

Fortalecimiento de la regulación emocional de los aprendices entre los 15 y 18 años del técnico de servicio de restaurante y bar del Centro Agroturístico (CAT) Sena, San Gil, Santander por medio de la lúdica.

Lilia Smith Ortiz Corredor

Wilmer Sebastian Ortiz Caycedo

Trabajo presentado para obtener el título de Especialistas en Pedagogía de la Lúdica

Director

Jennyfer Mancera Baquero

Magister en Neuropsicología y Educación

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Departamento de Educación

Especialización en Pedagogía de la lúdica

Bogotá D.C., marzo, 2022

Resumen

Este proyecto buscó trabajar la regulación emocional en los aprendices entre los 15 y 18 años del CAT, con el fin de disminuir la incidencia en agresiones o eventos de violencia, tanto en un contexto académico como en uno externo por medio de una herramienta lúdica (programa), el cual consiste en una serie de talleres lúdico reflexivos, que están enfocados en fortalecer dichos procesos emocionales en los adolescentes. Siendo adecuado para el desarrollo de estos temas evitar las clases magistrales, que establecen un contexto demasiado rígido para la expresión y verbalización de las emociones.

Para llegar a esta propuesta, se puede identificar la importancia de la regulación y expresión emocional en el desarrollo de los adolescentes, y su incidencia en las situaciones de agresión, ya que hacen parte de una serie de herramientas sociales, que promueven una adecuada relación con las personas que hacen parte de nuestros círculos sociales.

La aplicación del programa consiste en tres momentos los cuales se dividen de la siguiente forma: primer momento, en el cual se realiza un pre test del instrumento “Emotional Regulation Questionnaire (EQR); segundo momento, aplicación de tres talleres lúdico reflexivos; y tercer momento, post test del EQR y realización de grupo focal. Se hará de esta manera con el fin de lograr sacar información sobre la percepción acerca del taller y el apoyo que puede proporcionar en el entrenamiento en regulación y expresión emocional, obteniendo datos cuantitativos y cualitativos que soportan de mejor manera el programa.

Palabras Clave: Regulación Emocional, Adolescentes, Lúdica

Abstract

This project aims to work on emotional regulation with apprentices between 15 and 18 years of the CAT, in order to reduce the incidence of aggressions or violent events, either in an academic context or in an external one by means through a playful tool (program) which consists of a series of reflective playful workshops, focused on strengthening emotional processes in adolescents. Being suitable for the development of these topics avoid lectures, which use a too rigid context for the expression and verbalization of emotions.

To arrive at this proposal, is required identify the importance of regulation and emotional expression in the development of adolescents, and their impact on situations of aggression, since they are part of a series of social tools, which promote an adequate relationship with people who are part of our social circles.

The application of the program consists of three moments distributed as follows: first moment- carry out a previous test of the instrument called “Emotional regulation questionnaire (EQR); second moment -apply three reflective playful workshops; and third moment - apply EQR post test and conduct a focus group.

It will be done in this way , to obtain information about the workshop perception and also can provide support on training in emotional regulation and expression, obtaining quantitative and qualitative data to improve and support the program in better way.

Keywords : Emotional Regulation, Teenagers, Playful

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema	5
1.1 Planteamiento del problema	5
1.2 Formulación del problema	5
1.3 Objetivos	6
1.3.1 Objetivo general	6
1.3.2 Objetivos específicos	6
1.4 Justificación	6
2. Marco referencial	7
2.1 Antecedentes investigativos	7
2.2 Marco teórico	7
3. Diseño de la investigación	9
3.1 Enfoque y tipo de investigación	9
3.2 Línea de investigación institucional	9
3.3 Población y muestra	9
3.4 Instrumentos de investigación	9
4. Estrategia de intervención	10
5. Conclusiones y recomendaciones	11
Referencias	12
Anexos	13

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

Por medio de la experiencia laboral se ha podido identificar que los aprendices del Centro Agroturístico de San Gil (C.A.T), tienen problemas en el manejo emocional en situaciones de presión, agrandando así algunos eventos de fácil solución, estableciendo problemáticas mayores a su entorno social e individual.

Por ejemplo, algunos aprendices con problemas familiares y de consumo de sustancias psicoactivas, que no direccionan de manera adecuada sus emociones y termina desbordándose en escenarios académicos o generando colapsos emocionales, que desembocan en situaciones de agresiones.

Esta problemática familiar afecta de manera directa, en cómo el estudiante se relaciona con los demás ya que Merino (2007) reconoce la importancia de la comunicación en el funcionamiento y mantenimiento del sistema familiar, cuando ésta se desarrolla con jerarquías, límites y roles claros y diálogos abiertos y proactivos que posibiliten la adaptación a los cambios, generando así mejor socialización.

Por otro lado, se establece que la comunicación tiene unos componentes que participan en la dinámica familiar los cuales son:

1. Los mensajes verbales y no verbales, que les dan el contenido de la interacción, formando un todo en la comunicación y utilizándose para crear significados familiares, creando realidades y significados diferentes al acto.

2. Las percepciones, sentimientos y cogniciones, así como las emociones y los estados de ánimo de los que participan en la comunicación, son elementos que influyen en el proceso de interpretación y comprensión.

3. Los contextos en los que se desarrolla la comunicación que abarca la cultura, el lugar, el periodo histórico, el ambiente cercano como la disposición de los espacios.

En este caso existe un problema en el componente número dos, que genera estas dificultades en los estudiantes que no poseen estas herramientas emocionales y comunicativas (Gallego, 2006).

Estudios demuestran que los adolescentes emocionalmente inteligentes tienen mejor salud física y psicológica al saber gestionar mejor sus problemas emocionales, puesto que tienen menores niveles de ansiedad, depresión, ideación e intento suicida, por la utilización de estrategias de afrontamiento asertivo para la resolución de problemáticas (Extremera & Fernández, 2013).

Este proyecto busca resolver una carencia, en los estudiantes de la institución en relación a la resolución de conflictos de manera no agresiva y asertiva, la cual se pueda extrapolar a diferentes contextos sociales, no solamente en el ámbito académico o laboral ya que como se mencionó anteriormente, con el control emocional se puede regular los niveles de ansiedad y estrés.

Se logró encontrar que dicha problemática en la regulación emocional, afecta no solo a los aprendices del CAT, sino también de otros centros del SENA, ya que investigaciones realizadas por la Universidad de Antioquia, en los años 2010, 2011 y 2012 identificaron casos en los cuales los estudiantes tenían dificultades en el manejo y regulación emocional, actuando de manera agresiva e impulsiva, usando lenguaje hostil ante sus compañeros e instructores, a su vez manifiestan poca motivación para afrontar situaciones nuevas y aún más

la que requieren mayor esfuerzo y resolución de tareas complejas generando así una deserción académica (Areiza, 2014).

A su vez, es importante resaltar que en un estudio realizado a 2.747 estudiantes entre los 10 y 17 años de 36 instituciones educativas se encontró que la inestabilidad emocional en adolescentes tiene una relación directa con conductas agresivas, las cuales abarcan, la hostilidad verbal y psicológica, afectando sus relaciones con los demás (Mestre, Tur, Samper & Latorre, 2010).

La violencia entre iguales ha sido una problemática con una presencia notable en las aulas académicas de varios países en el mundo, que interfiere notablemente en el proceso de enseñanza y aprendizaje, generando consecuencias negativas en el bienestar, la salud psicológica y las relaciones sociales, principalmente siendo causadas por un nulo manejo emocional de los eventos o situaciones que rodean al estudiante.

La problemática de la violencia en el círculo social en los aprendices, ha sido trabajada por la institución con anterioridad ya que de acuerdo al Plan Nacional de Fomento al Liderazgo y Bienestar al Aprendiz, se han establecido campañas para la prevención de la violencia intrafamiliar, enfocándose en la salud, la convivencia, equidad e igualdad de oportunidades, responsabilidad social, liderazgo, deporte y habilidades socioemocionales, buscando integrar a las familias de los aprendices del Sena (Agudelo, 2017), permitiendo establecer nuevos grupos de enfoque a la problemática y diversas estrategias de manejo.

Consideramos que la falta de ámbitos recreativos repercute en el desarrollo socio afectivo de los adolescentes, por lo que se tendrá en cuenta la lúdica como un planteamiento que potencia dicho desarrollo, y a su vez generar más atención en los temas establecidos, como de igual forma ayudar en la deserción académica (Gonzales & López, 2014)

1.2 Formulación del problema

¿Cómo fortalecer la regulación emocional de los aprendices entre los 15 y 18 años perteneciente al Técnico de Servicios de Restaurante y Bar del CAT de San Gil, Santander, a través de herramientas pedagógicas lúdicas?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Diseñar un programa lúdico que fortalezca la regulación emocional de los aprendices entre los 15 y 18 años pertenecientes al Técnico de Servicios de Restaurante y Bar del CAT de San Gil, Santander

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar los procesos de regulación emocional de los aprendices entre los 15 y 18 años
- Crear una herramienta de apoyo para el fortalecimiento de la regulación emocional.
- Implementar la estrategia de talleres reflexivos y actividades lúdicas, que permitan el fortalecimiento de la regulación emocional

1.4 Justificación

Como se mencionó anteriormente la resolución de conflictos de manera no asertiva, en los estudiantes de las instituciones educativas es una problemática que se puede extrapolar a

diferentes contextos sociales, es importante establecer y mantener un control o regulación emocional como competencia básica, que favorezca al individuo y su círculo social.

Esto último nos ayuda a identificar la razón por la cual se decidió que el proyecto fuera dirigido a los estudiantes del técnico puesto que están próximos a entrar al mundo laboral, y las competencias emocionales implican varios procesos y provoca innumerables consecuencias. Se puede comprender competencias emocionales como: “conjunto de habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales” (Bisquerra, 2004).

Gracias a este concepto y según Elias et (1997) en la actualidad dichas competencias se consideran un aspecto importante de los requerimientos para la empleabilidad, puesto que en el mundo laboral la productividad depende de un grupo de trabajo, emocionalmente competente, con aspectos emocionales y sociales para facilitar la adaptación global de los ciudadanos en un mundo cambiante y de constantes desafíos (Bisquerra, 2004).

Por otro lado, es menester indicar la relación que existe entre la inteligencia emocional o las habilidades emocionales, con el desempeño académico de los estudiantes de la institución, puesto que al fomentar estrategias para el desarrollo emocional adecuado de los estudiantes y apoyando la apropiación de habilidades que le permitan desenvolverse en los diferentes espacios académicos, se permite que el alumno establezca por sí mismo espacios académicos agradables generando de esta manera nuevos ambientes de aprendizaje y atracción por las asignaturas a desarrollar, puesto que si la emoción que se siente al desarrollar una clase es placentera, se tendrá mayor compromiso con ésta, a diferencia si la emoción es de desagrado, creando un sentimiento de rechazo (López & López (2018).

Dicho lo anterior, se puede entender que, si se estimula a los estudiantes y ayuda en el desarrollo de habilidades emocionales, la aprehensión del aprendizaje tanto en la vida personal como en la vida profesional, puede ser de mayor calidad. Ya que entendemos que para que el estudiante aprenda se requiere de un ambiente que genere tranquilidad en éste, y que las habilidades socio emocionales contribuyen a mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje, proporcionando o ayudando a generar espacios de diálogo y retroalimentación entre estudiantes y docentes, permitiendo exaltar el desempeño académico de los niños, niñas y jóvenes (López & López (2018).

Por otro lado, es importante comprender que las instituciones educativas son los espacios propicios para que los adolescentes inicien y fortalezcan relaciones con sujetos similares en condiciones, edad, gustos, etc. y con otros que representan autoridad, como los docentes y directivos, lo cual convierte este espacio en un pilar fundamental para el desarrollo no solo de habilidades, competencias cognitivas y académicas, sino también sociales, emocionales y de comportamiento. Sin embargo, estas relaciones no siempre son de amistad y camaradería, también se propician algunas relaciones de rivalidad que generan situaciones de acoso, discriminación y violencia. (Gamboa, Ortiz & Muñoz, 2016).

De acuerdo a los resultados de los estudios de Aparicio (2002), para tratar de responder algunos de estos enigmas, el rasgo más usual de maltrato entre iguales es el verbal, que conlleva situaciones como insultos, apodos, burlas, inclusive agresión física y discriminación. Comprendiendo que, de igual manera, la adolescencia es una etapa donde los individuos atraviesan diversos cambios físicos y psicológicos, que hacen de ésta un período difícil y más aún, si el individuo no posee las herramientas personales, ni las oportunidades idóneas dentro del ambiente que se desarrolla, para soportar dichos cambios y situaciones (Gamboa, Ortiz & Muñoz, 2016).

Otros estudiosos del tema como Jalón (2005), Álvarez (2006) y Díaz (2016), hacen referencia a la falta de implicación de padres y docentes para disminuir el problema e interceder por el joven afectado. Muy seguramente es este elemento el que contribuye a que la persecución se dé por mucho tiempo, vulnerando así el derecho fundamental de todo ser humano, al buen trato.

Nuestro país cuenta con una gran compilación de investigaciones realizadas, que han dejado ver que la violencia en el contexto escolar es una realidad que no es ajena a ninguna Institución educativa, ¿pero se ha logrado reducir la violencia en el contexto escolar a partir de estas investigaciones? (Gamboa, Ortiz & Muñoz, 2016).

Se elige este método ya que es una forma más dinámica de tener un acercamiento con los estudiantes, sin necesidad de que lo vean como una actividad académica más, sino también la posibilidad de aprender algo para su desarrollo personal, de manera lúdica y pedagógica. De acuerdo a las apreciaciones anteriores, sobre la violencia en escenarios escolares y académicos, la presente investigación busca diseñar un programa lúdico, que aporte en la regulación emocional de los jóvenes aprendices del SENA y permita mejorar su escenario actual haciendo partícipes a los docentes y directivos, para propiciar espacios de comprensión y reflexión.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

Para la elaboración de esta propuesta se realizó una amplia revisión bibliográfica acerca de las propuestas realizadas sobre el fortalecimiento de la regulación emocional en diferentes poblaciones, a su vez de las estrategias utilizadas para su aplicación, teniendo en

cuenta las bases teóricas que permitan fundamentar el por qué se realiza con dicha población y qué herramientas lúdicas son más adecuadas al contexto.

Los investigadores Sánchez & Torres (2017), en su investigación “La lúdica como elemento de intervención pedagógica en la disminución de la agresividad en niños” destacan que *“La agresividad es un problema social, que afecta a los hogares y al medio que nos rodea, como: escuela, trabajo, sitios donde se practican juegos deportivos, en la calle y en cualquier lugar. No obstante, la institución educativa es parte formadora del desarrollo integral del estudiante, por lo que la preocupación de los docentes es más que evidente en especial cuando se trata de la convivencia en el aula, se sugiere que para evitar la concurrencia de este comportamiento es indispensable una herramienta como la lúdica”* P (4). Es importante para nuestra propuesta la interpretación teórica de Sánchez y Torres, ya que destacan la necesidad de la lúdica para el desarrollo emocional y la prevención de la agresividad en los espacios académicos.

Por otro lado, Cuervo & Sogamoso (2018), en su investigación “La lúdica una estrategia para el fortalecimiento de la Inteligencia emocional en la resolución de conflictos dentro del marco de los valores”, mencionan que las relaciones familiares de los estudiantes afectan tanto el desempeño académico como el estado de ánimo, y que en la mayoría de casos surgen de manera negativa, repercutiendo en el comportamiento en sus círculos sociales. Para ello Cuervo y Sogamoso realizaron una serie de actividades integradoras llamada aprendiendo a convivir, que relaciona a los estudiantes, padres de familia, docentes y directivos, en las cuales se busca la reflexión en pro del fortalecimiento de la inteligencia emocional.

Para, Pérez & Filella, (2019), en su libro Educación Emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes, abordan la importancia de la educación

emocional dentro de los programas académicos de la educación tradicional “Si bien es cierto que la educación en el siglo XXI se ha generalizado hasta alcanzar a la totalidad de la población en los países desarrollados, también hay que reconocer que se ha centrado fundamentalmente en una instrucción cognitiva y olvida el desarrollo de las competencias múltiples y especialmente de las competencias emocionales” P (28), de igual forma ellas afirman que una educación tradicional y magistral no permite atender suficientemente el desarrollo integral de las futuras generaciones de igual manera, como por ejemplo en las emociones.

Para Carranza (2018), la importancia de preparar a los niños y jóvenes para manejar sus propias emociones es algo sumamente necesario ya que en su investigación “El juego como una herramienta para el desarrollo de la regulación emocional” él afirma al igual que Pérez y Filella que ,desde pequeños hemos sido educados, en la retención y acumulación de conocimientos, pero es importante a su vez, ser instruido en reconocer y manejar nuestras propias emociones dado que no es algo que se enseñe de manera adecuada o profunda en las instituciones, por ello, podemos identificar a personas adultas sumidas en la incertidumbre y el desasosiego, con enfermedades de origen mental que pueden llegar a causar malestar físico. Por esto él realizó una propuesta de enfoque cualitativo con estudiantes de quinto grado, a quienes se les aplicó una serie de actividades sociomotrices, sin competición, las cuales permitieron resaltar emociones positivas como el amor, la alegría, la felicidad, el humor, entre otras, generando a su vez una cartilla guía de los resultados y posteriores aplicaciones.

Es crucial recordar la importancia de los espacios lúdicos y el juego desde la edad temprana del ser humano, no solo en los ambientes académicos sino también en los familiares y su influencia en el desarrollo de sus capacidades y emociones, tal como lo asegura Quinn K.

Smelser (2020) , Doctor en Filosofía de la Universidad George Washington en su investigación *Playful Behaviors in Fragile Families: ¿How Does Play in Mother-Child Interactions? Impact ¿Adolescent Adjustment?* “En las dos últimas décadas, el juego en la infancia se ha considerado frívolo y sin importancia para los responsables de la formación, los educadores y los padres por igual, a pesar de que las investigaciones han demostrado exactamente lo contrario” el hecho de eliminar el juego deshaciéndose de las actividades en la educación temprana tiene efectos perjudiciales en la salud de los niños y su desarrollo cognitivo.

El estudio de la regulación emocional no solo se ha realizado a estudiantes de primaria o de básica media, Domínguez publica un estudio en el 2017 llamado “influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad y depresión en universitarios: análisis preliminar”, en el cual busca determinar la influencia de las estrategias cognitivas de la regulación emocional sobre la ansiedad y depresión en universitarios, para lo cual utilizaron como muestra a 127 universitarios del segundo al octavo semestre de la carrera de Psicología de la universidad de Lima Metropolitana; la edad de los participantes estuvo entre los 18 y los 57 años. Para lograr reconocer la influencia de las estrategias cognitivas, se aplicaron tres cuestionarios el CERQ, el PHQ-2 y el GAD-2, logrando identificar que la rumiación, catastrofización, auto culparse y culpar a otros, son estrategias inadecuadas que tienen relación directa con la ansiedad y depresión, de igual forma estas se aminoran al tener buenos niveles de regulación emocional. Por esta razón, el autor establece que “las instituciones pueden desarrollar programas preventivos, que ayuden a los estudiantes a evaluar de forma más funcional los eventos adversos que experimenten y minimizar el impacto emocional “ P (6).

Es importante resaltar que se han realizado proyectos investigativos similares al que se propone en esta investigación, como podemos ver en Rosas (2018), el cual se llama “Herramientas lúdicas aplicadas a la intervención psicosocial para la regulación emocional, el fortalecimiento del lazo afectivo y la base segura con niños en situación de emergencia, vulnerabilidad o factores de riesgo en su entorno”, que busca crear y proporcionar una herramienta, para el fortalecimiento emocional y las redes de apoyo de niños entre los 5 a los 8 años en situación de vulnerabilidad y que estén en constantes factores de riesgo, los cuales pueden afectar en el desarrollo emocional, social y psicológico del infante. En el desarrollo de la investigación se realizaron actividades enfocadas a la creación de rutinas y la predictibilidad de situaciones que requieran control emocional y redes de apoyo a través de cuentos, obras de teatro y actividades físicas que permitan la reflexión y el acompañamiento por parte de los padres.

Estas actividades están planteadas para ser aplicadas en dos grupos, unas para padres o cuidadores y otras enfocadas a los niños. Las actividades para los padres tienen como finalidad reforzar el lazo social y a su vez permitir, la percepción de seguridad que ellos le deben proporcionar a sus hijos, favoreciendo rutinas y hábitos sociales.

Por otra parte, no solo se ha usado el enfoque lúdico pedagógico para el fortalecimiento de la regulación emocional, ya que Morales (2018), realiza una propuesta llamada “ Intervención musicoterapéutica para el fortalecimiento de la regulación emocional en una preadolescente y tres adolescentes institucionalizadas de la asociación jireh, ubicado en el municipio de cota-Cundinamarca”, el cual es un estudio de casos en el que se implementa como herramienta la música, demostrando que los participantes mejoraron en aspectos como la comunicación emocional

y estrategias de comunicación, la cual se identifica a través de La escala de regulación emocional en español DERS-E y la Escala Análoga Visual.

Como se pudo observar, se han realizado diversas investigaciones acerca del fortalecimiento de la regulación emocional, y de las diversas estrategias que se han propuesto para la prevención de la agresión. Gracias a esto se pudo identificar las actividades que podemos realizar, que sean novedosas y enfocadas de manera adecuada al contexto de los aprendices del CAT, a su vez nos da la pauta de los posibles cuestionarios y metodologías que se pueden aplicar.

3. Diseño de la investigación

3.1. Enfoque y tipo de investigación

En este proyecto se decide realizar una investigación cualitativa, que consiste en una actividad sistemática, de carácter interpretativo, constructivo, que influye en diversas posturas epistemológicas y teóricas, orientada a la comprensión de la realidad del individuo o la construcción y desarrollo del conocimiento, exigiendo la participación del todo agente social implicado en la investigación, haciendo que el investigador no pueda entender la realidad como agente exterior a ésta, sólo integrándose a esta se puede aprehender los significados contruidos por cada sociedad.

El método cualitativo se adecua más a buscar la comprensión que la predicción de una realidad social, que no busca altas generalizaciones, si no una comprensión propia del fenómeno a investigar. (Hernandez, 2012)

También se conocen como opciones metodológicas, que corresponden a una gran variedad de formas de entender y conocer la realidad que puede configurar la comprensión y el análisis de

lo humano. Toda investigación cualitativa busca conocer desde los sujetos, de manera inductiva. En este sentido, todo diseño cualitativo debe tener el rasgo de la flexibilidad y la apertura, a diferencia de un diseño cuantitativo (donde se privilegia la estructuración y lo cerrado). Así, en la medida que los dichos y hablas de los sujetos nos van entregando información, el investigador debe estar abierto a ir variando su camino, a fin de poder “seguir la pista” que dicha información va generando. (Sandoval, 2002)

Diseño de investigación: Investigación acción

A su vez se realiza investigación acción el cual es un término acuñado y desarrollado por Kurt Lewin en varias de sus investigaciones (Lewin, 1973), actualmente, es utilizado con diversos enfoques y perspectivas, dependiendo de la problemática a abordar. Esta permite vincular el estudio de los problemas en un contexto determinado con programas de acción social, de manera que se logren de forma simultánea conocimientos y cambios sociales.

La investigación acción, es un término acuñado y desarrollado por Kurt Lewin en varias de sus investigaciones (Lewin, 1946), actualmente, es utilizado con diversos enfoques y perspectivas, depende de la problemática a abordar.

La investigación-acción es una forma de investigación en la cual se vincular el estudio de los problemas en un contexto determinado con programas de acción social, de manera que permite de forma simultánea conocimientos y generar cambios sociales (Vidal & Rivera, 2007)

Etapas de la IA en el aula:

Es necesario para la realización que las ideas no surgen solamente del docente, sino se enfocará en las etapas y sobre todo en los que tienen mayor relación con la situación en partículas

1. Diseño general del proyecto
2. Identificación de un Problema importante
3. Análisis del problema
4. Formulación de Hipótesis
5. Recolección de la Información necesario
6. Categorización de la información
7. Estructuración de las categorías
8. Diseño y ejecución de un Plan de acción
9. Evaluación de la acción ejecutada

Todos estas etapas son necesarias tenerlas en cuenta para realizar una IA de manera adecuada sin establecer subjetividades en la investigación (Martinez, 2000).

A su vez la investigación-acción es definida como “una forma de indagación introspectiva colectiva emprendida por participantes en situaciones sociales con objeto de mejorar la racionalidad y la justicia de sus prácticas sociales o educativas, así como su comprensión de esas prácticas y de las situaciones en que éstas tienen lugar” (Vidal, Rivera,

2007) A su vez es importante comprender que la IA no maneja problemas técnicos sino de carácter más éticos y prácticos, generando una visión particular de la vida (Schón, 1987).

Por otra parte la IA es una metodología de investigación orientada hacia el cambio educativo y se caracteriza entre otras cuestiones por ser un proceso que como señalan Kemmis y MacTaggart (1988);

1. Se construye desde y para la práctica
2. Pretende mejorar la práctica a través de su transformación, al mismo tiempo que procura comprenderla,
3. Demanda la participación de los sujetos en la mejora de sus propias prácticas,
4. Exige una actuación grupal por la que los sujetos implicados colaboran coordinadamente en todas las fases del proceso de investigación,
5. Implica la realización de análisis crítico de las situaciones y
6. Se configura como una espiral de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión

Entre los puntos clave de la IA se destaca la mejora de la educación mediante su cambio, y aprender a partir de las consecuencias de los cambios y la planificación, acción, reflexión nos permite dar una justificación razonada de nuestra labor educativa (Bausela, 2004).

Análisis de Categorías

La metodología cualitativa se inicia desde un acontecimiento real acerca del cual se quiere hacer un concepto. Se está ante algo que se quiere saber qué es. El punto de partida son las observaciones que se han hecho y se hacen acerca del acontecimiento inmerso en la realidad. La meta es reunir y ordenar todas esas observaciones en algo comprensible. Vale decir, configurar un concepto acerca del fenómeno (Mella, 1998:5).

La mayor complejidad, bajo una metodología cualitativa, es el análisis de la información recopilada. No se debe olvidar que se debe recurrir a la interpretación por parte del investigador, por lo que se debe construir un sistema de categorías y subcategorías para analizar los resultados, o al menos elaborar una serie de elementos de análisis con sus respectivas subelementos (los cuales están relacionados con los objetivos propuestos; Matus y Molina, 2006).

De acuerdo a Matus y Molina (2006: 48), una categoría descriptiva es “clasificar, conceptualizar o codificar mediante un término o expresión que sea claro e inequívoco el contenido o idea central de cada unidad temática”. De acuerdo a los mismos autores, para determinar las categorías se recurre a los objetivos específicos inicialmente de la investigación, los que darán el primer mapa de unidades significativas bajo las cuales se analizarán los resultados.

Además, al revisar los documentos, escuchar los diálogos, las notas de campo, se podrá captar la existencia de otros elementos o nuevos matices que no se habían visto en la primera etapa. Se sugiere que en estas lecturas se elijan los conceptos, verbos, expresiones

que tengan potencial descriptivo, así al volver varias veces sobre el esquema inicial se puede contribuir con nuevas interpretaciones, rediseñando los conceptos en forma permanente. (Chahúam, 2019)

3.2. Muestra

Para esta investigación se sugiere realizar una muestra a conveniencia, de 25 participantes , conformada por aprendices del CAT, los cuales rondan entre los 17 y 20 años de edad.

3.3 Técnicas de recolección de información

Grupo Focal

El grupo focal es una técnica de recolección de datos en la que el investigador y varios participantes se reúnen como grupo para discutir un tema de investigación determinado. Hay un moderador que dirige la discusión sobre un número reducido de temas a los que los participantes dan respuestas a profundidad. Las sesiones son grabadas en audio, en video o se toma nota en detalle. Su principal ventaja es que proporciona una gran cantidad de información en un período corto de tiempo. También es efectiva para acceder a una variedad de puntos de vista sobre un tema específico. No es el mejor método para obtener información muy personal o socialmente sensitiva (Mack et al, 2005).

Es una técnica de recolección de datos de tipo cualitativo ubicada dentro de la entrevista, pero con carácter grupal que se usa dentro de las ciencias sociales. Se le denomina focal porque se enfoca en un tema específico y en reducido número de sujetos. Es un grupo de discusión porque realiza su trabajo de búsqueda a través de la interacción discursiva y la contratación de las opiniones de sus miembros. Hay abundante información sobre esta técnica en la literatura especializada; y como suele

sucedier, en muchos aspectos dicha información es coincidente, pero en otros es discordante y hasta contradictoria (Krueger, 1991).

Para Javier Gil Flores (1993), el grupo focal es una técnica no directiva que tiene por finalidad la producción controlada de un discurso por parte de un grupo de sujetos que son reunidos, durante un espacio de tiempo limitado, a fin de debatir sobre determinado tópico propuesto por el investigador.

Dentro de las coincidencias se puede destacar que el grupo focal sirve para recopilar información con base en las experiencias personales que se dan en la discusión de un tema definido en un grupo relativamente pequeño con resultados de alto nivel de profundidad. Entre los aspectos discordantes se destaca el número de participantes, las características de los sujetos, los niveles estructuración de la entrevista y dirección de la discusión (Rivera & Lissi , 2004).

Existen 3 criterios en la realización de un grupo focal

1. Profundidad del tema
2. Configuración del grupo
3. Características de los participantes

3.4 Fases de la propuesta

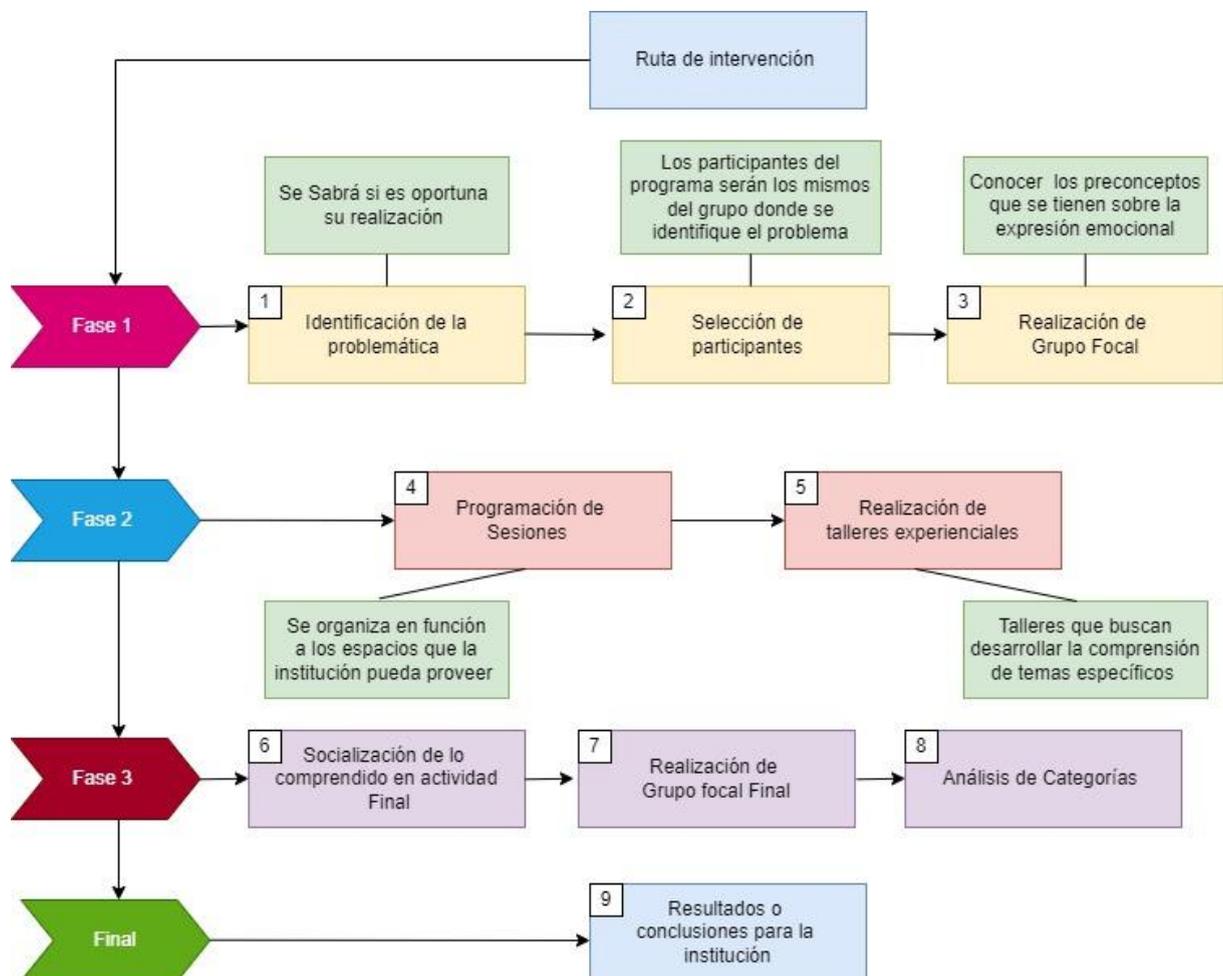
- Primera fase: Selección y realización de un grupo focal, en el cual se busca conocer los métodos y mecanismos que tiene para la resolución de conflictos y la regulación emocional que manejan. Este encuentro estará direccionado por preguntas abiertas semi estructuradas las cuales guiarán el diálogo en relación a las categorías
- Segunda Fase: Se realiza la aplicación del programa de entrenamiento en inteligencia emocional y regulación emocional, el cual consiste en tres talleres experienciales: Regulación emocional, Motivación al logro y Resiliencia..
- Tercera fase: Encuesta de satisfacción en la cual se establecen preguntas abiertas para reconocer la recepción de los temas trabajados en los talleres, a su vez se establecen

preguntas con situaciones que podrían generar respuestas emocionales desbordadas, con el fin de vislumbrar cómo en un caso hipotético los participantes responderían

4. Estrategia de intervención

Emocionalmente estable, “Como todo debe estar”

Esquema de la ruta de intervención



Plan de acción:

Para la realización de este proyecto como se mencionó con anterioridad, se decidió realizar tres talleres experienciales, los cuales son : Taller 1: Regulación Emocional, Taller 2 Motivación al logro y Taller 3 resiliencia. Estos talleres tienen la siguiente estructura.

Estructura # 1

1. Regulación emocional

Objetivos:

- Reconocer conceptos básicos acerca de regulación emocional
- Reconocimiento de las emociones propias y la de los demás
- Manejo emocional.
- Grabar la sesión con consentimiento informado

Actividad

Momento N° 1	Bienvenida y actividad rompe hielo
Responsable	XXX
Tiempo	10 minutos

Desarrollo	<p>Saludo y bienvenida.</p> <p>Se inicia el taller agradeciendo a los chicos, se hace referencia a que se necesita buena disposición para la actividad</p> <p>Presentación.</p> <p>Continuar presentándonos con nuestros nombres y profesión; decir el objetivo de la primera sesión la cual es la abordar el concepto de regulación emocional como una herramienta de desarrollo propio</p> <p>Las sillas deben ir en media luna</p> <p>Actividad rompe hielo: Inquilino, apartamento y terremoto.</p> <p>Esta actividad consta de que los participantes del taller hagan grupos de tres personas, dos de ellas se tomarán de las manos uno frente al otro y en el medio de ellos estará el tercer integrante. Cuando el líder del taller diga “inquilino” las personas ubicadas en medio de los participantes que están tomados de la mano salen a buscar un nuevo apartamento, cuando griten “apartamento” las personas que están tomadas de las manos y sin soltarse buscan un nuevo inquilino y al momento de gritar “terremoto” se dispersan los grupos formados para conformar unos nuevos grupos de a tres.</p> <p>apartamento: dos personas tomadas de la mano uno frente al otro</p> <p>Inquilino: Persona en medio de los otros dos integrantes</p> <p>Terremoto: conformar nuevos grupos de tres.</p>
Materiales	ninguno
Momento N° 2	Definir y explicar la regulación emocional y los elementos necesarios para llegar a está

Tiempo	15 min
Desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> - Por medio de diapositivas explicar brevemente los conceptos regulación emocional - Cada uno de los elementos necesario, tendrán una actividad específica <p>Actividad de semáforo</p> <p>Actividad tingo tingo tango</p>
Materiales	video Beam, diapositivas y video
Momento N° 3	Foro de preguntas
Tiempo	10 minutos
Clarificación	La idea es que los estudiantes puedan preguntar si tienen dudas del tema.
Materiales	Ninguno,
Momento N 4	Retroalimentación
Tiempo	10 minutos
	conclusión de las actividades y tema desarrollado.

Estructura # 2

1. Motivación de logro

Objetivos:

- Reconocer el concepto de motivación de logro
- Establecer un paso a paso del cómo se puede lograr
- Establecer los Elementos importantes para tener en cuenta del yo
- Grabar la sesión con consentimiento informado

Actividad

Momento N° 1	Bienvenida
Responsable	Persona responsable del taller
Tiempo	10 minutos
Desarrollo	<p>Saludo y bienvenida.</p> <p>Se inicia el taller agradeciendo a los chicos, se hace referencia a que se necesita buena disposición para la actividad</p> <p>Presentación.</p> <p>Continuar presentándonos con nuestros nombres y profesión; decir el objetivo de la primera sesión la cual es la abordar el concepto de motivación de logro como herramienta en función a los planes a futuro.</p> <p>Las sillas deben ir en media luna</p>
Materiales	ninguno
Momento N° 2	Definir y explicar la motivación de logro , el paso a paso posible y los elementos de sentido del yo.

Tiempo	15 min
--------	--------

Desarrollo

- Por medio de diapositivas explicar brevemente los conceptos Motivación de logro
- Paso a paso posible, para logro la motivación de logro
- Elementos de sentido del yo

Actividades

1. La medalla Robada:

Para esta actividad se requiere pedir a 4 participantes salgan del sitio de la actividad mencionando que, en pocos momentos se harán pasar. Cuando estas personas salgan se les mencionara a las personas que están dentro que cuando entre una persona aplaudan puesto que se le va a dar una premiación.

Cuando una de las 4 personas entre realizarán los siguientes pasos

- Felicitarse por su premiación
- Dar un discurso pequeño que agradezca su desempeño
- Acercarse para dar la medalla
- En vez de dar la medalla a la persona, uno mismo se la pone, y dice: “gracias a usted a podido lograr estas metas espero que sus esfuerzos me ayudan a conseguir más”
- Pedir que vuelva a su lugar

Repetir este ejercicio con los tres participantes sin que sepan.

Al terminar hacer un momento de reflexión en el cual se le preguntan a los participantes de ¿cómo se sintieron al momento de que les robaron la medalla?, ¿Cómo se sintieron los

	<p>observadores? Permitiéndonos reflexionar sobre la pertenencia de los logros, y el auténtico reconocimiento.</p> <p>2. Voluntarios de actividad</p> <p>Se pide al grupo 4 voluntarios para una actividad, al momento de que 4 personas hayan levantado la mano, se les hace pasar al frente y se realizarán las siguientes preguntas de manera general</p> <ul style="list-style-type: none"> • · ¿Por qué creen que es importante el taller? • · ¿Por qué decidieron participar? • · ¿Qué los motivó? • · ¿Porque creen que los demás no quisieron participar? • · ¿Qué herramientas se podrían usar para motivar a los demás? <p>Estas preguntas no llevan a reflexionar sobre el porqué las personas participan o no, y como puedo mejorar mi participación en situaciones de la vida diaria</p>
Materiales	Video Beam, diapositivas y video, ponchera con la medalla.
Momento N° 3	Foro de preguntas
Tiempo	10 minutos
Clarificación	la idea es que los estudiantes puedan preguntar si tienen dudas del tema.
Materiales	Ninguno
Momento N 4	Retroalimentación

Tiempo	10 minutos
	conclusión de las actividades y tema desarrollado.

Estructura # 3

1. Resiliencia

Objetivos:

- Reconocer el concepto de Resiliencia
- Identificar elementos importantes de la resiliencia
- Reconocer el ambiente social
- Grabar la sesión con consentimiento informado

Actividad

Momento N° 1	Bienvenida
Responsable	XXX
Tiempo	10 minutos

Desarrollo	<p>Saludo y bienvenida.</p> <p>Se inicia el taller agradeciendo a los chicos, se hace referencia a que se necesita buena disposición para la actividad</p> <p>Presentación.</p> <p>Continuar presentándonos con nuestros nombres y profesión; decir el objetivo de la primera sesión la cual es la abordar el concepto de Resiliencia como herramienta en función a la planificación del futuro para situaciones adversas del ahora</p> <p>Las sillas deben ir en media luna</p>
Materiales	ninguno
Momento N° 2	Definir y explicar la, Resiliencia, los elementos importantes para que ocurra y la importancia del apoyo social
Tiempo	15 min

Desarrollo

- Por medio de diapositivas explicar brevemente los conceptos resiliencia
- Tres elementos que se requiere integrar para que ocurra la resiliencia
- Apoyo social y liderazgo
- Características de una persona resiliente

Actividades “de espaldas”

Se pide a los participantes del taller que se dividan en dos grupos, posteriormente se les pedirá que hagan una fila cada uno de los grupos, posteriormente que cada fila se haga al frente de la otra, haciendo que cada integrante quede con una pareja.

Cada pareja se mirará frente a frente, y se dirá lo siguiente:

“cada integrante de las parejas tiene que observar detalladamente a su compañero, para lo cual se le dará 3 min”.

Pasado los 3 min, se pedirá que todos los participantes den la espalda a su compañero, seguido de esto deberán cambiar 3 cosas en su apariencia. Cuando esta directiva sea aplicada, los estudiantes tendrán que volver a ver a sus compañeros. Y si dirá lo siguiente.

“Ahora tendrán que descubrir que ha cambiado de la persona que está al frente de cada uno de ustedes”

Después de que cada pareja termine de realizar esta actividad se hará una charla en la cual se harán las siguientes preguntas:

¿Qué cambio viste en tu pareja?

¿Cuál fue tu cambio?

¿La persona que cambió algo en su apariencia dejó de ser ella y por qué?

Estas preguntas nos permitirán reflexionar acerca de los cambios de la vida y como estos, no hacen que nosotros seamos diferentes, ya que los problemas son cosas del día a día.

	<p>Cruzar el río</p> <p>El grupo al estar dividido en dos se pedirá y se darán las instrucciones de la actividad, que es la siguiente:</p> <p>“El juego se llama cruzar el río, para esa actividad tendrán estos papeles que representarán rocas, estas rocas deberán ser pisadas constantemente, dejan de ser pisadas el río se las llevara, para ganar todos los integrantes del grupo deberán cruzar el rio”</p> <p>En el momento que sea entendida la actividad se dará comienzo, en el transcurso de 5 min o cuando ya hayan avanzado un poco, se hará el primer cambio de reglas:</p> <p>“las primeras en pasar deberán ser las mujeres”</p> <p>Obligándolos cambiar la estrategia, cuando hayan avanzado se dará el segundo cambio</p> <p>“Deberán pasar las mujeres desde la más alta a la mas baja”</p> <p>Obligando nuevamente a hacerlos cambien de estrategia, al haber avanzado, se realizará el último cambio:</p> <p>“La primera mujer que llegue tiene que tener 15 años y el último hombre que llegue deberá tener su misma edad”</p> <p>El primer grupo que lo consiga gana.</p> <p>Al finalizar la actividad tendremos el ejemplo necesario para comprender aun mejor sobre los cambios en las situaciones que pueden ser malos, pero que de igual manera los podremos afrontar</p>
Materiales	video Beam, diapositivas y video,
Momento N° 3	Foro de preguntas
Tiempo	10 minutos

Clarificación	La idea es que los estudiantes puedan preguntar si tienen dudas acerca del tema.
Materiales	Ninguno
Momento N 4	Retroalimentación
Tiempo	10 minutos
	conclusión de las actividades y tema desarrollado.

Prototipo de Recurso digital

Diapositivas de apoyo Taller# 1 Regulación emocional

<p>La regulación emocional es:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La habilidad • Atender y percibir emociones • De manera consciente • Proporciona manejo • Regulación y modificación 	<p>Comprensión emocional</p> <p>Se caracteriza por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Significado de las emociones • Comprender y razonar 
---	---

Diapositivas de apoyo Taller # 2 Motivación al logro

<p>Motivación de logro</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conseguir la ejecución de una situación ▶ Competencia con una norma o estándares de excelencia ▶ La ejecución es evaluada como éxito o fracaso ▶ Metas propias establecidas con anterioridad 	<p>Sentido del yo</p> <p>Daremos importancia al yo con los siguientes elementos</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Auto Percepción ▶ Auto Concepto ▶ Auto Eslima ▶ Auto Consistencia ▶ Auto Expectativas 
---	--

Diapositivas de apoyo Taller # 3 Resiliencia

¿Que es la Resiliencia?

- ▶ La capacidad de un grupo o una persona
- ▶ Proyectarse en el futuro
- ▶ Sin darle importancia a la adversidad
- ▶ Planeación y anticipación de las situaciones
- ▶ Se relación con el proyecto de vida



Características de una persona resiliente

- ▶ 1. Son capaces de detectar la causa de los problemas
- ▶ 2. Saben manejar sus emociones
- ▶ 3. Mantienen la calma en situaciones de mucha presión
- ▶ 4. Son realistas
- ▶ 5. Confían en sí mismas
- ▶ 6. Son empáticas
- ▶ 7. Son capaces de automotivarse
- ▶ 8. No se preguntan por qué, sino cómo



Evaluación o Seguimiento

Posterior a la realización de los talleres experienciales se realiza un grupo focal en el cual se realizarán preguntas abiertas con el fin de identificar la comprensión de los temas y que usos cotidianos le podrían dar a los elementos brindados por estos; A continuación se anexan las preguntas que se realizarán en los grupos focales.

5. Conclusiones y recomendaciones

Es esencial que los estudiantes tengan la oportunidad de expresar las emociones y que puedan regularlas en el proceso de formación por medio de interacción permanente con otros, los cuales pueden ayudar a generar un espacio adecuado para ello..

Es así que, ante la posibilidad de brindar orientación y acompañamiento a los aprendices del técnico en servicios de restaurante y bar del Sena CAT San Gil, se propone este proyecto que incluye una ruta de intervención con 3 talleres experienciales, que permiten dar cumplimiento de los objetivos específicos: identificar los procesos de regulación emocional de los aprendices y así mismo, al objetivo de crear la herramienta que apoye el fortalecimiento de la regulación emocional, que haga parte del proceso de formación de manera que genere conocimiento en el manejo de emociones y aporten experiencia en las relaciones interpersonales e intrapersonales de los aprendices dentro y fuera de la Institución.

Las dificultades en la comunicación entre jóvenes es uno de los grandes baches en el proceso de formación y socialización de los jóvenes, ya que constantemente se genera entre ellos discusiones y conflictos, debido a sus diferencias en el modo de pensar o actuar. Con la propuesta de “Emocionalmente estable, como todo debe estar” como Herramienta de lúdica, creativa y recreativa, se logra el cumplimiento de fortalecimiento la regulación emocional, manifestada en la comprensión y manejo de las emociones propias a su vez de comprensión adecuada de las emociones de los demás.

Con el fin de estipular un programa completo, el cual se pueda contextualizar a otras muestras poblaciones, se deja como evidencia y anexos la estructura o ruta de la propuesta, en la cual se establecen las 4 fases a seguir, a su vez se brinda los folletos informativos que

contienen todos los temas trabajados en los talleres con recomendaciones, propuestas por los investigadores.

Algunas de estas recomendaciones son realizadas con el fin que cualquier persona capacitada en las instituciones educativas pueda realizar el programa y a su vez combatir una pequeña parte del origen de estas situaciones de violencia, brindando a su vez apoyo por medio de herramientas conceptuales a las personas que más lo requieren.

Referencias

- Areiza, L. (2014). *La inteligencia emocional percibida y el desempeño en la estrategia de aprendizaje colaborativo de los estudiantes del Sena- centro tecnológico de gestión industrial*. Universidad de Antioquia de Colombia.
- Agudelo, N. (2017). *La violencia intrafamiliar*. Innova Vaupes. PP 118- 125.
- Aparicio, M. (2002). *La mediación como herramienta potenciadora de la convivencia juvenil y resolución de conflictos*. España: Narcea.
- Álvarez, P. (2006). *La convivencia en las aulas: Problemas y soluciones*. S.l.: Ministerio de Educación y Ciencia. Ediciones Gráficas Arial.
- Alvarado. R (1996). Análisis del discurso ideológico. Universidad autónoma de Manizales. N°6. Pp 15 – 43.
- Bausela, E. (2004). La docencia a través de la investigación acción. Revista iberoamericana de Educación.
- Cuervo, L & Sogamoso P. (2018). *La lúdica una estrategia para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en la resolución de conflictos dentro del marco de los valores*. Universidad del Tolima.
- Carranza, F. (2018). *El juego como herramienta para el desarrollo de la regulación emocional*. universidad pedagógica nacional centro valle de Tenza, Boyacá
- Chahuán, K. (2019) categorías de análisis base de la investigación cualitativa Universidad de Valparaiso, Chile.
- Domínguez, L. (2017). *Sergio Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional sobre la ansiedad y depresión en universitarios: análisis preliminar*. Salud Uninorte. vol. 33, núm. (3).PP. 315-321 Universidad del Norte Barranquilla, Colombia.
- Díaz, M. (2016). *Análisis de la violencia escolar percibida por alumnado de Educación Primaria para la prevención del acoso escolar (Tesis de Maestría)*. Universidad Nacional de Educación a Distancia, España.
- Echeverría, G. (2005). Análisis cualitativo por categorías. Editorial Santiago, Chile: Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Serie
- Gallego, S. (2006). Comunicación familiar: un mundo de construcciones simbólicas y relacionales. Manizales, Caldas: Editorial Universidad de Caldas
- García, M; Escribano, J & Gaya, M (2014). Experiencia de aplicación de ABP al grado de Ingeniería Informática. JENUI N°2. PP 125- 132. Recuperado de:

- González, A & López, A. (2014). *La lúdica como técnica para fortalecer el desarrollo socio-activo del adolescente de la comunidad de la verbena*. Universidad de San Carlos. Guatemala
- Gil, J. (1993). *La metodología de investigación mediante grupos de discusión*. Enseñanza & Teaching: Revista interuniversitaria de didáctica 10(11), 199-214
- Gamboa, A.; Ortiz, J. & Muñoz, P (2016). *Violencia en contextos escolares: percepción de docentes sobre manifestaciones de violencia en instituciones educativas en Cúcuta -Norte de Santander*. Universidad Francisco de Paula Santander.
- Hernandez, I. (2012). *Investigación Cualitativa: una metodología en marcha sobre el hecho social*. Rastros rostros. Vol 14. N° 27. PP 57- 68.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, Ch. (2018). *Metodología de la Investigación: Las Ruras cuantitativa, Cualitativa y Mixta*, México: McGraw-Hill
- Jalón, M. J. D. A. (2005). *La violencia entre iguales en la adolescencia y su prevención desde la escuela*. Psicothema, 17(4), 549-558.
- Krueger, R. A. (1991). *El grupo de discusión: guía práctica para la investigación aplicada*. Madrid: Pirámide.
- Kemmis, S. & McTaggart, R. (1988). *Cómo planificar la investigación-acción*, Barcelona: Laerte.
- Lewin, K. (1973). *La investigación-acción y de las minorías problemas*. K. Lewin *Papeles seleccionados en Dinámica de Grupos*, 4(5), 201-216.
- Lewin, K. (1946). *Resolving social conflicts*. Nueva York: Harper.
- Martinez, M. (2000). *La investigación- Acción en el aula*. Agenda Académica. Vol 7. N°1.
- Mestre, M; Tur, A; Samper, P & Latorre, A. (2010) *Inestimabilidad emocional y agresividad: factores predictores*. Ansiedad y estrés. Vol- 16. PP. 33- 45.
- Merino P. (2007). *Educación moral en la familia: desafíos y oportunidades*. Revista de Estudios y Experiencias en Educación, N° 11. PP:113-124
- Mack, N.; Woodsong, C.; Macqueen, K.; Guest, G. y Namey, E. (2005). *Qualitative Research Methods: a data collector's field guide*. Family Health International
- Morales, L. (2018). *Intervención musicoterapéutica para el fortalecimiento de la regulación emocional en una preadolescente y tres adolescentes institucionalizadas de la asociación jireh, ubicado en el municipio de cota-Cundinamarca*. Universidad Nacional de Colombia

- Matus, G. y Molina, F. (2006): Metodología Cualitativa: un aporte de la Sociología para Investigar en Bibliotecología. Playa Ancha (Valparaíso, Chile).
- Navarro, P. y Díaz, C. (1995) Análisis de Contenido. En Delgado, Juan Manuel y Gutiérrez, Juan (comp.) Métodos y técnicas cualitativas de investigación social. Madrid:
- Pérez, N., & Filella, G. (2019). *Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes*. Praxis & Saber, 10(24), 23-44.
- Rosas, L. (2018). *Herramientas lúdicas aplicadas a la intervención psicosocial para la regulación emocional, el fortalecimiento del lazo afectivo y la base segura con niños en situación de emergencia, vulnerabilidad o factores de riesgo en su entorno*. Universidad Nacional de Colombia.
- Rivera, N. y Lissi, M. (2004). *La responsabilidad social: como la viven tres grupos de estudiantes de enseñanza media en Chile*. Psykhe 13(2), 117-130
- Sánchez, A. & Torres, M. (2017). *La Lúdica como elemento de intervención pedagógica en la disminución de la agresividad en niños*. Universitaria Los Libertadores
- Smelser, Q. (2020). *Playful Behaviors in Fragile Families: How Does Play in Mother-Child Interactions. Impact Adolescent Adjustment?*. The George Washington University
- Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions*. Jossey-Bass.