulado “Estrategias de autorregulación del aprendizaje: contribución de la orientación de meta y la estructura de metas del aula” del Departamento de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza. La autora planteó que el propósito principal era explorar la relación entre la percepción de la estructura de metas del aula, la orientación personal de meta y el uso de estrategias de control volitivo –el control motivacional y emocional– y de estrategias metacognitivas.

El objetivo propuesto se hizo en dos metas: la meta para incrementar la habilidad (denominada meta de aprendizaje, maestría o tarea) o la meta para demostrar la habilidad o evitar la demostración de falta de habilidad (denominada meta de rendimiento, habilidad o ego) Kaplan & Migeay (1999, como se citó en Gaeta Gonzáles, 2006). Diversos estudios han encontrado que el aprendizaje autorregulado puede ser adquirido mediante metas de aprendizaje Pintrich (1999, como se citó en Gaeta Gonzáles, 2006).), existiendo diferentes resultados respecto a la adopción

de metas para demostrar la habilidad, y resultados negativos al adoptar metas para evitar demostrar la falta de habilidad Urdan (2004, como se citó en Gaeta Gonzáles, 2006).

Los resultados arrojados por la investigación muestran que la percepción de los alumnos de la estructura del aula, su orientación personal de meta, el uso de estrategias volitivas y de estrategias metacognitivas están relacionadas para los estudiantes de secundaria, que la estructura de metas orientada a la evitación de la tarea y la orientación de meta a la evitación de la tarea no se relacionan significativamente con el uso de estrategias volitivas ni metacognitivas, que evitar demostrar la incompetencia no promueve un mayor esfuerzo, ni el uso de estrategias hacia el aprendizaje Urdan (2004, como se citó en Gaeta Gonzáles, 2006).

El aporte que tiene el anterior trabajo a la presente investigación es la importancia que los alumnos se involucren en su propio aprendizaje y la posibilidad de que aumenten el uso de estrategias metacognitivas, mediante un mayor interés y apreciación por entender, así como a través del uso de estrategias volitivas que mantengan su motivación, aspectos sumamente esenciales en el aula escolar.

### **3.1.2. Antecedentes Nacionales**

En el recorrido investigativo de la práctica pedagógica con niños y niñas de grado cuarto y quinto de la sede Belén se identificaron dificultades en la autorregulación, el cual este tema se deben asumir con grandes desafíos de dichas dificultades generadas; por esa razón se suscita la preocupación para responder a esas problemáticas y es necesario hallar aportes investigativos desde el contexto nacional.

De acuerdo con lo anterior se referencia a la investigación titulada “La Autorregulación del Aprendizaje Mediante la Estrategia de Trabajo Experimental en Ciencias Básicas” Facultad

de ciencias exactas y aplicadas Medellín, Colombia. En donde, de acuerdo a Valdés & Pujol (2015, como se citó en Muñoz Jaramillo & Palacios Vejarano, 2017), se realiza un diseño explicativo con dos fases: una cuantitativa y la otra cualitativa. La puesta en marcha de esta propuesta se inició con un diagnóstico (pre-test), en donde se aplicó la Escala de Aprendizaje Autorregulado – EAA.

El objetivo de esta propuesta fue comparar los resultados con el pre-test, donde se evidenció cambios favorables en la autorregulación, específicamente en las dimensiones denominadas autoeficacia, uso de estrategias y autoevaluación, situación que se vio reflejada en los resultados académicos en los cursos tenidos en cuenta en la aplicación de la propuesta didáctica. El método que se utilizó de acuerdo a Creswell & Plano (2007, como se citó en Muñoz Jaramillo & Palacios Vejarano, 2017) fue un enfoque mixto con diseño explicativo que se hace en dos etapas en el cual el dato cualitativo ayuda a explicar los resultados o “límites” de la primera o última etapa cuantitativa empleando también un diseño cuasi-experimental.

El anterior trabajo de grado en maestría brinda un aporte significativo a nuestra propuesta debido a que permite obtener estrategias didácticas sobre la autorregulación de su aprendizaje, buscando facilitar su acceso al conocimiento, en aras de un mejoramiento que pueda tener el estudiante en sus prácticas de estudio y en sus evaluaciones que pueden llevar hacia un mejoría de la actitud y su aprendizaje, tratando que ellos sean partícipe en la reconstrucción del conocimiento para que su papel sea el actor principal de su desarrollo cognitivo y social.

Otro estudio a nivel nacional es la investigación de Revel Chion & Gonzales Galli (2007) titulada “Estrategias de aprendizaje y autorregulación” Manizales – Colombia. En su investigación los autores pretenden alertar la importancia del conocimiento autónomo, dominio,

aplicación y transferencia por parte de los alumnos, con el fin de enfatizar en la necesidad de la toma de conciencia de aquellos modos más eficientes de aprender durante la realización de la tarea, de planificarla, con el propósito de buscar el problema de la autorregulación de los aprendizajes.

El objetivo planteado fue formar alumnos más autónomos, metacognitivamente más activos. El método usado fue en una primera etapa, proponer a los alumnos la realización de una serie de actividades, en las que se intentó analizar y discutir el significado y alcance de diferentes estrategias e identificar cuáles de ellas eran las que habitualmente implementan. Una etapa posterior los puso en situación de planificar las tareas que juzgan adecuadas para la resolución de una actividad concreta. Finalmente, se planteó una etapa de reflexión y evaluación del ejercicio en su totalidad, para analizar qué cambios percibieron en la selección e implementación de las tareas y el valor que dichas reflexiones tienen para modificar los modos en los que encaran las tareas escolares, desarrollando a la autorregulación. Se concluyó que las estrategias conducen a aprendizajes autónomos, que no son de carácter innato, por tanto deben ser enseñadas, para lo cual se requiere que los profesores analicen y repiensen su propia práctica y desde aquí analizar el qué enseñar, para qué y cómo hacerlo convirtiéndose en una cuestión crucial, es necesario que la participación de los estudiantes en el proceso de aprendizaje sea activa, a lo que conduce a los modos en que los profesores deben generar o estimular la participación.

La investigación realizada, contribuye a este estudio primero que los docentes deben de dejar de planificar extensos programas de estudio, donde es necesario priorizar tiempo de clase para generar instancias de aprendizaje que habiliten a los estudiantes apropiarse de contenidos que contengan una interdependencia entre autorregulación y motivación, en el sentido de obtener un aprendizaje de competencias claras con respecto a resolver ciertos elementos tales

como el esfuerzo en el resultado de sus tareas, de esta manera se logre un aprendizaje autorregulado, lo que implica conocer y manejar diferentes estrategias, reconocer cuáles de ellas son más eficientes, de acuerdo con la tarea propuesta, aplicarlas y una vez concluida, estar atento al resultados.

Se encuentra en este contexto la investigación de Marulanda Mondragón (2020) titulada “Estrategia pedagógica para el favorecimiento de la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional; como elementos fundamentales para la capacidad de autonomía y autorregulación del aprendizaje de los estudiantes de 3° de la Institución Educativa San Joaquín II, de la ciudad de Cali, Colombia”. Esta investigación se enfocó en la autorregulación del aprendizaje, así como otros temas que la integran o relacionan con las emociones como la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional, la importancia del rendimiento académico, las estrategias de enseñanza-aprendizaje y las políticas educativas. Por lo anterior la autora indica que estos temas son de gran importancia porque son el desafío que enfrenta la educación en la actualidad, teniendo en cuenta que estos procesos son formativos e investigativos que permiten trabajar estrategias pedagógicas para favorecer la autorregulación del aprendizaje en los estudiantes; para que tengan mayor motivación, autonomía, autocontrol y monitoreo permanente de cada uno de sus procesos de aprendizaje.

El objetivo fue proponer una estrategia pedagógica que permitiera favorecer de manera importante la motivación por el aprendizaje y los procesos metacognitivos y de inteligencia emocional, en los estudiantes de 3° de la Institución Educativa San Joaquín II, a fin de que logran un mejor desarrollo de su capacidad de autonomía y autorregulación frente a su aprendizaje. El instrumentó fue una metodología cualitativa que tuvo un alcance exploratorio y descriptivo. La información obtenida se obtuvo en tres instrumentos de recolección de datos:

entrevista semiestructurada a docentes, observación a estudiantes y revisión documental, la sistematización de la información con su respectivo análisis de resultados que se logró por medio de un programa de Excel, el cual permitió un diseño de matrices de análisis categorial estructuradas por categorías y subcategorías de investigación; se integraron procedimientos metodológicos de codificación abierta, identificación y análisis de recurrencias, jerarquización y rotulación de hallazgos emergentes, finales, y exposición de resultados mediante estadística descriptiva.

Los resultados de este trabajo arrojaron importantes planteamientos de una estrategia pedagógica orientada al favorecimiento del desarrollo de habilidades motivacionales, metacognitivas y de inteligencia emocional, en los estudiantes de grado tercero de este centro educativo. La estrategia tuvo una estructura para vincular una serie de contenidos organizados en unidades temáticas, estrategias de aula y actividades, que buscan favorecer la motivación, la capacidad metacognitiva y la inteligencia emocional en los niños y las niñas; tomando mayor relevancia el trabajo cooperativo, se evidenció que el trabajo en pequeños grupos permitió la integración de metacognición, motivación y autorregulación en cada uno de los estudiantes.

La investigación realizada, contribuye a este estudio con el objetivo planteado, busca que las estrategias utilizadas en el proyecto motiven a los estudiantes, donde es necesario el acompañamiento constante del docente; debido a que es él quien dirige las actividades proyectando entusiasmo en la realización de las mismas. Donde es fundamental que los procesos metacognitivos, se incluya el juego, para poder lograr ambientes interactivos en las aulas escolares.

Otro trabajo que aporta a esta investigación es el de Torres Pareja (2021) titulado “Bitácora sensible: estrategia pedagógica de autorregulación emocional aplicada a estudiantes de educación media en una institución pública del municipio de Finlandia Quindío”. Esta investigación tuvo como tema central una bitácora como estrategia pedagógica para el desarrollo de la autorregulación emocional en estudiantes de educación media, donde se analizó los componentes de autorregulación del aprendizaje y el reconocimiento de las emociones como ejes de un proceso de enseñanza aprendizaje, en el cual la escuela es el escenario adecuado del desarrollo de la vida emocional del adolescente estudiante.

El objetivo de la investigación estuvo orientado al análisis de los alcances que podrían tener en esta materia, la implementación de un ejercicio de escritura que, aparte de servir como interlocutor en un proceso metacognitivo de autoevaluación, sirve además como un registro estructurado de eventos emocionales que permite al estudiante repasar sus actuaciones como una forma de autorregulación en el aprendizaje de su control emocional.

Los instrumentos fueron de elaboración propia, su diseño obedece a la bitácora llamada “sensible” una propuesta de escritura autoevaluativa a través de la cual los estudiantes generan un proceso de autorregulación de aprendizaje entorno a las emociones, una entrevista semiestructurada diseñada para generar una conversación con el estudiante para contrastar el ejercicio autónomo de análisis y evaluación de sus emociones con preguntas que permitieran evidenciar el alcance de la estrategia en materia de autorregulación emocional.

Los resultados de esta investigación permitieron en primera instancia una recolección de información en una herramienta llamada “bitácora Sensible” y una entrevista semiestructurada a estudiantes de educación media, la propuesta fue a través de la escritura autoevaluativa la cual

los estudiantes generan un proceso de autorregulación de aprendizaje entorno a las emociones. Por otro lado, la entrevista semiestructurada tuvo como fin generar una conversación con el estudiante para contrastar el ejercicio autónomo de análisis y evaluación de sus emociones con preguntas que permitieron evidenciar la autorregulación emocional de ellos.

La investigación contribuye a contemplar la educación desde varias perspectivas, la primera donde es necesario que los docentes incorporen propuestas de los estudiantes sobre autorregulación, como estrategia pedagógica de enseñanza aprendizaje, que les permita al educando orientarse, analizar, diseñar estrategias de afrontamiento y resiliencia. En esta investigación se resalta la importancia respecto a que las instituciones deben convertirse en un escenario seguro que invite a los estudiantes a fortalecer su metacognición, la segunda brindar espacios mediados para buscar la dificultad de suministrar emociones como la ira y la tristeza, la falta de seguridad, la poca tolerancia al fracaso, la capacidad de autogestión emocional y la tercera la autoevaluación, mediada por una herramienta que les permita exteriorizar sus sentimientos ante la intimidad, los estudiantes están en capacidad de estructurar estrategias para ganar control sobre sus acciones y regular efectivamente su motivación.

### **3.1.3. Antecedentes Locales**

Al realizar la revisión de los antecedentes a nivel local se resaltan las siguientes investigaciones con su respectivo análisis, se inicia con el trabajo de Caicedo Castro & Mosquera Pulido (2019) titulado “Fortalecimiento de la inteligencia emocional con el fin de optimizar la conducta resiliente en las familias y estudiantes del grado sexto D, pertenecientes a la Institución Educativa Don Bosco, del Municipio de Popayán”. El objetivo de la presente investigación fue implementar la Inteligencia Emocional (IE2) por medio de las estrategias de percepción y de

desarrollo de sentimientos positivos, regulación de actitudes agresivas y empatía, con el propósito de optimizar la conducta Resiliente en la búsqueda de fortalecer el carácter emotivo y comprensivo en los integrantes de las familias del grado Sexto D.

El instrumento que se utilizó en este proyecto fue la entrevista semiestructurada como técnica de recolección de información, la cual permitió plantear preguntas sobre el tema de la inteligencia emocional y la resiliencia, orientadas a los estudiantes del grado Sexto D, como a los padres de familia, con el propósito de conocer las dificultades recurrentes que se desenvuelven a nivel familiar.

Otra estrategia que se hizo fueron reuniones y talleres con los padres de familia con el propósito de generar empatía y acercamiento entre padres e hijos, con el fin de permitirle al progenitor percibir e identificar las emociones. Con los talleres y reuniones se logró que los padres de familia mostraran interés y preocupación por el nivel académico de sus hijos, de aquí que optaron establecer un clima de confianza buscando de esta manera conocer el estado emocional de los hijos.

Los resultados de la entrevista semiestructurada y los talleres permitieron conocer los antecedentes familiares, donde los estudiantes de grado sexto D expresaron temor y desconfianza para expresar sus estados de ánimo y emociones a los padres de familia, además de la falta de conocimiento que tienen los miembros familiares acerca de identificar y actuar de la mejor manera frente a las emociones de sus hijos

El aporte significativo que tiene el proyecto de grado a la presente investigación es aplicar la inteligencia emocional en las aulas de clase, puesto que este tema permite fortalecer los sentimientos y habilidades que una persona natural puede tener y hacer uso de ella a través de la

memoria, tener la capacidad para afrontar y mediar los problemas que se presentan en su cotidianidad.

También es necesario aplicar la inteligencia emocional como una herramienta comportamental, hacer uso de ella en diversos contextos debido a que diariamente los estudiantes se ven inmersos en problemáticas las cuales muchas veces carecen de habilidades para afrontarlas. Con la Inteligencia emocional les permite tener la capacidad de crear, manejar, reconocer, afrontar y buscar soluciones para este tipo de dificultades de un modo adecuado y pertinente.

Se continua con el análisis de la investigación de la autora Gómez Burbano (2018) titulada “Pico llega a tercero: Proyecto de intervención pedagógica para la expresión de emociones desde la corporeidad, con los estudiantes del grado tercero y segundo, de la institución educativa instituto técnico-sede Francisco de Paula Santander, de Santander de Quilichao - Cauca”

El objetivo del proyecto fue atender una necesidad, para el fortalecimiento de competencias ciudadanas, y la armonía escolar, entre niñas y niños en el espacio escolar, para lo cual se retoman autores como Howard Gardner que resalta las inteligencias múltiples, Francisco Maturana quien hace referencia a la emocionalidad y la corporeidad en otros autores.

La metodología usada por la autora refiere un análisis cualitativo, la cual le permitió extraer información valiosa en la que pudo concluir que los estudiantes puedan fortalecer sus capacidades, coordinación, equilibrio, flexibilidad, velocidad, fuerza y la capacidad de actuación a través de la exploración de sus inteligencias cinético corporal de manera divertida.

Este trabajo permite inferir un aporte importante para el desarrollo de nuestro proyecto investigativo de maestría, puesto que la comunicación mediante el movimiento del cuerpo de los

educandos de manera significativa permite que ellos se auto reconozcan y consoliden su autoestima y puedan interactuar con los demás sin miedos o complejos que la misma sociedad les crean.

La conclusión del trabajo de maestría resalta la importancia de responsabilidad del docente frente a la aplicación de estrategias, dado que se pone en relevancia la máxima capacidad y habilidad de los niños y niñas en la comunicación de ideas, sentimientos, emociones, entre otras, en la que usan su cuerpo como canal de comunicación pues esto permite aumentar el interés y la confianza por el aprendizaje de manera divertida y fácil.

El aporte que tiene el proyecto al presente trabajo de grado es tener presente la gran responsabilidad en la planeación de estrategias para generar espacios de comunicación, ideas, sentimientos, emociones, las cuales pueden crear lazos de confianza entre el aprendizaje, para que sea amena, divertida en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Se continua con el análisis de la investigación del autor Berlayder López (2021), titulada “las inteligencias múltiples y el rendimiento académico ejecutado en la Institución Educativa Agro-Empresarial Huasanó del municipio de Caloto, Cauca”.

El objetivo principal del proyecto fue generar principios teóricos sobre el proceso de enseñanza del área de las matemáticas fundamentado en la teoría de las inteligencias múltiples en los estudiantes de undécimo grado de la Institución.

La herramienta usada por esta investigación es cuantitativa la cual se hizo a través de la observación y descripción del comportamiento de los estudiantes sin influir sobre ellos de ninguna manera, para facilitar el detalle de las características que identificaron las variables que

intervienen en el estudio; para caracterizar las estrategias que utilizan los docentes y el rendimiento académico de los estudiantes.

La conclusión del proyecto es la incorporación de las inteligencias múltiples a los currículos y en los procesos de enseñanza en el salón de clase, ya que permiten que se multipliquen las posibilidades de aprendizaje de los estudiantes. Por ende, insiste en el fortalecimiento de la inteligencia lógico- matemática desde estrategias lúdicas y la relación amena del docente con los estudiantes.

Este proyecto permite identificar la realidad de los currículos pedagógicos que existen en el país donde solo se limitan a ejecutar ítems de competencias y criterios de valoración de los estudiantes, dejando de lado la exploración y fortalecimiento de las inteligencias múltiples de los niños y niñas, por lo cual, para nuestro proyecto es necesario rescatar esas prácticas significativas en la que los estudiantes se divierten aprendiendo, resolviendo todo tipo de problemas matemáticos que no les genera frustración, sino que contrario a esto los incentiva a la aplicación de operaciones mentales teniendo en cuenta su propio contexto y la confianza por el docente que los guía es su manera de aprender.

Otra de las investigaciones que brinda una mirada a las emociones en el contexto educativo fue la de Arenas Agudelo & Pantoja Torres (2020) titulada “Alegría, tristeza, ira, miedo y sorpresa: cinco emociones primarias desde la voz de un grupo de niñas y niños de la ciudad Popayán (Cauca) y Pereira (Risaralda) de Colombia” Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Tecnológica de Pereira. Las autoras tienen como propósito conocer cómo se perciben, nombran, se reconocen y por qué se expresan de una manera y no de otras cinco emociones primarias alegría, tristeza, miedo, ira y sorpresa, con el fin de contribuir a partir

de las emociones durante la infancia temprana, explorando el significado que las niñas y los niños tienen de sus propias emociones, teniendo en cuenta las experiencias personales, familiares y sociales.

El objetivo de la investigación fue caracterizar las percepciones que tenían un grupo niñas y niños sobre cinco emociones primarias como la alegría, tristeza, ira, miedo y sorpresa. El instrumento que llevaron a cabo por cuatro fases, la primera la técnica de un cuento y una entrevista semiestructurada, la cual permitió, que las niñas y niños interactuar y respondieran a preguntas que los personajes del cuento realizaban, buscando así obtener y acceder de una manera más precisa a los pensamientos e ideas que tienen las niñas y niños de las emociones primarias investigadas, segunda la prueba piloto la cual consistió en la contextualización, recolección de información y, sistematización y análisis, tercera acercamiento consistió en la recopilación de datos tanto de los niños y las niñas como sus familiares, la cuarta fase sistematización y análisis de la información se realizaron las transcripciones de las entrevistas y cuento las cuales permitieron la recopilación sumamente importante de los estudiantes.

Los resultados de esta investigación permitieron que las percepciones y las actitudes extraídas de los discursos brindados por medio de las entrevistas con las niñas y los niños a través de las cinco emociones alegría, miedo, tristeza, ira y sorpresa denominadas emociones primarias, surge la necesidad de que los adultos exploren el pensamiento, sentir y voz de los infantes.

La investigación aporta al proyecto de grado a reflexionar sobre los instrumentos, técnicas, resultados y hallazgos en las emociones a fin de emprender acciones en pro del bienestar personal y social en la educación emocional desde la primera infancia, para que de esta

manera se pueda contribuir en la construcción emocional interna y externa, personal, individual y colectiva de los estudiantes.

### **3.2 Marco teórico conceptual**

Después de conocer el problema de investigación es imprescindible mencionar las premisas conceptuales que sustentan este proyecto. A continuación, se presentan los principales ejes teóricos.

#### **3.2.1 La Inteligencia Emocional en la escuela**

La inteligencia emocional implica el desarrollo de ciertas habilidades que no todos los niños tienen la misma posibilidad de explorar por muchas circunstancias contextuales, o al menos no al mismo nivel; La autoestima, la resiliencia, la motivación, la empatía, la autorregulación emocional etcétera, son habilidades que se desarrollan o no desde casa, desde los primeros meses de vida y según algunos autores desde la gestación: “Por mecanismos directamente biológicos en el útero, existe una causalidad entre el estado emocional materno o estrés durante la gestación y aumento del riesgo del bebé de desarrollar distintas alteraciones emocionales, conductuales y cognitivas” (Orviz, González.2021,p. 1).

Por lo anterior, se deduce que los padres de familia son los primeros gestores de las emociones de sus hijos y responsables del ambiente emocional que les rodea. Esta dinámica opera de manera consciente o inconsciente en los escenarios más simples de la cotidianidad del hogar y en las experiencias creadas en los ambientes escolares. Es decir, los padres de familia y los maestros son actores que impactan positiva o negativamente la Inteligencia Emocional de los niños tal como lo afirma Cervantes, & Gaeta Gonzáles (2017):

Si partimos de la idea de que el ambiente familiar y el escolar son los que más influyen en el desarrollo del individuo y en su proceso educativo, resulta necesaria la colaboración coordinada de estos actores en la formación de los preadolescentes; ya que la carencia de trabajo conjunto entre las familias y el sector educativo puede provocar que nuestra sociedad genere seres humanos frustrados, violentos e irresponsables; víctimas de adicciones, inseguridad, enfermedades e incluso la muerte. De ahí que resulte fundamental fortalecer la inteligencia emocional de los niños, mediante el desarrollo de competencias emocionales que faciliten sus procesos afectivos hacia una vida adulta con equilibrio y satisfacción. (p. 223)

La Inteligencia Emocional cuenta con muchos conceptos, uno de ellos es definido por Gardner (1995, 2015, como se citó en Cenicerros, et al., 2017) como “La capacidad de distinguir los sentimientos propios y los de los demás, para motivarlos y manejarlos apropiadamente al momento de relacionarnos con las personas con quien convivimos día a día” (Cenicerros et al., 2017, p. 4).

Así como lo define el autor, para este proyecto es muy importante el reconocimiento de los sentimientos propios y del manejo inteligente de las emociones. Este autoconocimiento implica la habilidad para autorregular los estados emocionales. Al respecto Salovey & Mayer (1990, como se citó en Aguaded & Valencia, 2017) aportan:

La inteligencia emocional incluye la habilidad de percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la

habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual.  
(p.176- 177)

En consonancia con los conceptos previos y de manera concreta Martín (2018) afirma: “La Inteligencia Emocional es la capacidad de gestionar correctamente las emociones” (p.31) por lo imperioso de esa capacidad para la escuela de hoy es trascendental su fortalecimiento para el desarrollo integral de los niños, ya que años atrás se tenía la creencia de que el éxito integral de una persona solo dependía de su coeficiente intelectual, creencia que con el paso de los años ha sido reconsiderada por autores como García (2019) quien afirma: “Hace años existía la creencia de que el éxito de una persona se relacionaba con su coeficiente intelectual (IQ)” (p.36).

Es así como se pensaba que entre más inteligente era un individuo, más facilidad tenía para lograr un buen desempeño académico y un excelente rendimiento profesional, y gracias a ello lograría ser una persona que gozara de mucho éxito García (2019) Prueba de esta creencia son los test estandarizados que suelen aplicarse a los niños desde temprana edad sin un componente afectivo eficaz que dé cuenta de su autorregulación emocional. En consecuencia, las nuevas generaciones carecen de oportunidades y experiencias que les permitan fortalecer su inteligencia emocional, en especial, el dominio sobre las emociones propias y las respuestas ante diversas circunstancias. Ante este hecho al respecto García (2019) complementa “...Sin embargo, con el paso de los años y el crecimiento de las empresas, los investigadores y las corporaciones detectaron que las personas que en realidad triunfaban no eran las más inteligentes desde el punto de vista de la inteligencia convencional, que se refiere a memorizar y procesar en forma lógica muchos datos, encontrando con facilidad soluciones, sino quienes eran capaces de dominar sus emociones, reconociendo las propias y las ajenas” (p.36)

Este proyecto de investigación integra en su propuesta pedagógica tres de los cinco componentes que constituyen la IE, según el modelo de Goleman (2014) conciencia de uno mismo, autorregulación y motivación, dado que son elementos relevantes a tener en cuenta para quienes buscan fortalecer la autorregulación emocional en sus hijos o estudiantes. El primero porque es propicio para que los niños tengan conciencia de sus propios estados internos, el segundo y el más importante para este proyecto de investigación porque busca desarrollar la habilidad de controlar los estados, los impulsos y los recursos internos y el tercero porque hace referencia a las tendencias emocionales que guían o que facilitan el logro de objetivos.

En conclusión, la inteligencia emocional se desarrolla, es necesaria o imprescindible en la escuela de hoy, no se disputa con la inteligencia cognitiva, en lugar de eso, se complementan e incide positivamente en la conciencia, en la autorregulación y en la acción emocional de los niños.

### **3.2.1.2 El rol de la Inteligencia Intrapersonal en el proceso de autorregulación**

En el marco de la inteligencia emocional se desprende el término Inteligencia Intrapersonal, que se hizo popular con el autor Howard Gardner, psicólogo y pedagogo estadounidense mundialmente conocido por su teoría de las Inteligencias Múltiples. El Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, planteó que las personas tienen 8 tipos de inteligencia: inteligencia lingüística, lógica, musical, visual espacial, kinestésica, naturalista, interpersonal e intrapersonal (Mercadé, 2019) Según Gardner (1995, citado por Martínez & Lazo, 2017: 545):“La Inteligencia Intrapersonal se puede definir como el conjunto de habilidades que nos capacita para formarnos una imagen de nosotros mismos ajustada a la realidad y para reconocer y gestionar nuestro mundo emocional”. Este componente de conciencia referido por

Howard Gardner es necesario para que el proceso de autorregulación se desarrolle de manera sana y equilibrada, en donde el individuo se respeta a sí mismo y reconozca en el proceso todo avance por pequeño que sea como un suceso significativo para el fin deseado.

Para precisar un poco más sobre la Inteligencia Intrapersonal es importante relacionar otros conceptos afines como el de Quirós Cubero (2017) quien afirma:

Esta inteligencia es la propia de las personas que se conocen a sí mismas en profundidad, que son capaces de controlar sus emociones y sentimientos. Las personas que la poseen tienen la habilidad de gestionar lo que sienten y/o piensan y utilizarlo de una manera y en un contexto adecuado. (p.14)

Este concepto además del componente de conciencia integra los componentes de autorregulación y motivación que son piezas importantes para la presente propuesta pedagógica porque son procesos que se llevan a cabo desde el interior y significan el conocimiento introspectivo de cada ser humano y sólo quien se conoce a sí mismo es capaz de comprenderse y de autorregular sus estados emocionales en las situaciones más difíciles que se le presenten.

Otro concepto relacionado y afín a la presente propuesta pedagógica es el de Campos et al. (2022) quien afirma:

La Inteligencia Intrapersonal es la inteligencia del autoconocimiento, autoestima y la capacidad de automotivación, las cuales se realizan desde el interior de la persona. Esta inteligencia permite que los seres humanos observen sus estados y procesos neurocognitivos a nivel intelectual y emocional. (p.38)

Por ese motivo el rol de la Inteligencia Intrapersonal en los procesos de autorregulación emocional de los niños de básica primaria es determinante dada la etapa de crecimiento en la que

se encuentran, etapa de transición en el caso de los estudiantes de los grados 4° y 5° en la que ser independientes para planificar y autónomos para establecer sus propias metas es importante para su formación y eso solo se logra si ellos han desarrollado las habilidades de una Inteligencia Intrapersonal saludable.

### **3.2.3 La Autorregulación como habilidad socioemocional.**

Antes de desarrollar este aparte, el grupo de investigación consideró oportuno tener presente la frase célebre de Rojas Estapé (2018) “El equilibrio es aprender a mantener cierta paz interior, ecuanimidad y armonía a pesar de los miles avatares de la vida”.

Fortalecer la autorregulación emocional es muy importante para la sociedad en general, en especial para las escuelas rurales del país dado que los niños enfrentan retos, sobre todo los asociados a problemas de desequilibrio emocional y comprender esa importancia es el primer paso para el cambio que se necesita hoy, el segundo es conocer diferentes estrategias y técnicas que fortalezcan la autorregulación y el tercero es promover y aplicar estas estrategias en los diferentes ámbitos donde se requiere.

En este caso en particular, la propuesta se enfoca en el ámbito escolar, con niños de los grados 4° y 5° de primaria cuyas edades oscilan entre los 10 y los 12 años de edad, quienes necesitan desarrollar habilidades de autoconciencia, autorregulación y automotivación que los empoderen y guíen hacia la felicidad, el éxito personal y profesional, tal como lo afirma Campos et al. (2022):

En el periodo de transición de fin de educación inicial a primaria, es un espacio lleno de cambios, el estudiante atraviesa distintas etapas de desarrollo, entre los cuales se

encuentran características tipo afectivo, social y cognitivo, los cuales influyen en la construcción personal del estudiante. Es por ello que la educación primaria (la cual normalmente se encuentra entre los 6 y 12 años), debe ser un espacio que brinde herramientas que le permitan al niño un mejor conocimiento de sí mismo, una autovaloración adecuada, una autoestima alta, bienestar subjetivo y la autorregulación de emociones (p. 41).

La palabra autorregulación <sup>1</sup>tiene el significado de “acción y efecto de controlarse a sí mismo” y viene del elemento compositivo auto - (por sí mismo) y el sufijo - ción (acción y efecto) sobre el verbo “regular” esta del latín regular = “medir, computar, comparar y luego ajustar, dependiendo de lo que se ha medido” y para autores como Mayer & Salovey (1997) citados por García Vásquez (2022) la autorregulación emocional: “Consiste en estar abierto a las emociones y saber manejarlas, así como poder monitorear y gestionar las emociones, tanto propias como ajenas. Promueve el crecimiento emocional e intelectual y las relaciones sociales adaptativas” (p.18).

En consonancia con lo anterior, autores como Goleman (2014), asocian la autorregulación con términos como autodominio y autocontrol por la similitud en su significado, afirmando que no se trata de suprimir las emociones, sino de comprenderlas para transformar las situaciones en beneficio propio. De la siguiente manera Goleman (2014) refiere que la autorregulación es: “una especie de conversación interior continuada, es el componente de la inteligencia emocional que nos libera de la prisión en la que pueden encerrarnos nuestros propios sentimientos. La gente que entabla ese tipo de conversación tiene momentos de mal humor e

---

<sup>1</sup> Autorregulación fuente Diccionario Etimológico Castellano en Línea

impulsos emocionales como todo el mundo, pero encuentra formas de controlarlos e incluso de canalizarlos de forma útil”. Goleman (p.19)

Es así como de acuerdo al autor, el autocontrol o autodominio se refieren a manejar efectivamente las emociones y los impulsos perjudiciales. Para desarrollar en los niños la autorregulación es imprescindible generar proyectos en la escuela que los ayuden a ser conscientes de sus emociones, actitudes y comportamientos y así aprendan a autorregular sus impulsos y estados de ánimo para actuar intencionalmente, de manera consistente, creativa y adaptable en el mundo cambiante de hoy.

Fortalecer la autorregulación emocional es fundamental para este proyecto de investigación ya que desarrollar esta habilidad es la clave para ser exitoso y feliz (Sánchez, 2020). Los niños enfrentan episodios de abandono, rechazo, malos tratos, pobreza, soledad entre otras experiencias que marcan sus vidas para siempre, sin embargo si en las escuelas los maestros están preparados y promueven escenarios para el desarrollo de la autorregulación emocional, los episodios de desequilibrio emocional disminuirán y construirán una nueva y mejorada versión de sí mismos que los inspire a creer en sus capacidades, a establecer metas y a trabajar por el cumplimiento de estas (Cervantes & González, 2017)

### **3.2.4 La autoestima como elemento clave en la autorregulación emocional**

Los niños y las niñas que hacen parte de este proyecto de investigación viven en una zona rural y zona roja del Cauca, reconocida como zona de Posconflicto. En estos territorios los estudiantes generalmente enfrentan episodios de abandono, violencia, coacción, rechazo, malos tratos, pobreza, soledad, entre otras experiencias que marcan sus vidas para siempre (Unidad para las víctimas [UARIV], 2017). Estos episodios influyen directamente en la percepción que

tienen de sí mismos en todos los ámbitos, refiriéndose particularmente a la autoestima y, por ende, en la forma en la que los niños autorregulan sus emociones, generando en su defecto mecanismos de defensa que ocultan bloqueos emocionales que inciden en su valía personal.

Acerca del concepto de autoestima Tarazona (2008, como se citó en Vidal, 2018) expresó que esta es:

La confianza en las potencialidades personales, las cuales son: el sentimiento de capacidad y la valía personal. El sentimiento de capacidad está referido a todo lo que el sujeto puede lograr si se lo propone, a los éxitos que puede alcanzar si realmente así lo quiere y la valoración positiva relacionada con lo que él piensa de sí mismo, su autoconcepto y las actitudes que demuestra hacía sí mismo. (p. 29)

En armonía con la estrategia propuesta en el presente proyecto de investigación se encuentra el concepto que respecto de autoestima tiene Branden (2012, como se citó en Vidal, 2018) el cual afirma que “la creencia interna que va más allá de los propios pensamientos, que pertenece a los pensamientos involucrados con el subconsciente, los cuales han sido grabados a través del tiempo en las diferentes experiencias vividas” (p. 28). Por ese motivo es tan importante que en la escuela se generen nuevas experiencias que logren reemplazar las existentes a través de diferentes técnicas, para que, al lograr una autoestima saludable en los niños, sea factible un proceso de autorregulación emocional equilibrado.

Este proyecto de investigación pretende aportar con una nueva mirada de educar para la paz, en especial, la paz interior, enfrentando el desequilibrio emocional que el conflicto y la pandemia han dejado en los niños, entre ellas la baja autoestima. Por ese motivo, uno de los temas que aborda la presente propuesta es la autoestima promoviendo las experiencias y las

emociones que la caracterizan tal como las describe Kernis (2003, como se citó en Díaz 2018:10), que afirma que la autoestima global es un constructo afectivo que consiste en emociones relacionadas con sentirse valorado, querido, y aceptado. En consecuencia, propender por el fortalecimiento de la autorregulación emocional de los niños.

Finalmente es necesario resaltar que una autoestima saludable es clave para el fortalecimiento de la autorregulación emocional y esta propuesta aporta una estrategia de alfabetización emocional que parte del individuo como eje transformador de sus procesos internos y capacidades que desde el amor propio, la paz y la felicidad promueven una autoestima sana tal como la considera, Soureshjani & Naseri (2011, como se citó en Díaz 2018:10) quienes la definen como el grado en que un individuo se considera a sí mismo capaz, significativo, exitoso y valioso Díaz Gavidia, logrando también dinamizar e impactar el proceso de autorregulación en los niños.

### **3.4.5 La Programación Neurolingüística (PNL) en el proceso de autorregulación emocional**

*“Los seres humanos forjan su destino en virtud de los pensamientos que escogen y guardan en su mente”*

*Allen*

Hay muchas estrategias que podrían ser de ayuda para fortalecer la autorregulación de las emociones de los niños y las niñas en etapa escolar, sin embargo, las autoras decidieron elegir la Programación Neurolingüística (PNL) como estrategia para cumplir con este objetivo. Qué significado tiene la Programación Neurolingüística y por qué fue elegida como el medio para el cumplimiento de los objetivos de este proyecto. En primer lugar, PNL significa Programación Neurolingüística y es definida como un conjunto de técnicas que pretenden conseguir la

excelencia en la comunicación tanto intrapersonal como interpersonal (Mora et al. 2017: 29), es decir, hace referencia al diálogo asertivo que cada ser humano tiene consigo mismo.

En este proceso intervienen tres conceptos: 1. Programación: hace referencia al proceso que sigue nuestro sistema sensorial para organizar sus representaciones, creando sus estrategias operativas. 2. Neuro: indica que todo comportamiento es el resultado de alguna actividad neurológica dentro de la persona. 3. Lingüística: finalmente, la actividad neurológica y las estrategias que se derivan son transmitidas en todo tipo de comunicación y, especialmente, en el lenguaje (Mora et al 2017: 30). Este último punto es clave dado que aprender a usar el lenguaje en favor de sí mismo y enviar el mensaje correcto a la mente es uno de los objetivos primordiales de la Programación Neurolingüística (PNL).

En segundo lugar, es necesario esclarecer que las investigadoras eligieron la Programación Neurolingüística (PNL) como el medio para el logro de los objetivos de este proyecto de investigación porque esta tiene aplicaciones diversas, especialmente en el campo Terapéutico Educativo cuyo propósito es el mejorar la comunicación consigo mismo, evitar los pensamientos limitadores, solucionar conflictos internos y mejorar el autoconcepto (Mora et al 2017: 30). Es decir, hay un impacto directo en la autorregulación emocional de quienes de manera consciente o inconsciente tienen un lenguaje asertivo.

En las salas de profesores es poco usual escuchar las palabras Programación Neurolingüística y aún menos usual que existan propuestas pedagógicas que integren de manera transversal actividades, técnicas o ejercicios de PNL en su currículo. Es más, cuando se mencionan las siglas PNL muchos docentes quedan en silencio y es inevitable darse cuenta que ignoran el significado de las mismas, lo cual es asombroso dada la época en la que se vive,

rodeados de tantos adelantos científicos en donde se han realizado importantes descubrimientos respecto al cerebro humano y cómo aprende e inclusive algunos autores la reconocen como una ciencia (Ortiz, 2018: 155).

Programación y pensamiento están íntimamente relacionados y muchos investigadores han realizado múltiples estudios acerca de la influencia de estos en la mente y el cuerpo, afirmando que los seres humanos tienen una gran capacidad para el cambio gracias a la neuroplasticidad cerebral. Este proceso lo explica Grández (2016) de la siguiente manera:

Los pensamientos crean reacciones químicas y sensaciones en el cuerpo. Los pensamientos conscientes que se repiten constantemente se convierten en inconscientes y generan patrones de comportamiento automático, lo que equivale a tener reacciones automáticas ante ciertos acontecimientos. Al igual que las emociones desencadenan reacciones automáticas, los pensamientos automáticos también generan reacciones químicas automáticas en el cuerpo. (p. 74)

Teniendo en cuenta lo anterior se deduce que el cuerpo se siente exactamente del modo en que se está pensando, cuando se tienen pensamientos felices, inspiradores o positivos, el cerebro elabora químicos que hacen que se sienta alegría, inspiración o euforia y al anticipar una experiencia que es agradable, el cerebro de inmediato genera un neurotransmisor químico llamado dopamina que enciende en el cerebro y en el cuerpo la anticipación a esa experiencia y provoca un estado de emoción y expectativa. El pensamiento crea el sentimiento, y el sentimiento crea el pensamiento, es un ciclo continuo (Grández, 2016: 77).

En consonancia con lo anterior Dispenza (2014, como se citó en Allen, 2021) afirma que los pensamientos actúan sobre las células y que son los seres humanos los que controlan su

destino, agrega, además, lo siguiente: “Cuando te centras de verdad en una intención para alcanzar un resultado, si logras que el pensamiento interior sea más real que el entorno exterior (...) entonces tu cuerpo (...) empezará a experimentar la nueva situación futura en el presente” (p. 10).

Entrando en detalle es importante resaltar que para la PNL todo lo que pasa por la mente humana le afecta y lo que se debe hacer es enseñarle a la gente a usar su propia cabeza (Mora et al, 2017: 31) involucrando dos elementos: la autoconciencia y la disposición a cambiar Serrat & Gómez (2015, como se citó en Mora et al., 2017). La PNL implica la existencia de pensamientos que están conformados de palabras, un lenguaje (lingüística), el cual califica el entorno del individuo con palabras que viajan por las neuronas para crear un programa (Torres et al., 2012: 977). Cuando se repiten ciertas palabras con frecuencia se va convirtiendo este mensaje en un programa. Estos programas ya instalados producen emociones que dirigen las conductas y las reacciones. Esto quiere decir que a lo largo de toda la vida se han instalado cientos de programas desde antes de nacer.

Al principio de la vida los programas fueron instalados por los padres, abuelos, familiares; más adelante por los maestros, amigos y por los medios de comunicación. Estos programas se aceptan sin darse cuenta si son favorables o no. Es decir, durante los primeros años de vida del niño en su cerebro se instalan programas por medio de la Programación Neurolingüística. Para la programación la repetición de una intención como si fuera un mantra es importante, en palabras de Dispenza (2014, como se citó en Allen, 2021): “Practicando mentalmente las suficientes veces esta nueva serie de decisiones, conductas y experiencias deseadas, reproduciendo el mismo nuevo nivel mental una y otra vez, tú cerebro empezará a cambiar físicamente”. (p.6)

En la misma línea, Puig (2012) trae a la escena la analogía entre cerebro y ordenador afirmando que al igual que el ordenador funciona de acuerdo con un programa, un software, el cerebro responde también a un software que estaría situado en el plano de la mente y que cuando los seres humanos cambian los programas mentales más limitantes por otros que lo son menos, se modifica físicamente la estructura del propio cerebro. (p.23)

Lo anterior es la base que sustenta la propuesta de investigación, el diseño metodológico, pedagógico y didáctico ya que parte del lenguaje como fundamento de la comunicación y de las palabras como las emisoras de un mensaje que programa para bien o para mal la respuesta a nivel emocional por parte del individuo a todo aquello que ocurre a su alrededor. La propuesta parte de las palabras como generadoras de emociones que al ser repetidas constante y persistentemente en un ambiente familiar y cálido empoderen a los niños y a las niñas a través de distintas dinámicas para que sean conscientes de sí mismos, capaces de autorregular todo lo que ocurre en su interior y tomen acción de la manera más acertada posible.

### **3.3 Marco pedagógico**

*“Todo el mundo piensa en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo”.*

*Leo Tolstoi*

La investigación se realiza en el diseño de una propuesta que permita a través de talleres flexibles fortalecer la autorregulación emocional en los niños y las niñas que tienen emociones que afectan su entorno en el aula escolar. Partiendo de esto se busca mediante diversas formas pedagógicas articular la Programación Neurolingüística (PNL) a través de las emociones junto

con talleres como oportunidad para mejorar los estados emocionales en el aula escolar desde la autorregulación.

El presente trabajo vincula al grado cuarto el cual tiene 2 niñas y al grado quinto 1 niño y 1 una niña respectivamente; para un total de 4 (cuatro) estudiantes que hacen parte de estos dos cursos, los cuales oscilan entre los 10 y 12 años de edad. Al respecto, es valioso el aporte de Balbás et ál. (2015: 55) cuando afirma que “En este sistema el niño debe ser el centro, al que hay que escuchar y del que hay que aprender”. Además, el autor articula tres (03) septenios de acuerdo a las edades de los niños para poder trabajar con ellos desde la pedagogía, estas etapas son “creencias espirituales con la pedagogía”.

De acuerdo con lo anterior fue esencial reconocer la etapa de desarrollo en la cual se encontraban los niños y las niñas del grado 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> de la sede Belén, teniendo en cuenta que desde aquí se identificaron los procesos donde los estudiantes van adquiriendo habilidades que les permita autorregular sus emociones en diferentes espacios del ámbito escolar para conocerse y poder manejar sus emociones e interactuar con los individuos que los rodean.

Así mismo es importante conocer el papel del docente en el aula de clases debido a que el guía, orienta el aprendizaje de los niños y las niñas a lo que Ausubel (1983) define como aprendizaje significativo resaltando que en:

El proceso educativo, es importante considerar lo que el individuo ya sabe de tal manera que establezca una relación con aquello que debe aprender. Este proceso tiene lugar si el educando tiene en su estructura cognitiva conceptos, estos son: ideas, proposiciones, estables y definidos, con los cuales la nueva información puede interactuar. (p.2)

Ausubel (1983) destaca que el aprendizaje significativo produce una interacción entre los conocimientos más relevantes de la estructura cognitiva junto con las nuevas informaciones de modo que estas adquieren un significado que son integradas a la estructura cognitiva de manera no arbitraria y sustancial, favoreciendo la diferenciación, evolución y estabilidad de toda la estructura cognitiva.

Otro autor que hace aportes valiosos para el aprendizaje es Decroly citado por (Hernández y Sánchez, 2015: 66) al indicar que “Todas las actividades educativas se desarrollan mediante un paidocentrismo (el alumno son los ejes de toda actividad educativa)” Estas teorías brindan aportes esenciales puesto que retoman el aspecto social como fuente de aprendizaje, sumando la importancia de reconocer el contexto, entorno, cotidianidad propósitos del trabajo para fortalecer la autorregulación.

Partiendo de lo anterior cabe señalar que esta investigación aborda la Programación Neurolingüística (PNL) a través de la autorregulación emocional al respecto de Goleman (2010) plantea que: “La conciencia de uno mismo, autorregulación y motivación, dado que son elementos relevantes a tener en cuenta para quienes buscan fortalecer la inteligencia emocional en sus hijos o estudiantes” (p.33).

Para educar en los niños la autorregulación es imprescindible generar proyectos en la escuela que los ayuden a ser conscientes de sus emociones, actitudes y comportamientos y así aprendan a autorregular sus impulsos y estados de ánimo para actuar intencionalmente, de manera consistente, creativa y adaptable en el mundo cambiante de hoy.

Es así como la presente propuesta pedagógica basada en la Programación Neurolingüística (PNL) como estrategia para fortalecer la autorregulación emocional tiene en

cuenta los canales de percepción: visual, kinestésico y auditivo para programar cada una de los talleres pedagógicos flexibles y de este modo llegar a cada uno de los niños y las niñas de los grados 4° y 5° de la manera más eficaz, factor determinante para el éxito de las actividades propuestas que reside en la voluntad, de aprender y aprovechar los ambientes y experiencias creadas con este propósito.

Las fases mencionadas permiten un acercamiento con los niños y las niñas y la Programación Neurolingüística (PNL) a través de las emociones, donde se articula la autorregulación para fortalecer las emociones de los estudiantes en el aula escolar.

## **Capítulo 4. Diseño Metodológico**

### **4.1 Enfoque de investigación**

La presente investigación parte desde el enfoque cualitativo cuyo propósito es estudiar la realidad social de una manera más cercana al terreno, esto facilita una proximidad a un marco de experiencias y desarrollar una relación dialógica con las y los actores sociales que participan en el estudio, proceso que requiere entendimiento por parte de los docentes, estudiantes y padres de familia.

Para reafirmar la postura de la investigación desde el enfoque cualitativo y la importancia de realizarse en el entorno educativo, se retoma la postura de Cedeño Suárez (2001) quien afirma que:

Las reflexiones de este tipo proporcionadas por diversos autores y puntos de vista, enriquecen la comprensión de esta tradición particular en la ciencia social, que depende de la comprensión y observación, por parte de las y los investigadores, de las

personas en su propio contexto y de la interacción en su propio lenguaje y en sus propios términos. Bajo esa premisa, es posible señalar que este enfoque tiene un compromiso en el campo de actividades, y enfatiza en la relación y articulación de los diferentes elementos que conforman la totalidad. (p. 4)

De esta manera, al estar la investigación enfocada en la realidad de los estudiantes, a sus vivencias; se utiliza el enfoque cualitativo donde cada detalle es fundamental, debido a que permite generar un panorama sobre la interacción con las personas que hacen parte de él, partiendo desde la realidad y de su entorno posibilitando una constante interacción donde se puede dar cuenta de lo que se va a investigar desde el enfoque cualitativo como lo menciona Cedeño Suárez (2001):

La investigación cualitativa nos acerca a un marco que posibilita compartir experiencias y desarrollar una relación dialógica con las y los actores sociales que participan en el estudio. Esto es, una mejor comprensión de sus experiencias vivenciales, su situación particular, su percepción de mundo y de las realidades que se obvian, porque se convirtieron en una acción rutinaria de acciones, organizadas en el aquí y ahora. (p.3)

Con relación a lo anterior, Cedeño Suárez (2001) considera que este enfoque de investigación se centra en la problemática presente al indicar que:

La realidad está constituida por hechos observables y externos, por significados, símbolos e interpretaciones elaboradas por las personas en su interacción con los demás. Por lo tanto, se centra en la identificación de las reglas que subyacen y gobiernan los fenómenos sociales. Lo que se busca son patrones de intercambio, resultado de compartir significados e interpretaciones sobre la realidad. (p.6)

Es por ello que a través de técnicas e instrumentos de recolección de datos como la entrevista semiestructurada, la observación no participante y el test se llega a la interacción, individual y grupal lo que permite obtener un panorama frente al proceso de indagación donde la realidad es clave para conocer las problemáticas, es así que según Cedeño Suárez (2001) “el enfoque cualitativo está centrado en la comprensión de las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas, en el contexto de su práctica concreta, de su cotidianidad” (p. 8).

De esta forma la investigación cualitativa permite determinar las acciones a implementar a través de un camino de intervención mediante una propuesta pedagógica de autorregulación emocional que fortalezca las emociones en el aula escolar.

#### **4.2 Tipo de investigación**

En el marco del enfoque cualitativo fue pertinente que la Investigación Acción hiciera parte del diseño metodológico, permitiendo que desde aquí se tenga presente la problemática para poder plantear posibles acciones con fin de generar cambios en los contextos de los actores quienes fueron vinculados al proceso. Al respecto como lo afirma Sequera (2014):

La Investigación Acción es considerada en la actualidad social del conocimiento como una metodología que forja una elevada capacidad para dar respuestas a los diferentes problemas que se presentan en la cotidianidad, en tanto que la misma tiene su accionar en el contexto de la comunidad y no solo involucra al investigador, sino también a todos los integrantes del mismo, los cuales a partir de la detección de la situación problemática, aportarán sus ideas y posibles soluciones desde la elaboración de proyectos o planes de acción. (p. 224)

Partiendo de lo expuesto esta investigación busca la participación de los niños y las niñas y las investigadoras para atender la problemática presentada. En mención a lo anterior Ortega (2018) afirma “La investigación es un proceso riguroso, cuidadoso y sistematizado en el que se busca resolver problemas” (p. 1).

Esta investigación plantea un proceso estructurado a través de tres fases específicas como lo menciona Hernández et al. (2004) los cuales consisten en la observación, análisis, recolección de datos y finalmente un plan de acción y mejoramiento. Para la presente investigación después de hallar la problemática, realizar el análisis de datos y las situaciones, se procede a plantear una propuesta pedagógica que tiene diversas estrategias pedagógicas a partir de la Programación Neurolingüística (PNL) que constituye una oportunidad a la problemática, la cual es fundamental para la autorregulación de las emociones de los niños y niñas de la sede Belén.

### **4.3 Fases de investigación**

El presente proyecto de investigación se centra en tres fases de desarrollo, estas se aplicaron para definir el problema, analizar la información y plantear la estrategia pedagógica que aporte de manera significativa al fortalecimiento de la autorregulación emocional de los estudiantes de los grados 4° y 5° del Centro Educativo Belén sede El Mirador.

Como se podrá a continuación observar en la figura 1, en la primera fase se identifican problemáticas cotidianas del contexto y del entorno para la recolección de la información, se aplica una entrevista semiestructurada a los estudiantes de los grados 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> con el objetivo de indagar sobre la claridad de la problemáticas de las situaciones que tienen mayor influencia en relación con la autorregulación emocional.

Durante la Segunda fase, Analizar (interpretar) se organiza la información recolectada a través de la aplicación de los instrumentos como la entrevista semiestructurada, la observación participante, el test, donde se realiza el análisis e interpretación de los resultados generados lo que permite identificar las necesidades que se presentan en relación con la problemática la cual se convierte en la principal herramienta para abordar las necesidades las cuales se articulan a partir de una descripción de la autorregulación emocional a través del autoreconocimiento, las interacciones y la resolución de problemas.

Mientras tanto, en la Tercera fase: Solución del problema (resultados), se diseña la propuesta “Descubre, aprende y diviértete a través de las emociones” para identificar los aspectos identificados, mediante una propuesta pedagógica que permita fortalecer la autorregulación emocional de los niños.

**Figura 1.**

*Fases de desarrollo de la investigación*



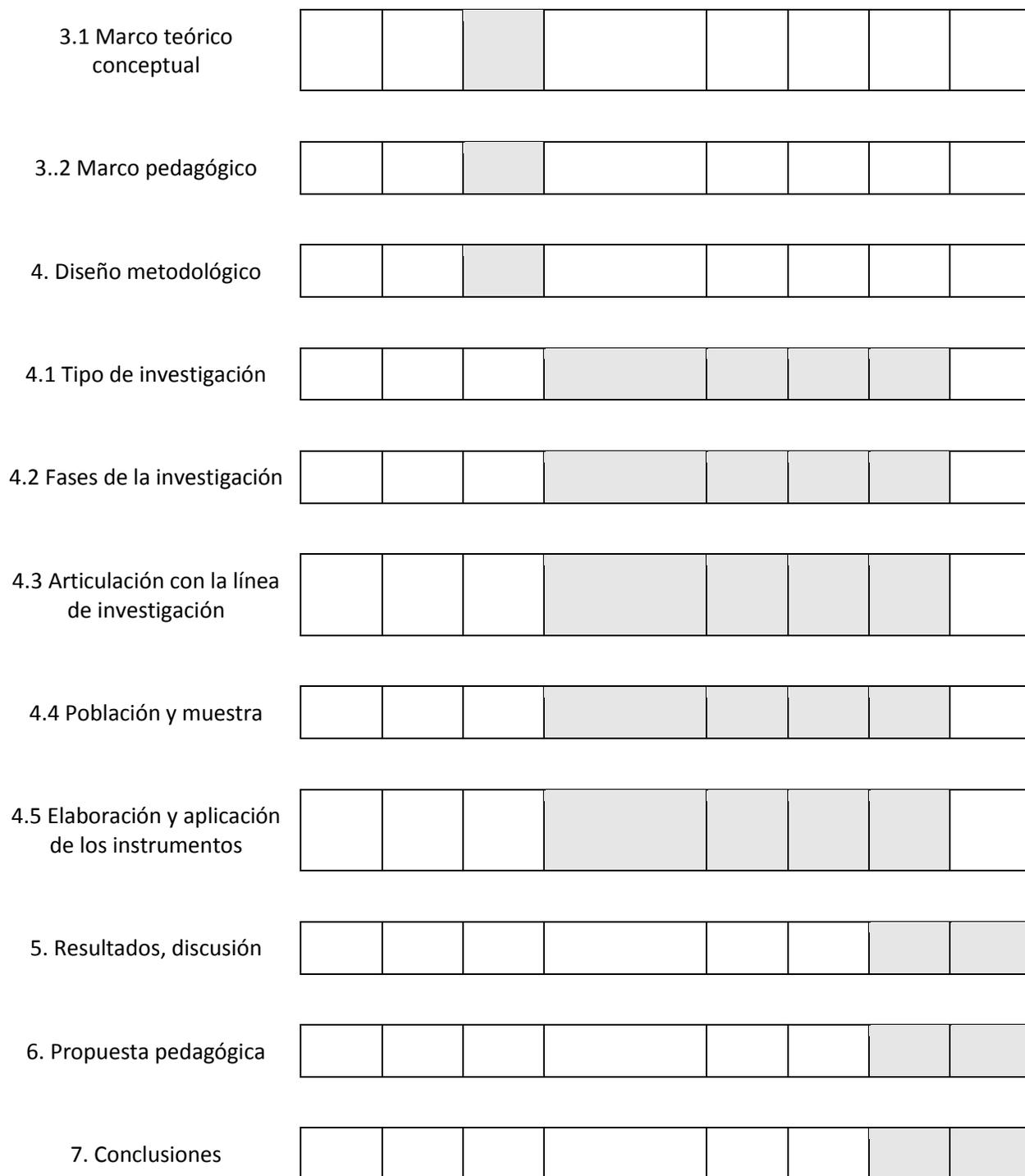
Fuente: elaboración propia a partir de Hernández et al. (2004).

Para las fases de la presente investigación fue necesario proponer tiempo para el planteamiento, ejecución y análisis, teniendo en cuenta lo mencionado y en aras de buscar una organización para las acciones que se realizaron se utilizó la herramienta gráfica del modelo de Diagrama de Gantt que permitió llevar a cabo cada una de las fases en un determinado tiempo, como se muestra en la tabla 1:

**Tabla 1.**

*Cronograma primera fase de la investigación*

Fases de la investigación	Semanas							
	1 a 3	4 a 6	7 a 9	10 a 12	13 a 15	16 a 18	19 a 21	22 a 24
1. Planteamiento del problema								
1.1 Descripción del problema								
1.2 Formulación del problema								
1.3 Justificación								
2. Formulación de objetivos								
3. Marco antecedentes								



Fuente: elaboración propia a partir del diagrama de *Gantt*.

#### **4.4 Articulación con la línea de investigación**

La línea de investigación “Procesos de enseñanza y aprendizaje” es el campo de pensamiento de la presente propuesta, dadas sus características que engranan perfectamente a nivel pedagógico. Esta línea analiza dichos procesos con el objetivo de fortalecerlos y de aportar de manera significativa al desarrollo integral de los niños y las niñas, de igual manera propone analizar los procesos de enseñanza y aprendizaje desde miradas emergentes que brotan del pensamiento creativo, la imaginación y la intuición. En correspondencia con lo anterior, este proyecto aborda la enseñanza de la inteligencia emocional como un nuevo marco para educar la capacidad de adaptación emocional de los infantes y así lograr que desarrollen varias habilidades, entre ellas la autorregulación, la cual es un elemento fundamental para el bienestar del individuo y resulta imprescindible para una vida en armonía y equilibrio.

Este campo de pensamiento enfocado en los procesos de enseñanza y aprendizaje aporta conocimientos, prácticas y perspectivas de análisis que nutren el quehacer investigativo de la presente propuesta, brindando una ruta que se articula con el arte de aprender y enseñar las habilidades emocionales, que resultan indispensables para el sistema educativo, las familias y la sociedad en general. Es por ese motivo, que tanto los padres como los docentes deben prepararse y propiciar los espacios y las experiencias para que los niños y las niñas aprendan a conocer sus emociones, se acerquen a una comprensión mucho más elevada de ellas y las autorregulen de manera asertiva. En consecuencia, esta investigación aporta una propuesta pedagógica cuya estrategia está basada en la Programación Neurolingüística para fortalecer la autorregulación emocional y de esta manera aportar al desarrollo integral de los infantes y a los procesos educativos que se llevan a cabo dentro y fuera del aula.

Finalmente, cabe mencionar que la línea de investigación “Procesos de enseñanza y aprendizaje” se articula con este proyecto porque además de contribuir con todo lo mencionado anteriormente permite pensar la educación y reflexionar sobre los procesos pedagógicos y didácticos alrededor de temas emergentes como la autorregulación emocional y la programación Neurolingüística.

#### **4.5 Población y muestra**

El Centro Educativo Belén se encuentra ubicado en el corregimiento Granada Tableral, vereda Belén la Calera, del municipio de El Tambo –Cauca, cuenta con los niveles educativos de preescolar, básica primaria y básica secundaria. Las sedes educativas son diez (10) en total, se encuentran ubicadas en el mismo corregimiento, incluyendo la sede El Mirador, sede en la cual se desarrolla esta investigación.

La población está constituida por estudiantes de la sede El Mirador cuyas edades oscilan entre los 10 y 12 años de edad. Actualmente asisten a la sede (10) diez estudiantes y la escuela es multigrado, por lo tanto, hacen parte de ella niños y niñas de los grados preescolar, primero, segundo, tercero, cuarto y quinto; del grado cuarto asisten dos niñas y del grado quinto, un niño y una niña respectivamente; para un total de cuatro estudiantes que hacen parte de estos dos cursos.

La muestra se tomó de forma no probabilística por conveniencia, con 4 niños que componen la población total de los estudiantes de los grados 4° y 5° de la sede educativa. La muestra se escogió teniendo en cuenta la edad y el proceso madurativo de los estudiantes para cumplir con el objetivo del proyecto. Los datos de la muestra son confidenciales, anónimos y son tomados con base al artículo 7 de la ley 1581 del 2012 y al decreto 1377 del 2013.

## **4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Dentro de las técnicas e instrumentos de recolección de datos se hacen aquellos que se ajustan al propósito de la investigación cualitativa con diseño de investigación acción. No obstante, se recurre a un test que contenía ítems que permitieron responder a uno de los objetivos con mayor precisión, sin convertirse en un estudio mixto. En este contexto, a continuación, se detalla los instrumentos utilizados.

### **4.6.1 Observación**

En este apartado se acude a la observación participante en su modalidad directa para la recolección de información debido a que esta permite un trabajo educativo que se hace en el quehacer diario de los docentes. Al respecto la autora Herrero Nivelá (1997) expresa que “la observación constituye un método de trabajo no solo en investigación educativa sino también y fundamentalmente en el quehacer diario de los educadores que desarrollan su actividad en contacto y relación directa con los educandos” (p.1). Es necesario resaltar el papel de la observación participante para la presente investigación. Al respecto Deslauriers (2004) afirma que:

Es una técnica de investigación cualitativa con la cual el investigador recoge datos de naturaleza especialmente descriptiva, participando en la vida cotidiana del grupo, de la organización, de la persona que desea estudiar. Más que las otras técnicas de investigación cualitativa, la observación participante hace énfasis sobre el terreno y el carácter inductivo de la investigación. (p.46)

De acuerdo a lo anterior se acude a la observación como instrumento para la primera fase de la investigación con el propósito de observar y describir en los escenarios educativos como lo

fueron el aula escolar, el descanso (recreo) y restaurante escolar por lo cual en la fase se diagnostica tres registros de observación con el fin de identificar los niveles de autorregulación emocional que presentaban los estudiantes de los grados 4° y 5°.

#### **4.6.2 La entrevista semiestructurada**

La entrevista semiestructurada que permite comprender y analizar la información obtenida por los participantes (estudiantes) con respecto al manejo de las emociones en diversas situaciones.

Se selecciona la entrevista semiestructurada porque a través de ella se pretende combinar preguntas abiertas y cerradas que permiten responder de forma amena para lograr un diálogo. Frente a esta consideración, es pertinente retomar el siguiente punto de vista de la autora Herrero Nivela (1996):

Los maestros tienen diariamente ante sus ojos toda la información necesaria sobre los niños con los que trabajan; pero existe el riesgo de que no capten dicha información, es preciso pues que recoja dicha información adecuadamente para poder utilizarla, para ello, nada mejor que, aprender a observar sistemáticamente y a analizar e interpretar adecuadamente los datos obtenidos. (p. 1)

Es así, que a través de la entrevista como técnica de recolección de información mediante instrumento, se busca interrogar e indagar partiendo del diseño de la entrevista semiestructurada que se aplica en la fase diagnóstica para identificar algunas características de los grupos 4° y 5°, relacionadas con las situaciones de autorregulación emocional al interactuar con su docente y sus pares en diferentes situaciones donde se

observó los procesos de socialización, interacción y comunicación entre compañeros a través del juego.

#### **4.6.3 El test**

El test como técnica de recolección de datos se recurre al de la autora Saavedra et al (2018) este contiene 23 ítem, los cuales fueron desarrollados por los estudiantes de 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> de la sede el Mirador, a través de este instrumento se evidenció que cada estudiante tiene tendencia en las siguientes respuestas autorreconocimiento, interacción y resolución de problemas.

El test cumple con los objetivos 1 y 2 de la presente investigación; se hace una descripción del desarrollo emocional de los estudiantes.

#### **4.7 Procesamiento de datos y análisis**

Para el procesamiento de datos y análisis de la información se realiza una matriz de resultados con tres categorías de análisis (Autoconocimiento, Interacción y Resolución de Problemas), siendo esta una ruta que permite obtener resultados de los datos recogidos, contrastando la información obtenida en el trabajo, la cual forma parte esencial del proceso de investigación porque de allí se deriva la interpretación y finalmente los resultados y conclusiones de cara a los objetivos que se persiguieron en el presente proyecto.

**Tabla 2.***Matriz de datos: Autoconocimiento (Aula escolar)*

Fases de la investigación	Registro de observación	Test
<b>Autoconocimiento (Aula escolar)</b>	<p>Los estudiantes de los grados cuarto y quinto son un grupo diverso, al entrar al aula lo hacen de forma organizada cada estudiante llega a su respectivo pupitre, ubican la silla, su mochila, para luego dar inicio a la actividad; cuando la docente indica y da instrucciones para realizar el trabajo para este día; los estudiantes se muestran atentos, sin embargo, cuando la docente menciona que se trabajara en grupo, inclina su rostro, hace gestos de molestia y pone su cabeza en el brazo del asiento. Cuando la docente se acerca a la niña para preguntarle qué le ocurre, la estudiante no responde. Después de un rato, la niña se acerca al grupo y con un rostro de tristeza y apatía comienza con la actividad. Más adelante cuando se da el espacio para compartir el trabajo, ella manifiesta que lo hizo pero que de ninguna manera ella hablaría de la actividad delante del grupo. La niña frunce el ceño y cruza los brazos. En este espacio las estudiantes manifiestan emociones tales como: tristeza, apatía, inseguridad y miedo. Las cuales pueden ser consecuencia ocasionadas antes, durante y después de la pandemia COVID 19</p>	<p>Se agrupan las respuestas 1, 4,6,10,11,16,14,22, y 15 (Ver anexo 1)</p> <p>Las respuestas dadas por los estudiantes muestran los niveles de autoconocimiento que presentan respecto a las diversas situaciones vividas en el contexto escolar con sus pares; Se evidencia que en la pregunta 16 hay una tendencia hacia la manifestación de desagrado; en la pregunta 14 los estudiantes indican que sienten un poco de rabia al no obtener lo que quieren; En la pregunta 6 los niños y las niñas expresan que la emoción de la tristeza se manifiesta en alguna situaciones de sus vidas; En la pregunta 1 los estudiantes responden que las emociones que sienten en su cuerpo son de alegría, entusiasmo; En la pregunta 4 cuando se presenta una dificultad en una actividad los niños y las niñas tienden a tener emociones de desagrado, enojo, insatisfacción, mal genio e impaciencia.</p> <p>En cuanto a la pregunta 15 los niños y niñas expresan que cuando les toca adaptarse a nuevas situaciones ellos sienten emociones de curiosidad, asombro y un poco de desconfianza; En la pregunta 10 los niños y las niñas al enfrentarse a algo nuevo sienten confianza; En cuanto a la pregunta 22 al encontrarse en una actividad en el</p>

y producto de problemáticas de su entorno social y familiar. aula de clases y ocurre un llamado de atención por algún acontecimiento negativo, en este espacio los estudiantes ven el llamado de atención del docente de forma tranquila y continúan con su actividad; En la pregunta 11 los estudiantes expresan con emociones de enojo. Desagrado, rabia, las situaciones que les producen asco.

Fuente: elaboración propia

**Tabla 3.**

*Matriz de datos: Interacción (El restaurante escolar)*

Fases de la investigación	Registro de observación	Test
<b>Interacción (El restaurante escolar)</b>	<p>Se observa que algunos estudiantes al mirar los alimentos que han preparado para este día hacen gestos de molestia, enojo, insatisfacción en sus expresiones y emociones reflejan que la preparación de los alimentos no es de su agrado</p> <p>Los temas de diálogo entre las mesas de los niños y las niñas giran en torno los juegos que realizarán en el descanso indicando que para este día jugaran el juego llamado “el escondite y las canicas”.</p>	<p>Se agrupan las respuestas del ítem 2, 3, 5, 9, 19 y 21 de acuerdo a las respuestas dadas por los estudiantes se tiene tendencia que frente a la pregunta 2 cuando los estudiantes presentan inconformidad ante las situaciones ellos sienten tristeza. En la pregunta 3 cuando los niños y niñas buscan alternativas de interacción, socialización, liderazgo, empatía para lograr un buen trabajo en equipo en el aula escolar. En cuanto al ítem 5 los estudiantes a través de la interacción entablan conversaciones con las personas desconocidas. De acuerdo a la pregunta número 9 los educandos manifiestan a través de sus emociones sus desacuerdos En la pregunta 19 los niños y niñas buscan mecanismos de interacción para ser parte del lugar que se encuentra. Finalmente, en la pregunta 21 los estudiantes a través de la</p>

interacción y socialización hacen parte de su integración en los grupos de actividad en clase o en los juegos en el descanso.

Fuente: elaboración propia

**Tabla 4.**

*Matriz de datos: Resolución de problemas (El descanso)*

Fases de la investigación	Registro de observación	Test
<b>Resolución de problemas (El descanso)</b>	<p>En el descanso o recreo los niños y las niñas practican juegos tradicionales como el escondite, el ponchado, la lleva y las canicas los cuales crean sus propias reglas de acuerdo al juego. Se observa que hay respeto, compañerismo, liderazgo por parte de uno de los estudiantes de grado quinto, en este espacio la mayoría de los niños aceptan los criterios y siguen las reglas sus reglas, lo cual se evidencia en el desarrollo del juego.</p>	<p>Se agrupan los ítems 7, 8, 12, 13, 17, 18,20 y 23 los cuales se obtienen los siguientes resultados</p> <p>En la pregunta 7 los niños y niñas actúa de forma pacífica ante un problema.</p> <p>En el ítem 8 cuando se les presenta un problema buscan alternativas para solucionarlo.</p> <p>En la pregunta 12 cuando sienten que la actividad escolar está mal ellos reaccionan de forma adecuada sin afectar sus estados emocionales para afrontar la situación presentada.</p> <p>En el ítem 13 buscan un familiar para que les ayude a buscar una alternativa para la solución del problema.</p>
	<p>En el transcurso del juego uno de los niños de 4° se molesta cuando otro de sus compañeros de grado 5° le gana, se enoja menciona que fue trampa y se sale del juego. El estudiante enrojece da manotadas, se va a un lado, se sienta en el piso del corredor. Después de un rato, encontrándose un poco</p>	

más calmado, se reintegra imponiendo nuevas reglas, lo cual no es de agrado para el resto de los niños y niñas, sin embargo continúan con el juego.

Así mismo una de las niñas de grado 5° opta por no jugar y prefiere leer un libro de cuentos, que al cabo de terminar toma un aro para jugar ella sola.

En este espacio se observa que en el descanso se dificulta manejar las emociones por parte de uno de los estudiantes al perder en un juego, lo cual demuestra baja tolerancia a la frustración y falta de empatía e inseguridad.

En la pregunta 17 cuando se presentan situaciones que no son de su agrado buscan el apoyo de un adulto para afrontar dicha situación.

En cuanto a la pregunta 18 cuando ellos tienen una situación muy difícil responden que tomaron el control de la situación de sí mismos, para no llegar al extremo de hacerle daño alguna persona.

De acuerdo a la pregunta 20 ellos buscarán alternativas para solucionar la situación que acontece.

En la pregunta 23 los estudiantes se sienten felices, contentos por tener la posible solución para arreglar el problema que acontece.

## Capítulo 5. Resultados y Discusiones

Con los instrumentos aplicados se obtuvieron datos cualitativos que permiten identificar la percepción que tienen los niños y las niñas frente a las emociones y su debido proceso de autorregulación emocional en el aula escolar.

En la observación participante se recurrió a un formato elaborado por las investigadoras cuyo objetivo era describir las situaciones que manifestaban los estudiantes en diversos espacios de interacción con sus pares. Es así, como se pudo constatar la existencia del problema que orientó la presente investigación y que se detalló en la descripción del problema. (Ver anexo 3)

En cuanto al test aplicado a los estudiantes el grupo de investigadores optó por la aplicación de este organizando las respuestas en tres categorías: Autoconocimiento, Interacción y resolución de problemas. El análisis de información se realizó a través de una matriz de resultados, instrumento que permite validar datos a partir de una o varias fuentes las cuales posibilitan comprobar la información recogida permitiendo al investigador tener una posición frente a lo investigado. En este orden de ideas se da paso a lo hallado en el análisis realizado en cada una de las categorías.

### 6.2.1 Primera categoría: Autoconocimiento

Como ya se mencionó en la matriz se asociaron preguntas que permitieron establecer las situaciones de autorregulación por parte de los estudiantes al enfrentar problemas en su contexto escolar.

Con relación a la categoría Autoconocimiento se hace necesario realizar el fortalecimiento de las emociones a través del autoconocimiento cuando se presenta situaciones

complejas donde los niños y niñas se encuentran en su entorno escolar y contexto, los cuales pueden afectar sus emociones.

Es por ello que se hace impostergable desde el aula escolar articular la Programación Neurolingüística (PNL) para fortalecer la autorregulación emocional y por ende mejorar la toma de decisiones, el autocontrol de los niños y las niñas, trabajar desde el salón de clases estos talleres pedagógicos flexibles contribuirán a los estados emocionales de los niños y niñas. Como se puede confirmar en la tabla 5.

### **Tabla 5.**

*Matriz de datos: datos por categoría de análisis: autoconocimiento*

Entrevista dirigida a estudiantes 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> sede Belén

<b>Categoría</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Análisis</b>
<b>Autoconocimiento</b>	1. ¿Cuándo estás enfadado qué haces?	Al indagar por las reacciones frente a este estado emocional. Los 4 estudiantes manifiestan: “lloro hago berrinche porque siento rabia” “Me repongo y me calmo” “Me enojo y lloro” “ Busco la manera de estar feliz, me voy para otro lado”
	2. ¿Qué situaciones te ponen feliz?	Los niños y niñas mencionan que: “Que mi familia esté bien porque para mí es muy importante” “ Que mi familia esté bien” “Cuando mis padres me dan una sorpresa” “Cuando juegan conmigo y comparten”

---

3. ¿Cuándo me veo en el espejo como me siento?	Los estudiantes reaccionan frente a esta pregunta que: “ Cuando me miro al espejo me siento feliz, porque me encanta verme los ojitos” “Me veo en el espejo y me siento bien porque soy hermosa” “ Cuando me veo en el espejo me veo hermosa, tengo mi cabello muy lindo” “ Me siento bien por mi cara y mi cuerpo”
4. ¿Cuándo peleo con mis compañeros “que siento?”	“me siento enojada, me da rabia” “ yo me siento muy mal” “ me siento mal” “ me siento triste por lo que hago y les pido perdón”
5. ¿Cuándo estoy de mal genio qué hago?	Frente a esta pregunta los niños y niñas responden: “no le hago caso a mi mamá o le alzó los hombros porque me siento de mal genio” “me calmo” “ me estoy callada mejor” “ me enojo, respondo y respiro y me calmo”

---

Se puede precisar que en la categoría de autoconocimiento los estudiantes expresan emociones de enojo, rabia las cuales causan en ellos el llanto donde se evidencia que “Me enojo y lloro”, pero también buscan las formas de autorregularse cuando mencionan: “Busco la manera de estar feliz, me voy para otro lado” con relación a lo anterior es necesario que la educación sea orientada a estrategias pedagógicas flexibles desde las emociones cuyos resultados serán aulas armoniosas.

### **6.2.2 Segunda categoría: Interacción**

En esta categoría desde la observación se obtuvo como resultado que los niños y las niñas presentan estados emocionales de rabia, enojo, mal genio, desagrado en la interacción cuando deben tomar decisiones, especialmente en establecer las reglas de un juego cuando algún compañero está en desacuerdo con alguna regla del juego establecido, así mismo cuando están en el aula de clases

Así mismo es importante mencionar que cuando los estudiantes observan que estos estados emocionales pueden afectar el juego hay estudiantes quienes toman el liderazgo y comienzan a poner orden y escuchar de manera respetuosa cada una de las reglas para al final fijar entre todas las mejores. Estas afirmaciones, se pueden corroborar al ver la tabla 6:

**Tabla 6.**

*Matriz de datos: datos por categoría de análisis: Interacción*

Entrevista dirigida a estudiantes 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> sede Belén

<b>Categoría</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Análisis</b>
	8. ¿Cómo te sientes cuando estás en el salón?	<p>Los estudiantes responden:            “ me siento muy feliz porque aprendo de mi maestra que nos enseña”            “ me siento bien porque hago mis tareas con mis compañeros”            “ me siento muy feliz porque uno juega con los estudiantes”</p>
<b>Interacción</b>	9. ¿Cómo te sientes cuando estás en casa?	<p>Las respuestas dadas por los estudiantes son:            “ me siento feliz porque llego a casa a saludar a mi mamá”            “ yo me siento muy bien porque estoy con mi familia”            “ yo me siento en casa muy feliz porque uno le ayuda hacer oficio a la abuela y juega”            “en casa me siento feliz porque estoy con mis padres y disfruto”</p>
	10 ¿Cómo te sientes en tu grupo escolar?	<p>Los niños y las niñas responden            “ me siento bien porque a veces mis compañeros me explican”            “ yo me siento bien porque estoy con todo mi grupo”            “ muy bien cuando estoy con</p>

---

mis amigos”

---

11. ¿Qué te gusta de tu grupo escolar?

Frente a esta pregunta los estudiantes responden:  
 “me gusta que a veces me dan copia de las tareas cuando no voy a la escuela”  
 “a mí me gusta de Alexandra la forma de ser”  
 “ me gusta de Viviana es la linda forma de ser porque es respetuosa”  
 “ de mi grupo escolar me gusta jugar y reírme”

---

12. ¿te gusta jugar con tus compañeros en el descanso”

Las respuestas dadas por los estudiantes son:  
 “a mi gusta jugar con mis compañeros  
 “ a mi si me gusta jugar con Alexandra porque ella es muy amable conmigo”  
 “ a mí me gusta jugar con mis compañeros porque uno se ríe y se divierte”  
 “ A mí me gusta jugar en el descanso con mis compañeros en el descanso, porque jugamos sin pelear y divertirme”

---

Fuente: elaboración propia

Por lo anterior a través de la Programación Neurolingüística (PNL) se deben tomar acciones de fortalecimiento para la autorregulación emocional desde el aula escolar debido a que si no se tiene una estrategia pedagógica flexible adecuada los niños y las niñas pueden presentar baja

autoestima, desequilibrio emocional que afecta su entorno emocional frente a este planteamiento el autor plantea Punset (2012) de la siguiente manera:

Antes de que podamos explicar con palabras y de modo consciente qué sentimos, desde la cuna ya damos a conocer las emociones básicas y universales que nos embargan. Y hasta ahora, no hemos sabido hacer otra cosa que machacar esos sentimientos con los que llegamos al mundo. (p.5)

Lo anterior pone en evidencia la importancia que tiene para los docentes el desarrollar actividades, como talleres pedagógicos flexibles, para promover la enseñanza de la inteligencia emocional, dado que es una necesidad latente en los niños y jóvenes de hoy.

Para concluir es necesario plantear que la Programación Neurolingüística (PNL) debe orientarse en el aula escolar con el propósito de brindar a los niños y niñas un ambiente armónico en el aula escolar, su contexto y entorno personal.

### **6.2.3 Tercera categoría: Resolución de problemas**

En esta categoría se obtuvo como resultado que los niños y las niñas de los grados 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> de la sede El Mirador tratan de establecer ciertas estrategias para poder solucionar los problemas que se presentan en el aula escolar cuando es el trabajo en equipo.

Otro espacio donde los estudiantes buscan solucionar los problemas es en el descanso cuando se establecen reglas en un juego y en ocasiones hay uno o dos estudiantes que están en desacuerdo; esto genera en ocasiones dificultades, aun así, en estos espacios se generan líderes quien retoman este rol e ir colocando orden en sus reglas para poder establecer el juego con las reglas que se vayan a utilizar durante el juego en horas de su descanso (recreo).

De acuerdo con los hallazgos anteriormente mencionados es necesario que los docentes diseñen talleres pedagógicos flexibles pertinentes a la autorregulación donde se vinculen las emociones para generar entornos armónicos, al respecto es importante mencionar el planteamiento de Punset (2012), quien afirma:

Afortunadamente, estamos descubriendo por fin la prioridad que deberíamos otorgar al aprendizaje emocional. Algo que está constatando la ciencia, la importancia de la gestión de estas emociones básicas y de su prioridad frente a los contenidos académicos de los más pequeños, como la capacidad de cálculo, la caligrafía, la gramática... Incluso la adquisición de valores queda en un segundo plano. Es mejor aprender a manejar las propias emociones – y evitar reprimirlas, como se ha venido haciendo durante siglos- aquí reside la clave del éxito de las futuras generaciones. (p.5)

Estos planteamientos llevan a pensar en la necesidad de contextualizar las prácticas de aula e integrar a ellas la enseñanza de la inteligencia emocional a fin de que los niños y las niñas orientados por sus docentes, prioritariamente puedan expresar su mundo, sus sentires, sus emociones y vivencias, de acuerdo a lo sistematizado por la tabla 7.

**Tabla 7.**

*Matriz de datos: datos por categoría de análisis: Resolución de problemas*

Entrevista dirigida a estudiantes 4<sup>a</sup> y 5<sup>a</sup> sede Belén

<b>Categoría</b>	<b>Pregunta</b>	<b>Análisis</b>
	6. ¿Cuándo tengo un problema en el aula escolar que hago?	Al ítem número 6 los estudiantes responden “trato de solucionarlo” “me siento alegre porque encuentro la manera de solucionarlo” “me preocupo mucho” “ busco la manera de mejorar y arreglar”
<b>Resolución de problemas</b>	7. ¿cuándo tengo un problema en casa? ¿Qué hago?	Frente a esta situación los niños y niñas responden: “ trato de solucionarlo porque no quiero que haya problemas en casa” “lo soluciono” “ cuando llega a mi casa y tengo un problema me voy para donde mi abuela y hago oficio” “busco arreglar las cosas y pedir perdón”

Fuente: elaboración propia

Lo anterior se sustenta con lo manifestado en la entrevista semiestructurada aplicada a 4° y 5° en la pregunta ¿Cuándo tengo un problema en el aula escolar que hago? donde mencionan que:

Niña 1: “trato de solucionarlo”

Niña 2 “me siento alegre porque encuentro la manera de solucionarlo”

Niña 3 “me preocupo mucho”

Niño 4 “busco la manera de mejorar y arreglar”

De esta forma se evidencia que los niños en esta categoría buscan alternativas para solucionar un problema.

Así mismo en el ítem ¿cuándo tengo un problema en casa? ¿Qué hago? Ellos responden:

Niña 1 “trato de solucionarlo porque no quiero que haya problemas en casa”

Niña 2 “lo soluciono”

Niña 3 “cuando llega a mi casa y tengo un problema me voy para donde mi abuela y hago oficio”

Niño 4 “busco arreglar las cosas y pedir perdón”

De esta forma la Programación Neurolingüística a través de la autorregulación emocional brinda la oportunidad de guiar, orientar a los niños y niñas para que se puedan generar espacios que contribuyan a mejorar los procesos de la enseñanza de la inteligencia emocional como objetivo principal, representa una oportunidad para aprender unos de otros y ante todo a desarrollar en los estudiantes aprendizajes experienciales, orientados a futuro y que impacten positivamente a la comunidad.

Por supuesto, esta nueva manera de asumir el aprendizaje de la inteligencia emocional implica transformaciones en las prácticas de aula y en los procesos de formación de enseñanza aprendizaje en el ámbito social, personal y educativo. Al respecto Punset (2012 p. 7) menciona “Algo que se debe abordar de manera transversal desde las aulas y, tan o más importante, desde nuestros hogares. Ahora más que nunca, la educación debe apuntar al corazón”. Esto configura un llamado a mirar la educación de otra manera, acorde al aspecto social, considerando a los estudiantes en relaciones que establecen con su medio de vida, dado que los niños y las niñas por razones de aprendizaje social están involucrados en proyectos de diverso orden y en la resolución de las problemáticas que afectan a su comunidad.

## **6. Propuesta pedagógica:**

### **6.1. Título**

En la presente investigación se plantea la propuesta pedagógica titulada “**Descubre aprende, diviértete a través de las emociones**”

### **6.2 Descripción**

La investigación ha generado un proceso de reflexión sobre las necesidades que se evidencian en el aula escolar frente al modo de ver y abordar la Inteligencia Emocional, en especial, habilidades como la autorregulación. En consecuencia, se tornó necesario plantear una propuesta pedagógica basada en talleres flexibles, los cuales fueron organizados con el objetivo de fortalecer la autorregulación emocional en los niños y las niñas a través de diferentes experiencias pedagógicas que los eduque en cómo deben autorregular emociones tales como: el enojo, el mal genio, el desagrado, la ira, entre otros.

### 6.2.3 Justificación

Al conocer el valor que tiene la Programación Neurolingüística (PNL) en el desarrollo del ser humano se pone en evidencia la pertinencia de la misma en los procesos educativos relacionados con la autorregulación emocional, ya que por sus características engrana perfectamente para promover y propiciar una educación que busca el bienestar mental y emocional. En este caso, las investigadoras proponen una estrategia basada en la Programación Neurolingüística para el aprendizaje de la inteligencia emocional y es especial, para el fortalecimiento de la autorregulación emocional, siendo esta una habilidad fundamental a desarrollar en los niños y las niñas de hoy.

En correspondencia con lo anterior, proponer una estrategia basada en la PNL implica procesos de transformación en las prácticas de aula y por ende, en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Esto configura un llamado a mirar la educación de otra manera, acorde al aspecto social, considerando a los estudiantes en relaciones que establecen con su medio de vida, dado que los niños y las niñas por razones de aprendizaje social están involucrados en proyectos de diverso orden y en la resolución de las problemáticas que afectan a su comunidad.

La propuesta se plantea con el propósito de fortalecer la autorregulación emocional a través de la Programación Neurolingüística (PNL) para que los niños aprendan a gestionar sus estados emocionales y logren interactuar consigo mismos y con los demás de manera sana y consciente desde la niñez. Por lo tanto, se crea una propuesta pedagógica y una secuencia didáctica que permite el fortalecimiento de la autorregulación emocional en los niños y las niñas

la cual retroalimenta la práctica pedagógica desde una perspectiva integral. Lo anterior se desarrolla a través de talleres flexibles y experiencias pedagógicas que promueven la interacción consciente con las propias emociones y la autorregulación de las mismas dentro y fuera del aula escolar.

#### **6.3.4 Objetivo general**

Fortalecer la autorregulación emocional a través de talleres y experiencias pedagógicas basadas en la Programación Neurolingüística como estrategia.

#### **6.4.5 Objetivos Específicos**

1. Propiciar ambientes de aula que fortalezcan la autorregulación emocional de los niños y las niñas a través de talleres y experiencias pedagógicas basadas en la Programación Neurolingüística como estrategia.
2. Elaborar material didáctico que permita que los niños expresen sus emociones y manifiesten sus acuerdos y desacuerdos en busca de posibles soluciones.

#### **6.5.6 Secuencia didáctica “Descubre, aprende, diviértete a través de las emociones”**

El desarrollo de esta estrategia se enfoca en 3 experiencias pedagógicas que se planearon a través de talleres que les permiten a los niños autorregular sus emociones por medio de actividades que giran en torno a la Programación Neurolingüística, como por ejemplo la meditación, karaoke y el mapa de sueños. A continuación, se presenta un gráfico del orden de la secuencia:



NOTA: Elaboración propia 2022

### **6.5.7 Estrategia pedagógica: “Descubre, aprende, diviértete a través de las emociones”**

La aplicación de esta estrategia se centra en tres experiencias pedagógicas, siendo talleres pedagógicos flexibles que permiten a los niños y las niñas autorregular sus emociones en el aula escolar que posibiliten experimentarlas a través de los talleres.

A continuación, se presenta el plan de acción que se hizo con los tiempos estipulados para cada taller pedagógico flexible, la descripción de esta, los recursos y la forma de evaluar esta experiencia pedagógica.

**Tabla 8.***Actividad pedagógica 1.*

<b>Título:</b> Sé quién soy			
Población: niños de los grados 4° y 5°			
Objetivo: Fortalecer la autorregulación emocional a través de la Programación Neurolingüística			
Autoconocimiento			
Responsables: docentes			
Experiencia pedagógica	Contenido	Desarrollo	Recursos (humanos, técnicos y didácticos)
Meditación	Reconozco quien soy	<p><b>Saludo y bienvenida</b></p> <p>Los estudiantes ingresan al aula de clase en donde reciben un caluroso y fraternal saludo por parte de la docente y posteriormente entre ellos. El salón se encuentra ambientado con música tranquila que prepara su mente para la meditación. Posterior a ello, se hace el llamado a lista, entre tanto cada estudiante comparte cómo estuvo su noche y cómo se siente el día de hoy.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Enseguida se da a conocer la actividad, los puntos que se van a desarrollar y algunas recomendaciones</p>	Docente Estudiantes Computador Rockola Memoria USB

generales para que la experiencia pedagógica sea un éxito, como, por ejemplo:

- Llevar a cabo las actividades con la mayor concentración posible.
- Dejar a un lado todas sus pertenencias o elementos que puedan distraerlos.
- Previamente se les sugirió llevar ropa cómoda.

### **Respiración**

Se invita a los estudiantes a sentarse cómodamente, a descansar su cuerpo en el espaldar de la silla y a ubicar las manos sobre las piernas, además de cerrar los ojos.



Dispenza, J. (2012: 256-257)

La música de fondo continúa sonando, logrando cada vez más un estado de tranquilidad y confort que relaja su mente y produce paz, estado alfa.

Dispenza, J. (2012 pág. 217)

Las docentes dan la siguiente orientación:

“Vamos a ser conscientes de nuestra respiración. Inhalen lentamente y exhalen lentamente por la boca. Inhalen, exhalen. Inhalen, exhalen...” El

ejercicio se repite en 5 ocasiones. Una vez los estudiantes se familiarizan con su respiración, la docente continúa:

“Vamos a continuar con una respiración aún más relajante: Inhalan lentamente en 4 segundos (1,2,3,4) Retienen lentamente en 4 segundos (1,2,3,4) Exhalan lentamente por la nariz en 4 segundos (1,2,3,4)” Se repite el proceso en tres ocasiones.

Una vez los estudiantes se encuentran en un estado de completa calma, la docente procede a desarrollar la meditación con la música de fondo acompañando la dinámica.

### **Meditación**

Hola, te habla la profesora Ana Milena Dorado. Quiero que me acompañes en un pequeño viaje, a un lugar donde los pensamientos se convierten en cosas. Para llegar ahí tenemos que abrir nuestra consciencia. Así que préstame atención y vayamos juntos a un viaje divertido.



Cierra los ojos y presta atención a tu nariz. Encuéntrala con los ojos cerrados, siéntela con tu mente y ahora presta atención a tus orejas, encuéntralas, siéntelas con tu mente, mantente consciente de ellas. Ahora, presta atención al espacio que está entre tus orejas, dentro de tu cabeza, ese espacio, percíbelo, nóvalo. Y ahora presta atención al espacio que está afuera de tus orejas, y alrededor de ellas, percíbelo y presta atención al espacio que rodea tu cabeza, ese espacio, siéntelo con tu mente, percíbelo, mantente consciente de él. Ahora, presta atención al espacio que está entre tus orejas y las paredes del salón en el que estás, en el espacio. Ese espacio, siéntelo, mantente consciente de él. Abre tu

mente a lo enorme que es. Te rodea completamente, ese espacio.



Ahora, vayamos a un lugar o espacio agradable y seguro. Imagina un lugar en tu mente que es agradable y seguro, encuéntralo y quédate allí, porque este es el mundo que tú construyes, donde aquello en que lo que crees es real, de hecho, este es el mundo donde las cosas se hacen realidad, donde los pensamientos se convierten en cosas y donde aquello en lo que crees puede suceder.



Déjame ayudarte, en este lugar, porque en este lugar eres inteligente. Cree entonces que eres inteligente y que aprendes muy rápido con tu mente. Créelo, que es real. En este lugar te quieren mucho, muchísimo. Cree que te quieren mucho y siéntelo, en tu corazón y llénalo de felicidad. En este lugar, tienes amigos buenísimo y una familia buenísima. Entonces cree en tus amigos, en tu familia y sé un gran amigo y trata a los demás como quieres que te traten a ti y serán tus amigos, siéntelo y sé amable y siente eso. En este lugar, nunca tienes que enfermarte, estás sano todo el tiempo. Entonces cree que siempre estás sano y que tu cuerpo es fuerte, siéntelo y siéntete bien, aquí, y en este lugar eres muy, muy feliz, feliz contigo mismo y feliz con la vida. Entonces cree que

eres una persona feliz y serás feliz en tu vida. Sé feliz en este lugar y créelo.



Y en este lugar puedes escuchar las cosas y entenderlas y seguir bien las instrucciones, entonces cree que puedes y puedes, y siente que puedes y podrás. Y en este lugar, las cosas que te molestan pueden desaparecer, cree que pueden cambiar e irse y lo harán, deja que se vayan en este lugar y cree que pueden irse. Y en este lugar puedes crear todo lo que quieras tener, así que cree en ti mismo y cree que puedes conseguirlo y disfrutarlo. Lo disfrutarás mucho cuando lo consigas. Entonces cree que lo puedes conseguir. Este es un lugar donde puedes creer en ti, entonces cree en ti y te convertirás en esa persona. ¿Quién te gustaría ser en este lugar? En este lugar puedes ser quien tú quieras. Entonces cree que puedes ser la persona que quieras y te convertirás en ella. Piensa en esto, porque en este lugar los pensamientos son cosas.



En este lugar la comida que es buena para ti, te sabe riquísima, entonces cree que es buena para ti y te sabrá riquísima. Y en este lugar eres creativo y original y tienes toda clase de grandes ideas, y tienes la valentía de llevarlas a cabo, cree que puedes y vas a crear y a ser original y a tener grandes ideas. Y en este lugar puedes ser cualquier persona que quieras cuando crezcas y hacer todo lo que quieras. Entonces

sé esa persona en tu mente para divertirte y ama a esa persona que eres. Eres tú esa persona que quieres ser, eres más tú, más feliz, más sano, enamorado de la vida, libre para disfrutar.



En este lugar hay algo invisible que siempre te protege, te observa y te ama todo el tiempo, vive dentro de ti, hace que tu corazón siga latiendo, te da vida, digiere tu comida y crea más de ti en tu vida. Cree en este poder invisible y él cree en ti.



Y en este lugar sucede la magia, porque tú eres mágico en tu vida, esa magia. Las cosas maravillosas siempre pueden ocurrir a tu alrededor si crees en ellas. Entonces cree en la magia, cree en las cosas, cree en las posibilidades y en este reino, si crees en las posibilidades, crees en ti y cuando crees en ti, crees en las posibilidades. Entonces confía en ti en este reino y confiarás en ti en tu vida, en que eres importante, que eres amado, que eres especial y que puedes marcar una diferencia en el mundo de alguna manera. Hay grandeza en ti, cree en la grandeza y en qué puedes hacer cualquier cosa. Y si lo crees en este reino, sucederá en tu vida. Entonces amate ahora, y ama tu vida ahora. Ama a las personas que están en

tu vida ahora y perdona a esas personas que no amas, para que haya más lugar para el amor y cuando te amas a ti mismo, amas tu vida.



Ya es hora de irnos, pero recuerda, lo que sucede en este lugar, si lo crees sucede en tu vida. Hazte un tiempo para visitarme aquí si puedes y te prometo que verás cambios en tu vida.



Ahora estírate mucho y recuerda ahora vas a regresar a la vida que vives, más despierto y más consciente y hoy pueden pasarte cosas divertidas, si crees en ello. Te veré pronto. Disfruta tu vida. Y ahora puedes abrir los ojos y sonreírle a la vida. Y cuando lo haces, la vida te sonríe a ti. Adiós por ahora, nos vemos pronto.

Adaptado de Joe Dispenza. Meditación para niños.  
<https://www.youtube.com/watch?v=zNwdB1GfQ-8>

### Cierre

Una vez los estudiantes abren sus ojos y regresan a su estado consciente, la docente observa sus reacciones, las expresiones de su rostro y da espacio

		para que voluntariamente expresen cómo vivieron la experiencia y qué sensaciones percibieron.	
--	--	---	--

Fuente: Dispensa, J. (2012). Deja de ser tú. *La mente crea la realidad*. (N. Martí Pérez, Trad.). Ediciones Urano, SA.

### Tabla 9.

#### *Actividad pedagógica 2*

<b>Título:</b> Me amo y me acepto tal y como soy			
Población: niños de los grados 4° y 5°			
Objetivo: Fortalecer la autorregulación emocional a través de la Programación Neurolingüística			
Autoestima			
Responsables: docentes			
Experiencia pedagógica	Contenido	Desarrollo	Recursos (humanos, técnicos y didácticos)
Karaoke  Kit de afirmaciones positivas	Reprogramo mi mente con afirmaciones positivas	<b>Saludo y bienvenida</b>  Los estudiantes ingresan al aula de clase en donde reciben un caluroso y fraternal saludo por parte de la docente y posteriormente entre ellos. El salón se encuentra ambientado con música alegre y positiva que prepara su estado de ánimo para la actividad. Posterior a ellos se hace el llamado a lista, entre tanto cada estudiante comparte cómo estuvo su noche y cómo se siente el día de hoy.	Video Beam Pantalla Telón Computador Micrófono Memoria Cartulina Marcadores



Enseguida se da a conocer la actividad, los puntos que se van a desarrollar y algunas recomendaciones generales para que la experiencia pedagógica sea un éxito, como, por ejemplo:

- Participar activamente.
- Disfrutar al máximo.
- Sonreír siempre

### **Karaoke**

Se ubica a los estudiantes estratégicamente para que observen perfectamente bien la pantalla en la que se proyecta el karaoke.



La docente explica que el objetivo de la actividad es divertirse y compartir un momento agradable con los compañeros. Enseguida se da a conocer la ruta de la actividad y se proyectan algunas canciones para que los estudiantes se familiaricen con ellas y posteriormente decidan qué canciones quieren cantar.

Por ejemplo:

Abriendo caminos (Diego Torres)  
Bonito (Jarabe de Palo)  
Celebra la vida (Axel)

El poder de los sueños (A. Lerner y L. Pereira)  
La mujer (Paola Paz)  
La tierra (Juanes)  
La vida es un carnaval (Celia Cruz)  
Más allá (Gloria Estefan)  
Oye abre tus ojos (Sonora dinamita)  
Pa´lante (Alberto Plaza)  
Esta vida (Jorge Celedón)  
Ríe y llora (Celia Cruz)  
Gracias Señor (Jorge Celedón)  
Razones pa´vivir (Jesús Adrián Romero) etc.

Las maestras dan el ejemplo, escoge una canción y proyecta el karaoke cantando alegremente y con mucho entusiasmo.



Los estudiantes escogen una canción con la que desean iniciar de manera grupal, para que se sientan tranquilos y vayan tomando confianza con la dinámica. La docente canta con ellos.

Después de cantar de manera grupal, tienen la posibilidad de cantar de manera individual la canción que escojan, mientras sus compañeros y la docente los acompañan con el coro.



### **Canciones**

Celebra la vida (Axel)

	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=g6fhwMCjGnw">https://www.youtube.com/watch?v=g6fhwMCjGnw</a></p> <p>Color esperanza (Diego Torres) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=B8Uz8Gu0uKg">https://www.youtube.com/watch?v=B8Uz8Gu0uKg</a></p> <p>Hoy todo va a salirme bien (arrebato) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TGqPAjT3TZg">https://www.youtube.com/watch?v=TGqPAjT3TZg</a></p> <p>Pa'lante (Alberto Plaza) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=c9eaSlaqn1A">https://www.youtube.com/watch?v=c9eaSlaqn1A</a></p> <p>Sueños (Diego Torres) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dP4EgDP4oqE">https://www.youtube.com/watch?v=dP4EgDP4oqE</a></p> <p>Sueña (Luis Miguel) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kRylOvKEPLw">https://www.youtube.com/watch?v=kRylOvKEPLw</a></p> <p>Lo positivo atrae lo positivo (Daisy Creara) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aXSxxboIEZI">https://www.youtube.com/watch?v=aXSxxboIEZI</a></p> <p>Ánimo al 100% (Williams Romero) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=USL0uNwdixU">https://www.youtube.com/watch?v=USL0uNwdixU</a></p> <p>La vida es un carnaval (Celia Cruz) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=n-DiixKas4o">https://www.youtube.com/watch?v=n-DiixKas4o</a></p> <p>Una vez todos estudiantes participan, cantan y se divierten, la docente observa sus reacciones, las expresiones de su rostro y da espacio para que voluntariamente expresen cómo vivieron la experiencia y qué sensaciones experimentaron.</p> <p><b>Afirmaciones positivas</b></p> <div data-bbox="688 1339 992 1671" data-label="Image"> </div> <p>La docente dialoga con los estudiantes acerca de la importancia de la autorregulación emocional. Explica que uno de los medios para lograrla es la Programación Neurolingüística, cuyas técnicas se basan en la repetición</p>	
--	--	--

reiterada y vivida de afirmaciones, frases o decretos que buscan fortalecer las habilidades emocionales.

Posterior a ello y para esclarecer el tema, la docente hace entrega de un kit de afirmaciones positivas a cada estudiante.

Las afirmaciones son las siguientes:

- Me amo y me acepto tal y como soy.
- Yo soy una divina y magnífica expresión de la vida.
- Todo está bien conmigo, soy más que suficiente.
- Yo soy digno (a) de recibir amor en abundancia.
- Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.
- Hay una avalancha de amor en mi vida.
- Merezco una vida maravillosa.
- Merezco amar y ser amado (a)
- Es seguro amarme más.
- Me apasiona la vida y soy feliz.
- En mi vida sobrealaban las bendiciones de Dios.



Tanto las docentes como los estudiantes toman su kit de afirmaciones positivas y leen cada una en coro, aclarando que la lectura de las mismas debe ir acompañada de una expresión gestual y corporal acorde al significado de las mismas. La actividad se repite en tres ocasiones con mucha alegría y entusiasmo.

**Cierre**

		<p>Una vez termina el ejercicio, la docente observa la reacción de los estudiantes a la actividad y da espacio para que voluntariamente expresen cómo vivieron la experiencia y qué sensaciones percibieron.</p> <p>Finalmente les recomienda leer el kit de afirmaciones positivas justo al despertarse en la mañana y en la noche antes de irse a dormir, dado que son los mejores momentos del día para que la orden vaya directamente al subconsciente. La lista puede ser renovada y/o adaptada periódicamente teniendo en cuenta los logros alcanzados y las necesidades emocionales de cada estudiante.</p>	
--	--	--	--

Fuente: elaboración propia.

### Tabla 10

#### *Actividad pedagógica 3.*

<b>Título:</b> Sé lo que quiero			
Población: niños de los grados 4° y 5°			
Objetivo: Fortalecer la autorregulación emocional a través de la Programación Neurolingüística			
Automotivación			
Responsables: docentes			
Experiencia pedagógica	Contenido	Desarrollo	Recursos (humanos, técnicos y didácticos)
Reprogramo creencias  Taller de sueños	Modifico creencias  Escribo mis sueños  Mapa de sueños	<b>Saludo y bienvenida</b>  Los estudiantes ingresan al aula de clase en donde reciben un caluroso y fraternal saludo por parte de la docente y posteriormente entre ellos. El salón se encuentra ambientado con música instrumental que los prepara mental y emocionalmente para la actividad. Posterior a ellos se hace el llamado a lista, entre tanto cada estudiante comparte cómo estuvo su noche y cómo se siente el día de hoy.	Hojas de block Lápiz Borrador Cartulina Revistas Marcadores Ega Tijeras Computador Video Beam Memoria USB

Enseguida se da a conocer la actividad, los puntos que se van a desarrollar y algunas recomendaciones generales para que la experiencia pedagógica sea un éxito, como, por ejemplo:

- Verificar que tengan todos los implementos y materiales requeridos.
- Desarrollar la actividad de manera individual dadas las características de la misma.
- Disfrutar al máximo cada momento.

Se da inicio con la experiencia pedagógica:

### **Reprogramo creencias**



**Paso 1 Identifico la creencia limitante:** Con la orientación de la profesora se exploran algunas de las posibles creencias limitantes que evitan una autorregulación emocional equilibrada en los niños. Cada uno, después de un espacio de reflexión, escoge la que más limita su potencial.

#### **Ejemplos:**

- La vida es una porquería.
- Nunca lograré nada en la vida.
- Soy poca cosa.
- Todo me sale mal.
- Soy estúpido

**Pasó 2 Plantearse las siguientes preguntas:** Cada estudiante da respuesta en una hoja de block.

¿En qué época de mi vida la adquirí?

¿De quién la adquirí?

¿Vale la pena imitar a esa persona, en esa área específica?

¿Me aporta constructivamente esa creencia?

¿Esa creencia, es adecuada en el presente para mi vida?

**Paso 3** Construimos una nueva creencia, que sustituya la creencia limitante y reafirmarla, encontrando todas las razones que la sustenten.

**Ejemplo:**

**Nueva creencia:** La vida es una maravilla

**Recurso interno:** Esperanza, cordialidad

**Acción:** Pro actividad, paz

**Resultados:** Prosperidad, compañía

Segunda actividad de reprogramación:

**Modifico creencias desde el inconsciente**



1. Cerrar tus párpados
2. Ubicar las manos sobre tus muslos con las palmas hacia arriba.
3. Ubica un símbolo que represente tu creencia como,
4. Ubica dicha imagen en una de tus manos.
5. Solicita a tu inconsciente un color que simbolice la transformación armónica y amorosa de dicho símbolo, y lo vas a ubicar en tu otra mano.
6. Dile a tu inconsciente que en su propio espacio y tiempo vaya uniendo las manos, mientras las une permite la transformación de dicha creencia.
7. Permite que esta transformación se integre en ti totalmente.
8. Cuando lo sientas en tu interior, respira profundo y abre los párpados.

Tercera actividad:

### Taller de sueños



La docente proyectará en el video Beam videos motivacionales que los inspirarán y prepararán su mente para la actividad.

Ejemplo:

<https://www.youtube.com/watch?v=Efa40x3ebQM>

Enseguida se orienta la ruta de la experiencia pedagógica:

- Cada estudiante elabora una lista de 20 sueños que tenga en mente.
- De esa lista de 20 sueños selecciona 10 como los más importantes a corto, mediano y largo plazo.
- Enseguida cada estudiante toma las revistas y recorta las imágenes más cercanas a lo que representa cada uno de sus 10 sueños. Por ejemplo:

Mi sueño es graduarme como Entrenador Deportivo y ser el primer profesional de mi familia.



Entrenador Deportivo

		<p style="text-align: center;">Graduado con honores</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada imagen se pega en un espacio de la cartulina con un pequeño escrito que describe de manera breve y clara el acontecimiento.</li> </ul> <p>Una vez hayan terminado de recortar y pegar las diez imágenes, se termina de decorar el mapa de sueños conforme al gusto y agrado de cada estudiante. Se aconseja ubicar el mapa en un espacio visible de la habitación o cuarto de descanso para que la mente recuerde continuamente la meta, sueño o propósito que se tiene y obre en consecuencia.</p> <div data-bbox="662 646 1013 1150" data-label="Image"> </div> <p><b>Cierre</b></p> <p>Una vez termina el ejercicio, la docente observa la reacción de los estudiantes a la actividad y da espacio para que voluntariamente expresen cómo vivieron la experiencia y qué sensaciones percibieron.</p>	
--	--	---	--

### 6.6.8. Evaluación y Seguimiento:

A continuación se encuentran las actividades de evaluación y seguimiento para lo cual se recurre a la autora Martínez (2022). Estas actividades hacen parte del proceso pedagógico de la propuesta y son el complemento perfecto a la secuencia de talleres cuyo objetivo es fortalecer la autorregulación emocional de los estudiantes. Las actividades dan continuidad al proceso y

aportan con dinámicas sencillas y amenas, las cuales tendrán un material de seguimiento y evaluación. (Ver anexo 4)

## Capítulo 7. Conclusiones

Como parte de la etapa final de esta propuesta y después de un proceso minucioso de análisis llevado a cabo por parte de las investigadoras, se identificaron algunas conclusiones que resultan relevantes para el proyecto, teniendo en cuenta tanto la pregunta problema planteada al inicio del proceso como el objetivo general y los específicos.

Antes de enunciar las conclusiones, es importante recordar la pregunta problema, la cual es la siguiente: ¿De qué manera una estrategia pedagógica permite el fortalecimiento de la autorregulación emocional en los niños y las niñas de los grados 4° y 5° de la sede El Mirador perteneciente al Centro Educativo Belén, municipio de El Tambo-Cauca? Teniendo en cuenta lo anterior las investigadores llegan a las siguientes conclusiones:

Una vez las investigadoras se encuentran en campo, y a través de la implementación de las técnicas y los instrumentos de recolección de datos se concluye que en los estudiantes de los grados 4° y 5° de la sede El Mirador se observan actitudes y comportamientos que manifiestan inseguridad a la hora de autorregular sus emociones.

La observación realizada evidencia que algunos niños tienen sus propias estrategias de ayuda, sin embargo, estas no son suficientes a la hora de enfrentar situaciones cotidianas que implican la autorregulación de sus emociones, es decir, los estudiantes necesitan que el Centro educativo, es especial su docente, les brinde las herramientas necesarias para tal fin, a través de una estrategia pedagógica flexible pensada para ellos y que integre algunos de los principios de la Inteligencia Emocional.

Después de un análisis llevado a cabo por parte de las investigadoras, en donde se tuvo en cuenta la necesidad presente a nivel emocional en los estudiantes de los grados 4° y 5° de

estudiar un sin fin de estrategias pedagógicas en el marco de la inteligencia emocional, se tomó la decisión y se llegó a la conclusión de que la estrategia perfecta para elaborar una propuesta pedagógica orientada a fortalecer la autorregulación emocional es la Programación Neurolingüística (PNL) dado que tiene aplicaciones diversas, especialmente en el campo Terapéutico Educativo cuyo propósito es el mejorar la comunicación consigo mismo, evitar los pensamientos limitadores, solucionar conflictos internos y mejorar el autoconcepto.

Las emociones que tienen mayor influencia en la autorregulación de los niños y niñas de los grados 4° y 5° son la tristeza y la apatía, la inconstancia, la baja tolerancia a la frustración y la inseguridad.

Las investigadoras realizaron una lectura de lo observado en campo desde distintos escenarios, teniendo en cuenta las siguientes categorías: el autoconocimiento, las interacciones y la resolución de problemas. En primer lugar, desde el autoconocimiento los estudiantes reconocen sus formas y maneras de actuar frente a algunas situaciones comunes que ocurren en el aula escolar y en casa, situaciones que implican la autorregulación de sus emociones. En segundo lugar, al interactuar en los diferentes escenarios escolares algunos estudiantes discuten y manifiestan desagrado ante decisiones tomadas por otros compañeros a la hora del descanso, especialmente en los momentos de juego, encontrando diferentes liderazgos y temperamentos. Finalmente, estos liderazgos no siempre llegan a un consenso a la hora de resolver los problemas que se presentan en el grupo, encontrando como solución el imponer reglas, sacar del juego a compañeros y no jugar más, entre otros.

El proyecto de investigación plantea una propuesta pedagógica que articula la Programación Neurolingüística en función de favorecer la autorregulación emocional en los

estudiantes, con una secuencia didáctica adaptada al contexto y a los principios de la Inteligencia Emocional.

### **7.3 Recomendaciones**

En conclusión, de acuerdo a los objetivos, se realizan varias recomendaciones que en determinado momento pueden aportar a futuras investigaciones.

Se hace necesario mencionar que los docentes actualmente deben afrontar retos los cuales unos son productos de ambientes escolares, familiares, el entorno social y personal se deben buscar herramientas en el aula escolar para que los niños, niñas y jóvenes no se vean afectados por estas situaciones cotidianas.

Es necesario mantener la sostenibilidad del proyecto en la institución, además, de socializarlo con toda la comunidad educativa, con el fin de activar la participación de otros autores del Centro Educativo.

Con relación al tercer objetivo; “plantear una estrategia que articule la programación neurolingüística en función de favorecer la autorregulación emocional en los estudiantes”, se brinda una herramienta para que en el mediano y largo plazo se articule de manera transversal en el PEI (Proyecto Educativo Institucional) y se convierta en la capacidad instalada del proyecto de educación emocional.

Se hace necesario que la propuesta de la investigación se articule en todas sedes del Centro Educativo, especialmente en la práctica pedagógica de los docentes con el propósito de dar seguimiento a los procesos de autorregulación con el fin de lograr un ambiente armónico en el aula escolar.

La vinculación de la familia al proceso formativo de los estudiantes dado a las implicaciones que tiene dicho acompañamiento en el aprendizaje de los estudiantes.

Optar para que los docentes hagan uso de recursos didácticos a través de las actividades pedagógicas sobre la autorregulación emocional con el fin de obtener mejores resultados en el proceso de enseñanza -aprendizaje.

## Referencias

- Aguaded Gómez, M. C., & Valencia, J. (2017). Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey. *Tendencias pedagógicas*, 30, 175-190. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/678888>
- Arenas Agudelo, A. A., & Pantoja Torres, E. J. (2020). *Alegría, tristeza, ira, miedo y sorpresa: cinco emociones primarias desde la voz de un grupo de niñas y niños de la ciudad Popayán (Cauca) y Pereira (Risaralda) de Colombia*. [Tesis de Maestría, Universidad Tecnológica de Pereira]. <https://repositorio.utp.edu.co/items/76289b7c-295c-42f9-a2dc-0d2ff55c9b94>
- Allen, A. R. (2021). Medicina, cuerpo, mente y disidencia. *Revista PRAXIS*. (84) <https://doi.org/10.15359/praxis.84.6>
- Ausubel, D. (1983). *Teoría del aprendizaje significativo* [Archivo PDF]. <https://acortar.link/2R1Ry6>
- Balbás, A. I. C., Torres, M. I., & Ruiz, M. C. R. (2015). Rudolf Steiner (1861-1925). En Pérez (Ed.), *Principales pensadores de la educación infantil* (pp. 51-59). FahrenHouse Ediciones.
- Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López, E., Pérez, J., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N. y Planells, O. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia*. Faros.

- Campos Dávila, M. A. (2018). *Comunidad profesional de aprendizaje para favorecer la autorregulación de emociones en la Institución Educativa Inicial Pública N° 62, Callao*. [Tesis de Pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/eecf756b-3afe-4391-bd9c-8c600d4ab724/content>
- Caicedo Casto, J.L., & Mosquera Pulido, J.P. (2019). *Fortalecimiento de la inteligencia emocional con el fin de optimizar la conducta resiliente en las familias y estudiantes del grado sexto D, pertenecientes a la Institución Educativa Don Bosco, del Municipio de Popayán*. [Tesis de Pregrado, Fundación Universitaria de Popayán]. <http://unividafup.edu.co/repositorio/files/original/487e98100bd879140d7a6bf38d1d87b0.pdf>
- Cedeño-Suárez, M. A., (2001). Aportes de la investigación cualitativa y sus alcances en el ámbito educativo. Revista Electrónica “Actualidades Investigativas en Educación”, 1(1), 0. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44710105.pdf>.
- Ceniceros, S., Vásquez, M., & Escárzaga, J. (2017). La inteligencia emocional y el aprendizaje significativo. *Revista Electrónica sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 4(8), 1-18. <https://www.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/147/270>
- [Decreto 1377 de 2013[Con fuerza de ley]. Por medio del cual se reglamenta parcialmente la Ley 1581 de 2012, Derogado Parcialmente por el Decreto 1081 de 2015. 27 de junio de 2013. D.O. No. 48834.

Díaz Gavidia, E. (2018). *La autoestima en los niños de inicial*. [Tesis de especialización, Universidad Nacional de Tumbes].

<http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/908>

Dispensa, J. (2012). *Deja de ser tú. La mente crea la realidad*. Ediciones Urano, SA.

Deslauriers (2004). *Investigación cualitativa: guía práctica*. Papiro Editores.

Enríquez, H., Ramos, N., & Esparza, O. (2017). Impact of the mindful emotional intelligence program on emotional regulation in college students. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 39-48.

[https://www.researchgate.net/publication/313474712\\_Impact\\_of\\_the\\_Mindful\\_Emotional](https://www.researchgate.net/publication/313474712_Impact_of_the_Mindful_Emotional)

[https://www.ulibertadores.edu.co/investigacion/grupos-de-investigacion/grupos-](https://www.ulibertadores.edu.co/investigacion/grupos-de-investigacion/grupos-institucionales/)

[institucionales/](https://www.ulibertadores.edu.co/investigacion/grupos-de-investigacion/grupos-institucionales/) [Intelligence Program on Emotional Regulation in College Students](https://www.ulibertadores.edu.co/investigacion/grupos-de-investigacion/grupos-institucionales/)

García, C. (2019). *El proyecto de vida*. Grupo Editorial Patria.

Gaeta Gonzáles, M. L. (2006). Estrategias de autorregulación del aprendizaje: contribución de la orientación de meta y la estructura de metas del aula. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 9(1), 1-9.

<https://www.redalyc.org/pdf/2170/217017165001.pdf>

García Vásquez, M. A. (2022). *Propuesta de un Programa Educativo “Mis emociones y yo”, para estimular la Autorregulación Emocional, en niños de 1° y 2° grado de una Institución Educativa-Lima*. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Trujillo].

<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/19095/GARCIA%20VASQUEZ%20MELANY%20ABIGAIL.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- Goleman, D. (2014). *Liderazgo. El poder de la inteligencia emocional*. Bantam Books.
- Gómez Burbano, F. E. (2018). *Pieco llega a tercero: Proyecto de intervención pedagógica para la expresión de emociones desde la corporeidad, con los estudiantes del grado tercero 2, de la institución educativa instituto técnico-sede Francisco de Paula Santander, de Santander de Quilichao-Cauca, 2016-2017*. [Tesis de Pregrado, Universidad del Cauca]. <http://repositorio.unicauca.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1090/PIECO%20LLEGA%20A%20TERCERO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Grández, L. G. J. (2016). Las Habilidades socioemocionales en los jóvenes: una propuesta de desarrollo humano integral. *Revista de Ciencias de la Comunicación e Información*, 67–81. <https://www.revistaccinformacion.net/index.php/rcci/article/view/44>
- Hernández. I.C. & Sánchez, C.G. (2015). Ovide Decroly (1871 – 1932). En Pérez (Ed.), *Principales pensadores de la educación infantil* (pp. 61-68). FahrenHouse Ediciones.
- Hernández S.R., Fernández C.C., & Baptista L.P. (2004). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill Interamericana Editores.
- Herrero Nivelá, M. L. (1997). La importancia de la observación en el proceso educativo. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 0(1), 1-6. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2789646.pdf>

Lazo, P., & Martínez, M. (2017). La inteligencia intrapersonal en el aula de ELE: propuestas didácticas. *Universidad de Zaragoza*. 542-549.

[https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca\\_ele/asele/pdf/26/26\\_0543.pdf](https://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/asele/pdf/26/26_0543.pdf)

López, B. (2021). Las inteligencias múltiples y el rendimiento académico. *Sinopsis Educativa Vol. 21(1)*, 333-343.

[http://www.revistas.historico.upel.edu.ve/index.php/sinopsis\\_educativa/article/viewFile/9212/5720](http://www.revistas.historico.upel.edu.ve/index.php/sinopsis_educativa/article/viewFile/9212/5720)

Martínez (2022) Realizando cambios en mi vida

Márquez Cervantes, M. C., & Gaeta González, M. L. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: el papel de padres y docentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2), 221–235.

<https://doi.org/10.6018/reifop/20.2.232941>

Martín, E. M. (2018). *Inteligencia emocional*. Editorial E-learning, SL.

Lazo, P., & Martínez, M. (2017). La inteligencia intrapersonal en el aula de ELE: propuestas didácticas. *Universidad de Zaragoza*. 542-549.

Ley Estatutaria 1581 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales. 18 de octubre de 2012. D.O. No. 48587.

Marulanda, M. (2021). *Estrategia pedagógica para el favorecimiento de la motivación, la metacognición y la inteligencia emocional; como elementos fundamentales para la capacidad de autonomía y autorregulación del aprendizaje de los estudiantes de 3° de la Institución Educativa San Joaquín II, de la ciudad de Cali, Colombia*. [Tesis de Maestría,

Corporación                      Universitaria                      Minuto                      de                      Dios].

<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/12995?locale=es>

Mercadé, A. (2019). *Los 8 tipos de inteligencia según Howard Gardner: la teoría de las inteligencias múltiples*. <https://acortar.link/ILGubk>

Mora, M. C. G., Sandoval, Y. G., & Ahumada, V. (2017). La Programación Neurolingüística. *Libros Universidad Nacional Abierta ya Distancia*, 26-49.

Muñoz Jaramillo, L. C., & Palacios Bejarano, H. (2017). *La Autorregulación del Aprendizaje Mediante la Estrategia de Trabajo Experimental en Ciencias Básicas*. [Tesis de Maestría, Institución Universitaria ITM]. <https://repositorio.itm.edu.co/handle/20.500.12622/168>

Ortega, A. O. (2018). *Enfoques de investigación. Métodos para el diseño urbano–Arquitectónico* [Archivo PDF]. <https://acortar.link/jZKGH>

Ortíz, M. H. A. (2018, enero 16). PNL y superaprendizaje en el desarrollo cognitivo: una experiencia en el PPD. *Educere La Revista Venezolana de Educación*, 0(71) 153–161. <https://www.redalyc.org/journal/356/35656002012/html/>.

Orviz González, M. (2021). Inteligencia emocional relacionado con embarazo y desarrollo fetal. *Npunto*, 6(37), 84-104. <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/607e72c75b8b8art5.pdf>

Puig, M. A. (2012). *Reinventarse*. Plataforma. Consultar en <https://n9.cl/risnk>

Punset, E. (2012). Prólogo en *¿Cómo educar las emociones?: la inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (pp. 5-7). Editorial Hospital Sant Joan de Déu.

Quirós-Cubero, I. (2017). *Desarrollo de una evaluación de la inteligencia intrapersonal del niño en Educación Primaria según el modelo de inteligencias múltiples (Howard garden)* [Tesis de Pregrado, Universidad de Valladolid]. <https://acortar.link/A406bB>

Revel Chion, A., & Gonzáles, G. (2007). Estrategias de aprendizaje y autorregulación. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 3(2), 87-98. <https://www.redalyc.org/pdf/1341/134112600006.pdf>

Rojas, M. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa.

Samaniego Albán, A.E. (2021). *Inteligencia emocional para mejorar el clima institucional de los docentes de la unidad educativa fiscal Eloy Alfaro Guayaquil, Ecuador 2020*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61064/Samaniego\\_AAE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61064/Samaniego_AAE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sánchez, G. B. (2020). *La llamada prueba del malvavisco*. Cienciorama. <https://cutt.ly/gMKcFU0>

Saavedra, L., Cuellar, I., Gonzáles, P., & Gualteros, D. (2015). *Diseño y aleación de un programa de autorregulación emocional autorregulación para la prevención de ideación suicida en*

- infancia y adolescencia*. [Tesis de Pregrado, Universidad Piloto de Colombia].  
<http://polux.unipiloto.edu.co:8080/00002943.pdf>
- Sequera, M. (2014). Investigación Acción: un método de investigación Educativa para la sociedad actual. *Revista Arjé*, 10(18), 223-229.  
<http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/arje/arj18/art23.pdf>
- Torres Pareja, J. (2021). *Bitácora sensible: estrategia pedagógica de autorregulación emocional aplicada a estudiantes de educación media en una institución pública del municipio de Finlandia Quindío*. [Tesis de Maestría, Corporación Universitaria minuto de Dios].  
<https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/13246?mode=full>
- Torres Silva, L. J., Díaz Ferrer, J. T., & Pérez Castellano, E. T. (2012). Programación neurolingüística: herramienta comunicacional efectiva de un liderazgo proactivo. *Revista electrónica de psicología Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México*, 15(3), 969-986. <https://acortar.link/y5zJRS>.
- Unidad para las Víctimas. (2017). *Registro Único de Víctimas (RUV)*.  
<http://rni.unidadvictimas.gov.co/?q=node/107>.
- Vásquez, S. A., Vásquez, L., Calsin, L., Cayo, C., Capia, R., & Cosi, L. (2022). Inteligencia intrapersonal: sus estrategias de desarrollo. *Paidagogo, Revista de Investigación en Ciencias de la Educación* 4(1), 35-47.  
<https://educas.com.pe/index.php/paidagogo/article/view/100/332>

Vidal, R., & Yuli, R. (2018). *La inteligencia emocional y la autoestima en estudiantes de V ciclo del nivel primaria en la I.E Carlos Martínez Uribe Huaral – 2017* [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]. <https://cutt.ly/1MKcQqW>.

Zamora, T.A., Arias, E.V., Trávez, J.P., Ortiz, A.V. (2020). Importancia de estimular las inteligencias múltiples en educación inicial. Habilidades y destrezas. *Revista boletín redipe* 9(10), 1-14.  
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1096#:~:text=Con%20este%20tipo%20de%20educaci%C3%B3n,sociales%20emp%C3%A1ticos%2C%20que%20tengan%20un>

## Anexos

### Anexo 1.

*Categoría autorregulación emocional. Test dirigido a estudiantes.*

TEST DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL PARA NIÑOS	
Nombre:	CURSO:
FECHA DE APLICACIÓN:	EDAD:

Fuente: elaboración propia.

Este instrumento requiere unos minutos de tu tiempo, las respuestas serán totalmente confidenciales y no tendrá ninguna calificación, por favor lee detenidamente cada pregunta, y responde de manera clara y honesta el siguiente instrumento. Marca con una X la respuesta que consideres oportuna.

Preguntas	Nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Cuando estoy feliz reconozco cómo reacciona mi cuerpo				
2. Ante situaciones de inconformidad expreso públicamente lo que siento				
3. Busco soluciones para mejorar el trabajo en grupo.				
4. Si se me presenta una dificultad para realizar una actividad, no la termino.				
5. Se me facilita hablar con personas que no conozco.				
6. Identifico qué situaciones me ponen triste.				
7. Considero que, ante un problema, actúo impulsivamente y de manera equivocada.				
8. Cuando se me presenta un problema busco la manera de solucionarlo.				
9. Si alguien está en desacuerdo conmigo, trato de ser respetuoso.				
10. Tengo confianza en mí, cuando me enfrento a algo nuevo.				
11. Sé muy bien qué cosas me dan asco.				
12. Cuando alguna actividad me sale mal, intento mejorarla.				
13. Siento que mis familiares me ayudan a resolver mis problemas.				

14. Me siento molesto en caso de no obtener lo que quiero.				
15. Me adapto a situaciones nuevas con facilidad				
16. Cuando me hacen una broma, me siento de mal humor.				
17. Busco apoyo en una persona cercana para afrontar situaciones que no me agradan.				
18. Si se me presenta una situación muy difícil sería capaz de llegar al extremo de hacerme daño.				
19. Cuando llego a un lugar con personas que no conozco me siento cómodo.				
20. En caso de faltarle al respeto a un adulto, busco la manera de no volverlo hacer.				
21. Si un grupo de compañeros me rechaza, busco la forma de integrarme				
22. Si un profesor me regaña cuando estoy realizando una actividad, me rindo y dejo de hacerlo.				
23. Cuando tengo problemas me siento contento porque encuentro la forma de solucionarlos.				

Fuente: Elaboración propia a partir de Saavedra (2015).

**Anexo 2.***Entrevista para niños y niñas.*

Fecha: 11 de noviembre del 2022	Hora:
Lugar o sitio: Sede El Mirador	
Entrevistador: Niños Y Niñas de los grados 4° y 5°	
Objetivo: Conocer las situaciones que presentan mayor influencia en el proceso de autorregulación emocional de los niños y niñas.	
Realizada por: Diana Shirley Paz Chilito & Ana Milena Dorado Cerón	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuándo estás enfadado qué haces?</li> <li>2. ¿Qué situaciones te ponen feliz?</li> <li>3. ¿Cuándo me veo en el espejo como me siento?</li> <li>4. ¿Cuándo peleo con mis compañeros que siento?</li> <li>5. ¿Cuándo estoy de mal genio que hago?</li> <li>6. ¿Cuándo tengo un problema en el aula escolar que hago?</li> <li>7. ¿Qué situaciones consideras son problemáticas en la escuela?</li> <li>8. ¿Cómo te sientes cuando estás en el salón?</li> <li>9. ¿Cuándo hay actividades te gusta trabajar solo (a) o en compañía?</li> <li>10. ¿Cómo te sientes en tu grupo escolar?</li> <li>11. ¿Qué te gusta de tu grupo escolar?</li> <li>12. ¿Te gusta jugar con tus compañeros en el descanso (recreo)?</li> </ol>	

Fuente: elaboración propia.

**Anexo 3.***Observación participante, Universidad los Libertadores.*

<b>Fecha: 6 de octubre del 2022</b>		<b>Lugar: El descanso (recreo)</b>
<b>Observador (es): Diana Shirley Paz Chilito &amp; Ana Milena Dorado Cerón</b>		
<b>Hora de inicio: 10:30 am</b>		<b>Hora final: 11:00 am</b>
<b>Ítem</b>	<b>Descripción de lo observado</b>	<b>Análisis e interrelación</b>
¿Qué juegos o actividades realizan los estudiantes de grado 4° y 5° en este tiempo	Los niños y las niñas hacen juegos tradicionales como el escondite, el ponchado, la lleva y canicas los cuales crean sus propias reglas de acuerdo al juego	Se observa buena comunicación entre los estudiantes en la socialización de las reglas o normas que llevará el juego, así mismo se refleja el inconformismo cuando en su mayoría están de acuerdo con lo establecido.  Es fundamental indicar que el juego brinda autonomía, toma de decisiones las cuales hacen que puedan expresar sus emociones. Permitiendo que los estudiantes se autorregulen.
¿Qué emociones manifiestan los niños y las niñas en el juego?	Entre los niños y las niñas hay respeto, compañerismo, liderazgo los cuales se generan cuando van a establecer las reglas del juego. Sin embargo, un estudiante de grado 5° indica su inconformismo y molestia por algunas reglas establecidas.	
¿Qué emociones se presentan?	Enojo por el compañero que indica su inconformismo a través de malas palabras gestos en la cara como de desagrado	
¿Qué situaciones en general de molestia se presentan en los niños y las niñas?	El desacuerdo de su compañero frente a las reglas establecidas del juego, debido a que en su mayoría estaba de acuerdo.	
¿Cuáles son las reglas o acuerdos establecidos?	Diseñar, crear y proponer las reglas establecidas de acuerdo a juego que van a proponer entre todos.	

<b>Fecha: 05 de octubre del 2022</b>		<b>Lugar: El restaurante escolar</b>
<b>Observador (es): Diana Shirley Paz Chilito &amp; Ana Milena Dorado Cerón</b>		
<b>Hora de inicio: 10:15</b>		<b>Hora final: 10:30</b>
<b>Ítem</b>	<b>Descripción de lo observado</b>	<b>Análisis e interrelación</b>
¿Qué situaciones se presentan cuando los niños y niñas están en el restaurante escolar?	Los grupos de estudiantes de los grados 4° y 5° se forman de acuerdo al grado y estatura como es escuela multigrado solo se hace una fila en general, durante su caminata hacia el restaurante ellos dicen ojalá la señora haya preparado, lentejas, arroz y jugo, otros dicen ojalá sea papitas fritas y carne frita, otros dicen ojalá sea hojaldras (masas de harina) chocolate y fruta todos van en orden.	Se observa buena comunicación entre los estudiantes al socializar porque los alimentos de este día son de su agrado, así mismo se refleja el inconformismo y un poco de disgusto porque para algunos no son de su agrado.
¿Qué emociones manifiestan los niños y las niñas cuando están en el restaurante escolar?	Algunos estudiantes al observar los alimentos que han preparado para este día hacen gestos de molestia, enojo, insatisfacción porque según lo que se puede observar en sus gestos y emociones no son los alimentos de su agrado.	Es de resaltar que el restaurante escolar, es un espacio propicio para que los estudiantes cuando están consumiendo sus alimentos expresen sus emociones; como también establecen diversos temas de diálogo y comunicación.
¿Qué emociones se presentan?	Algunos estudiantes expresan sus emociones con gestos de molestia, enojo, insatisfacción y mal genio	
¿Qué situaciones generan molestia en los niños y las niñas en el restaurante escolar?	Se evidencia que algunos niños y niñas expresan a través de sus emociones insatisfacción, enojo, molestia, mal genio, por lo cual dos estudiantes optan por no consumir los alimentos indicando que no comerán este día, ante lo cual la manipuladora indica que deben consumirlos porque les dará hambre el resto de jornada escolar que aún falta, por ello los dos estudiantes por respeto a lo mencionado finalmente consumen los alimentos	
¿Cuáles son los temas de conversación en la	Los temas de diálogo entre las mesas de los niños y las niñas de grado 4° y 5° indican esta	

<p>mesa cuando están consumiendo los alimentos los niños y las niñas en el restaurante escolar?</p>	<p>rico lo que han preparado, profe será que ahora podemos repetir.</p> <p>Mientras otros están indicando los juegos que realizarán en el descanso indicando que para este día jugarán el juego llamado “el escondite y las canicas”</p>	
---	--	--

Fuente: elaboración propia.

#### Anexo 4.

*Material de seguimiento y evaluación de la secuencia didáctica*

### ¿CÓMO ME HE SENTIDO ESTA SEMANA?

Pinta las emociones que has sentido esta semana :



Me he sentido:

---

---

---

---

---

---

---

---

Porque :

---

---

---

---

---

---

---

---

Algunas sensaciones que he tenido son:

Me han hecho sentir:

---

---

---

---

---

---

---

---

Por eso voy a:

---

---

---

---

---

---

---

---

Mi reflexión de esta semana es:

---

---

---

---

---

---

---

---

Fuente: Martínez (2022)

## Mi registro de emociones diarias

Elige dos palabras de la lista para describir cómo te sientes hoy. ¿No puedes encontrar tus emociones allí? Siéntete libre de usar otras palabras.

Creo que estos sentimientos son:

- ambos son positivos     positivos y negativos  
 negativos y positivos     ambos son negativos

Me siento de esta forma porque \_\_\_\_\_

---



---



---



---

¿Qué puede animarte o ayudarte a seguir siendo feliz hoy?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

### LISTA DE EMOCIONES

enojado  
 molesto  
 ansioso  
 avergonzado  
 torpe  
 valiente  
 calmado  
 alegre frío  
 confundido  
 desanimado  
 disgustado  
 distraído  
 apenado  
 emocionado  
 amigable  
 culpable  
 feliz  
 esperanzado  
 celoso  
 solo  
 amado  
 nervioso  
 ofendido  
 espantado  
 pensativo  
 cansado  
 incómodo  
 inseguro  
 preocupado

# Mi felicidad es



Esta es mi cara cuando  
estoy feliz

Si tengo esto  
me pongo feliz:

.....

.....

.....

.....

.....

Las personas  
que me ponen  
feliz son:

.....

.....

Cuando pasa esto  
estoy super feliz:

.....

.....

.....

# TODO SOBRE MI DÍA

Hoy fue un día bueno/malo para mí porque...

Me encantó...

Tuve la oportunidad de...

No esperaba...

