



LOS LIBERTADORES
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA

Regulación emocional en aulas multigrado del ITA Nuestra Señora del Socorro

Laura Vanessa García Peña

María Fernanda Valencia Carvajal

Fundación Universitaria Los Libertadores
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Licenciatura en Educación Infantil

Bogotá D.C

2021



LOS LIBERTADORES
FUNDACIÓN UNIVERSITARIA

Regulación emocional en aulas multigrado del ITA Nuestra Señora del Socorro

Laura Vanessa García Peña

María Fernanda Valencia Carvajal

Directoras: Lupe García Cano. PhD en Educación

Soledad Niño Murcia. Mg en Comunicación

Fundación Universitaria Los Libertadores

Licenciatura en Educación Infantil

Bogotá D.C

2021

Agradecimientos

Queremos agradecer en primera instancia a nuestras docentes Lupe y Sole por ser un gran apoyo y guía durante todo este proceso investigativo, por permitirnos ser parte de su semillero y abrirnos las puertas para conocer un tema tan imprescindible como lo es la educación emocional en cualquier entorno educativo. Por ello, nuestro compromiso como futuras profesionales es continuar con ese legado y esos aprendizajes adquiridos para hacer de nuestros entornos un lugar mejor.

En segunda instancia queremos agradecerle a la FULL y a los docentes que hicieron parte del camino durante nuestro proceso formativo y que de igual manera aportaron a nuestra formación académica como personal.

En tercera instancia queremos agradecer al ITA Nuestra Señora del Socorro por acoger nuestras ideas, por brindarnos los espacios para poder desarrollar de la mejor manera nuestra investigación. De manera especial, un agradecimiento a los docentes de las sedes Tabacal y Piedrabajo por ser tan amables y comprensivos durante todos los momentos que requerimos de su ayuda.

*Por último, queremos agradecer a nuestras familias y seres queridos por darnos la fortaleza que necesitábamos cuando sentíamos que ya no podíamos continuar. Es por todas las personas que mencionamos en este apartado que fue posible que este proyecto saliera a flote y diera los mejores frutos, para todos ustedes...
gracias infinitas.*

RAE- Resumen Analítico Especializado

Título	Regulación emocional en aulas multigrado del ITA Nuestra Señora del Socorro.
Autor	Laura Vanessa García Peña y María Fernanda Valencia.
Fecha	Noviembre 2021
Número de páginas	227
Palabras clave	Educación emocional, regulación emocional, gestión de las emociones y emociones.
Descripción general	<p>La educación emocional en los entornos escolares de Colombia no tiene la importancia que merece, puesto que no es un tema establecido dentro de los lineamientos curriculares y por ende no se encuentra incluido en los planes de aula de los colegios. De ahí radica la importancia de trabajar e implementar estrategias que permitan fortalecer la educación socioemocional desde los primeros años de vida escolar de los individuos, todo con el fin de empezar una formación temprana en educación socioemocional para que las niñas y los niños puedan tener una buena relación consigo mismos y con los demás, para que logren mejorar la convivencia escolar en las aulas y para que obtengan herramientas útiles que les servirá durante su vida adulta.</p> <p>Es por ello que el siguiente documento pretende sintetizar los hallazgos que se han realizado en torno a este trabajo investigativo, partiendo desde el abordaje de temas como la educación emocional y las competencias socioemocionales</p>

	<p>enfocada la regulación de las emociones, prosiguiendo con una breve contextualización respecto a lo trabajado en la propuesta investigativa en mención y finalizando con los respectivos hallazgos encontrados durante el abordaje, los instrumentos implementados en el trabajo de campo y los avances que se han desarrollado dentro de esta investigación.</p>
<p>Objetivos</p>	<p>Objetivo General</p> <ul style="list-style-type: none"> • Implementar una estrategia pedagógica que permita fortalecer la gestión y regulación emocional en los estudiantes de transición y primaria del ITA Nuestra Señora del Socorro. <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la forma en la que los estudiantes de transición y primaria del ITA Nuestra Señora del Socorro (Guaca-Santander) gestionan y regulan sus emociones. • Analizar desde los planteamientos teóricos de la formación socioemocional las competencias que tienen los estudiantes del grupo en estudio para autorregular sus estados emocionales. • Diseñar una estrategia pedagógica que contribuya a fortalecer la capacidad de gestionar y regular las emociones de los estudiantes del ITA Nuestra Señora del Socorro.

Línea de investigación	Evaluación, aprendizaje y docencia
Área del conocimiento	Ciencias humanas y sociales
Fuentes	<ul style="list-style-type: none"> • Bisquerra, R (2000). <i>Educación emocional y bienestar</i>. Barcelona: Praxis. • Bisquerra, R. (2009) <i>Psicopedagogía de las emociones</i>. Vallehermoso: EDITORIAL SÍNTESIS, S. A. ISBN: 978-84-975699-1-0 • Bisquerra, R. y Pérez, N. (2009). Las competencias emocionales. <i>Educación XXI, 10. Universidad de Barcelona</i>.
Población y muestra	<p>Se realizó el estudio en el ITA Nuestra Señora del Socorro, ubicado en el municipio de Guaca en el departamento de Santander, el cual cuenta con su sede principal en el sector rural, una sede en el sector urbano y 17 sedes anexas que también se encuentran en el sector rural.</p> <p>La muestra son los estudiantes de transición y primaria de las sedes Tabacal y Piedrabajo de la institución en mención, estas sedes se encuentran ubicadas a 7 y 8 km del casco urbano. Cuentan con un total de 14 estudiantes en la sede Tabacal y 9 de Piedrabajo, las familias que conforman los niños se encuentran en un estrato socioeconómico 1 con una economía minifundista.</p>

Educación emocional:

Esta temática es fundamental para esta investigación dado que la educación socioemocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000)

Competencias socioemocionales:

Estas son importantes para este trabajo, ya que las competencias son la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2009).

Gestión y regulación emocional:

Siendo este el tema protagonista de esta investigación, teniendo en cuenta que La regulación es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, este proceso de regulación supone tomar conciencia de las diferentes relaciones existentes entre emociones, comportamientos y adquisiciones del conocimiento (Bisquerra, 2009).

Asimismo, la gestión de emociones como la capacidad y

	<p>habilidad de retomar situaciones emocionales, las cuales consisten en poner en práctica las estrategias de regulación emocional, las cuales, suponen que el sujeto cuenta con la capacidad de inducir o regular emociones en sí mismo y tal vez en los demás.</p>
<p>Metodología</p>	<p>La ruta metodológica implementada en esta investigación es de carácter cualitativo con un tipo de investigación – acción. Teniendo en cuenta que esta metodología permite reflexionar en torno al contexto y a sus características únicas, además de que posibilita que todas las partes que integran la investigación puedan reconocer las falencias que se presentan en su entorno para así brindar estrategias de solución partiendo desde el plan de acción planteado en esta investigación.</p> <p>En este trabajo se implementaron instrumentos como: entrevistas, observación, cuestionarios de percepción socioemocional que permitieron conocer y dar un acercamiento a las problemáticas presentes en el ITA Nuestra Señora del Socorro sedes Tabacal y Piedrabajo.</p>
<p>Resultados</p>	<p>Es importante trabajar la educación emocional, especialmente la conciencia y regulación emocional, puesto que son las bases fundamentales para mejorar significativamente la convivencia escolar y mejorar las</p>

relaciones intra e interpersonales. Es por ello que en este trabajo investigativo se presentan los resultados obtenidos, teniendo en cuenta el objetivo general y los objetivos específicos, y a partir de ello se observa lo siguiente:

- **Diseño de la estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la gestión y regulación emocional:** Se diseña una cartilla teniendo en cuenta las problemáticas encontradas en el contexto y los resultados obtenidos en el cuestionario de percepción socioemocional.

De ahí se proponen 6 actividades para trabajo en casa y 7 para trabajar con la docente de manera presencial, teniendo en cuenta los postulados teóricos que se plasman en este trabajo, dando un énfasis a la conciencia, gestión y regulación emocional.

- **Análisis de las competencias que tienen los estudiantes para autorregular sus estados emocionales:** Implementada la estrategia pedagógica los estudiantes manifestaron que, con las actividades realizadas y planteadas en la cartilla, habían adquirido un aprendizaje significativo en

	<p>cuanto a la gestión, regulación y reconocimiento de sus emociones, ya que a muchas situaciones no sabían etiquetar o nombrar a sus sentimientos y emociones, además de manifestar que aprendieron a tener una expresión emocional adecuada y adquirieron habilidades de afrontamiento.</p> <ul style="list-style-type: none">• Estrategias y formas implementadas por los estudiantes para gestionar y regular sus emociones: Con la implementación del Cuestionario de percepción emocional que se le realizó a los estudiantes se pudo evidenciar que ellos no implementan ninguna estrategia que les permitiera regular sus emociones, por lo que se considera pertinente y apropiado realizar la implementación de una cartilla como una estrategia pedagógica que les de la bases fundamentales para fortalecer y gestionar sus estados emocionales en su diario vivir y en su vida escolar.• Implementación de la estrategia pedagógica: La cartilla está planteada en dos partes, una parte con actividades de trabajo en casa y la segunda parte con actividades grupales presenciales y orientadas
--	---

	<p>por la maestra. Por cuestiones de tiempo toda la cartilla se realizó en el colegio con el asesoramiento por parte de una de las docentes investigadoras quien asumió ese rol como acompañante en el desarrollo de la Cartilla de Manejo y Regulación Emocional, considerando que, por cuestiones de tiempo, los padres no pudieron realizar el acompañamiento para el desarrollo de esta.</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>Con la implementación de la estrategia pedagógica se pudo evidenciar que el trabajo socioemocional en las aulas es un aspecto fundamental que permite a los estudiantes resolver de manera asertiva los conflictos que lleguen a presentarse en sus contextos y en el aula, también les permite a los niños y niñas tener un manejo y regulación adecuada de los estados emocionales, con el objetivo de fomentar en ellos buenas relaciones intra e interpersonales. Además de marcar un precedente para que en las instituciones del país empiecen a implementar en sus PEI y currículos la formación en educación socioemocional, todo con el fin de fomentar una convivencia escolar armoniosa en las aulas.</p>

Tabla de contenido

	Pág.
Introducción:	16
Capítulo 1	17
1. Descripción del problema	17
1.1 Formulación del problema	19
1.2 Justificación	19
Capítulo 2	21
2. Objetivos	21
2.1 Objetivo General	21
2.2 Objetivos Específicos	21
Capítulo 3	21
3. Marco Referencial	21
3.1 Antecedentes	21
3.1.1 Antecedentes Internacionales	22
3.1.2 Antecedentes Nacionales	24
3.1.3 Antecedentes Institucionales	27
3.2 Marco Teórico	29
3.2.1 Las emociones	29
3.2.2 Inteligencia Emocional	31
3.2.3 La Educación Emocional	33
3.3 Marco Pedagógico	39
Capítulo 4	40
4. Metodología	41
4.1 Tipo de investigación	41
4.2 Fases	44
4.3 Articulación con la línea de investigación	45
4.4 Población y muestra	46
4.4.1 Población	46
4.4.2 Muestra	46
4.5 Instrumentos de recolección de datos	48
4.5.1 Instrumentos de diagnóstico	48

4.5.2 Instrumentos de seguimiento	48
4.5.3 Instrumentos de evaluación	49
4.6 Cronograma de actividades	49
Capítulo 5	50
5. Propuesta pedagógica	50
5.1 Título: Cartilla de Regulación y Manejo Emocional.	50
5.2 Justificación	50
5.3 Objetivo	51
5.4 Estrategias y objetivos	51
Capítulo 6	52
6. Resultados	52
6.1 Diseño de la estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la gestión y regulación emocional	52
6.2 Análisis de las competencias que tienen los estudiantes para autorregular sus estados emocionales.	83
6.3 Estrategias y formas implementadas por los estudiantes para gestionar y regular sus emociones	93
6.4 Implementación de la estrategia pedagógica	101
7. Conclusiones	123
7.1 Recomendaciones	128
Referencias	129
Apéndices	134

Lista de Tablas

	<i>Pág.</i>
Tabla 1.Cronograma de actividades	50
Tabla 2. Actividades	54
Tabla 3 Justificación de las respuestas de la pregunta #2	85
Tabla 4: Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Dibujando en botellas”	86
Tabla 5: Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Mi nombre y las emociones”	87
Tabla 6: Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Semáforo II”	89
Tabla 7: Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Semáforo III”	91
Tabla 8: Justificación de las respuestas de la pregunta #4	94
Tabla 9. Justificación de las respuestas de la pregunta #5	95
Tabla 10. Justificación de las respuestas de la pregunta #8	97
Tabla 11. Justificación de las respuestas de la pregunta #9	99
Tabla 12. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Mi nombre y las emociones”	102
Tabla 13. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Ayudo a mi compañera”	103
Tabla 14. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Adivina la emoción y cuéntanos por qué te hace sentir así”	105
Tabla 15.Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Imagino como me sentiría si”	108
Tabla 16. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Laberinto emocional”	110
Tabla 17. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Relaciona la emoción”	111
Tabla 18.Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Tingo dado de emociones”	112
Tabla 19.Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “La lotería de emociones”	114
Tabla 20. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “El monstruo come galletas de emociones”	116
Tabla 21. Dibujando en botellas	118
Tabla 22. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Representaciones”	119
Tabla 23. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Representaciones”	121
Tabla 24.Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Semáforo III”	122

Lista de Figuras

	Pág.
Figura 1. Fases	44
Figura 2. Usted generalmente llega a su casa enfadado del colegio, su hermana le pregunta qué ha ocurrido y usted le contesta groseramente e incluso tira de su cabello.....	84
Figura 3.: Reconocer mis errores cuando me enfado.....	93
Figura 4. Reflexiono entorno a mis emociones y acciones.....	95
Figura 5. Exteriorizar las emociones	97
Figura 6.Comparto lo que siento con alguien más.....	99

Introducción:

La educación emocional en los entornos escolares de Colombia no tiene la importancia que merece, puesto que no es un tema establecido dentro de los lineamientos curriculares y por ende no se encuentra incluido en los planes de aula de los colegios.

De ahí radica la importancia de trabajar e implementar estrategias que permitan fortalecer la educación socioemocional desde los primeros años de vida escolar de los individuos, todo con el fin de empezar una formación temprana en educación socioemocional para que las niñas y los niños puedan tener una buena relación consigo mismos y con los demás, y que, al mismo tiempo, logren mejorar la convivencia escolar en las aulas y puedan obtener herramientas útiles que les servirá durante su vida adulta.

Es por ello que el siguiente documento pretende sintetizar los hallazgos que se han realizado en torno a este trabajo investigativo, además de evidenciar la importancia que tiene el trabajo socioemocional dentro de los entornos escolares, puesto que con esto se puede lograr avances significativos en aspectos sociales y emocionales, también, una mejor convivencia escolar en las aulas y, por último, se propende al bienestar de todos los sujetos que integran el aula.

Capítulo 1

1. Descripción del problema

La gestión y regulación de las emociones a lo largo del tiempo se ha considerado, desde la perspectiva de varios autores que han desarrollado investigaciones en torno a esta temática, como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. También supone de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, entre otras (Bisquerra, 2008).

Asimismo, para Charland (2011) la educación emocional supone del reconocimiento de la regulación emocional como un aspecto fundamental en la interacción con el entorno y la modulación de nuestras respuestas. Por otro lado, la regulación emocional se reconoce como el proceso a través del cual los individuos modulan sus estados emocionales y modifican su comportamiento para alcanzar metas, adaptarse al contexto o promover el bienestar tanto individual como social (Eisenberg y Spinrad, 2004).

De lo anterior en mención, se puede ahondar respecto a la importancia que tiene el manejo adecuado de las emociones en los seres humanos, dado que, en la actualidad se evidencian grandes falencias en torno al manejo emocional en la cotidianidad de los sujetos, más aún si alguna de sus actividades exige/requiere la exteriorización de sus emociones en situaciones complejas del diario vivir, lo cual, puede conllevar a un desequilibrio emocional que afecta la integridad del sujeto mismo y de su entorno.

Además, las emociones en sí mismas, permiten que exista una variación e intensidad en el sentir, durante un estado emocional. Pero, si una persona no es consciente de desarrollar una

autorregulación emocional, es decir, cambiar de un estado emocional a otro, esto le puede conllevar a un desgaste físico y mental.

Sin embargo, en la práctica docente se ha podido observar que en aulas de clase de Colombia no se suelen implementar estrategias pedagógicas que permitan trabajar la regulación emocional con las niñas y los niños. Es por esta razón que resulta imprescindible formar en educación emocional a los sujetos desde los primeros años de vida y de ser necesario, implementar estrategias que posibiliten y potencien el andamiaje de la gestión y regulación de las emociones, por medio de ejercicios que propendan a mejorar significativamente la forma en la que los niños y niñas manejan las emociones en su día a día.

Teniendo en cuenta que, la población en la que se va trabajar esta investigación se observan algunas falencias en las y los estudiantes a la hora de gestionar y regular sus emociones, las cuales, afectan significativamente en el clima y la armonía en el aula. Además, se observaron algunas dificultades en la relación que tienen las niñas y los niños con sus pares y con el docente de la institución, ya que, al no tener un adecuado manejo de las emociones, las y los estudiantes suelen exteriorizar sus emociones de forma explosiva e inadecuada, ocasionando que el ambiente escolar se tense.

Asimismo, al observar el currículo de la institución, se logra evidenciar la poca relevancia que se le da a la formación en Educación Emocional en el aula y más aún, en los grados de preescolar y primaria. Puesto que, el fin principal de esta institución es formar y trabajar con las y los estudiantes las áreas del conocimiento, y una base fundamental en la parte agrícola, con el objetivo de obtener mejorías y resultados netamente académicos.

Se debe agregar que, al ser una institución que implementa el modelo pedagógico de escuela nueva (aulas multi-grado), en muchas ocasiones, se presentan algunas discusiones en el aula que giran en torno a la forma inoportuna en la que las y los estudiantes gestionan sus emociones y las autorregulan, pues, en muchas ocasiones no pueden controlar o manejar lo que están sintiendo cuando se les presenta algún reto que les genera frustración. Teniendo en cuenta que se trabaja en un aula con niñas y niños de diversas edades y grados, por ende, es evidente la necesidad de implementar estrategias que posibiliten una mejor convivencia escolar en las aulas.

Con lo anterior en mención, es necesario reconocer que la gestión y la regulación emocional no es un aspecto fundamental que se trabaje en las aulas y es por ello que se considera pertinente generar una estrategia pedagógica que permita dar un andamiaje en educación emocional, para que los estudiantes de transición y primaria del Instituto Técnico Agropecuario Nuestra Señora del Socorro puedan fortalecer el manejo asertivo de sus estados emocionales y puedan regular de forma adecuada todas las emociones que sientan.

1.1 Formulación del problema

¿De qué manera se puede fortalecer la gestión y regulación emocional en los estudiantes de transición y primaria del Instituto Técnico Agropecuario Nuestra Señora del Socorro?

1.2 Justificación

Analizar el manejo de la Educación Emocional en las aulas resulta un trabajo imprescindible a la hora de reflexionar acerca del quehacer docente, al momento de desarrollar, junto con los estudiantes, estrategias que permitan afianzar la gestión y la regulación emocional como respuesta a las necesidades sociales que muchas veces no son atendidas en el ámbito educativo.

Asimismo, la implicación de todos los agentes educativos en torno al trabajo de la gestión y regulación emocional, posibilitan que las niñas y niños desarrollen actitudes positivas con sus pares, con los adultos y consigo mismos, también ayudan a potenciar la construcción de las competencias emocionales en función del equilibrio y el andamiaje de la autoestima, y finalmente, permite que mejore significativamente el ambiente en las aulas de clase, en los entornos familiares y sociales.

Por lo anterior en mención, es necesario tener en cuenta la importancia de trabajar en las aulas, estrategias pedagógicas que permita desarrollar la gestión y la regulación emocional en los niños, como un proceso continuo y permanente, que se debe mantener desde la primera infancia hasta el último año de escolaridad de un sujeto, ya que las emociones juegan un papel importante al momento de educar íntegramente a los niños y las niñas. Además, intervienen en todos los procesos evolutivos del sujeto tales como: el desarrollo de la comunicación, el conocimiento social, el procesamiento de la información, el apego, el desarrollo moral, etc. (López Cassá, 2005).

Teniendo en cuenta que en algunas instituciones educativas no se busca formar a las niñas y niños en torno a la Educación Emocional, se busca, con esta investigación, indagar respecto a las falencias que se presentan en las aulas de transición y primaria del Instituto Técnico Agropecuario Nuestra Señora del Socorro y en lo posible, aportar significativamente para lograr un avance en las y los estudiantes en torno a la gestión y regulación Emocional, como competencias útiles para el desarrollo escolar y personal de cada sujeto.

En vista de que es imprescindible el desarrollo de las competencias emocionales desde la primera infancia, es necesario que a medida que pase el tiempo, cada sujeto sea capaz de

reconocer y gestionar sus emociones y las de los demás. Con el fin de construir buenas relaciones intrapersonales y buscar mejorar, a nivel social, la gestión emocional.

Capítulo 2

2. Objetivos

2.1 Objetivo General

- Implementar una estrategia pedagógica que permita fortalecer la gestión y regulación emocional en los estudiantes de transición y primaria del ITA Nuestra Señora del Socorro.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar la forma en la que los estudiantes de transición y primaria del ITA Nuestra Señora del Socorro (Guaca-Santander) gestionan y regulan sus emociones.
- Analizar desde los planteamientos teóricos de la formación socioemocional las competencias que tienen los estudiantes del grupo en estudio para autorregular sus estados emocionales.
- Diseñar una estrategia pedagógica que contribuya a fortalecer la capacidad de gestionar y regular las emociones de los estudiantes del ITA Nuestra Señora del Socorro.

Capítulo 3

3. Marco Referencial

3.1 Antecedentes

En vista de que este proyecto pretende trabajar la temática de Gestión y Regulación Emocional en las aulas del grado primero, y considerando que, los estudios en torno a este tema, en primera infancia y primaria son escasos. Se tomarán los antecedentes desde el tema de Educación Emocional y Competencias Socio Emocionales.

3.1.1 Antecedentes Internacionales

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se encuentra, a nivel internacional, el trabajo de Filella-Guiu, et al. (2014), en el cual investigaron respecto a un programa de Educación Emocional que realizaron para niños de educación primaria en Barcelona y Lérida, España. Con el fin de conocer el impacto del programa en mención, en torno al desarrollo de las cinco dimensiones de las competencias emocionales planteadas por Bisquerra Alcina, 2003 (conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar), durante el desarrollo de esta investigación se implementó un diseño cuasi experimental con dos grupos pretest-postest, con grupo control, sobre una muestra de niños con edades que oscilan entre los 6 y 12 años, que arrojó, como resultado, mejorías en torno a la formación de las competencias emocionales en el grupo estudiado, desde que se desarrolló la intervención del programa planteado en la investigación. Con lo anterior en mención, concluyeron que resulta evidente el desarrollo de las competencias emocionales por medio de programas que potencien la educación emocional y por medio de esa mirada, en definitiva, se reflexiona respecto a la implementación de este tipo de programas de desarrollo socioemocional, con el objetivo de favorecer el bienestar personal y social de las y los estudiantes.

La investigación en mención aporta significativamente al desarrollo de este trabajo, ya que se evidencia la implementación de un programa de Educación Emocional que logra cambios

importantes en función de las competencias socioemocionales. Además, resulta relevante en el desarrollo de este trabajo investigativo, pues aporta estrategias pedagógicas útiles para implementar en el aula en la que se desarrollará esta investigación, además, da una mirada a la Regulación Emocional a partir de la resolución de conflictos intrapersonales, en función de implicar a maestros y alumnos en sus propios procesos de desarrollo socioafectivo.

Por otro lado, Cepa, et al. (2016) investigan respecto a la evaluación del desarrollo emocional en alumnos del segundo ciclo (grado segundo respectivamente) de la comunidad de Castilla y León, en la ciudad de Burgos en España. Durante el desarrollo de la investigación, se analizaron las competencias emocionales del grupo de estudiantes de primera infancia en mención, haciendo énfasis en: la capacidad de reconocer y expresar emociones (conciencia emocional), regular emociones (regulación emocional), ponerse en el lugar del otro (competencia social), por último, identificar y resolver problemas (habilidades de la vida para el bienestar). Asimismo, se implementó una metodología de tipo investigación descriptiva, en donde se aplicó de un instrumento de la escala de RRER (La Escala Reconocimiento, Regulación, Empatía y Resolución de Problemas) midieron cada una de las competencias emocionales del grupo de estudiantes, para finalmente concluir que resulta imprescindible evaluar todos los procesos emocionales en la primera infancia, con el objetivo de favorecer la mejora de las competencias socio-emocionales, con el fin de incrementarlas a lo largo de la formación académica e integral de los sujetos.

El estudio mencionado anteriormente, aporta a esta investigación aspectos que resultan relevantes al trabajo que se quiere realizar en torno a la Regulación Emocional, puesto de que da evidencia sobre la importancia de evaluar y estudiar las competencias emocionales en primera

infancia y, asimismo, darles continuidad durante todo el desarrollo educativo e integral de los sujetos en formación.

Todavía cabe señalar a Gómez y Calleja (2016), en Ciudad de México, quienes realizaron un estudio sobre el desarrollo emocional en población hispanohablante, pero particularmente en México. También presentan los enfoques desde los que se han definido las emociones y la regulación emocional desde la perspectiva individual versus la social, además, analizan las estrategias para desarrollar la regulación emocional, por ello la metodología de esta investigación es de tipo documental-descriptiva. Los hallazgos obtenidos durante el estudio arrojaron variables asociadas tanto positiva como negativamente con respecto a la regulación emocional y como resultado de los instrumentos aplicados se evidenció que la regulación emocional impacta directamente en el comportamiento de los sujetos y también en muchos otros aspectos centrales de la vida, asimismo, permite aclarar las diferencias entre regulación emocional, los procesos relacionados y las estrategias en función al desarrollo de esta competencia emocional. Finalmente, los autores concluyen que la regulación emocional permite a los sujetos evaluar respecto a todo lo que les acontece y sus reacciones a las demandas cotidianas del entorno, así como el empeño que le ponen a todas sus actividades diarias, en cuanto aprenden y con quienes, cómo se relacionan, entre muchos otros aspectos de la vida.

Teniendo en cuenta la investigación expuesta anteriormente, se considera que sus aportes resultan relevantes para el desarrollo de este trabajo, puesto que brinda estrategias de investigación que ayudan a la construcción y andamiaje del conocimiento científico en torno a la Educación Emocional.

3.1.2 Antecedentes Nacionales

De la misma manera, a nivel nacional está Cardona (2017), quien realizó un estudio investigativo en donde aborda la educación integral de la primera infancia con énfasis en la importancia de la educación emocional, con un tipo de Investigación documental Descriptiva, en donde la autora señala que la primera infancia, la educación emocional y las prácticas pedagógicas son tres categorías fundamentales cuya relación y estudio potencian las capacidades humanas y tienen incidencia directa en la forma como se relaciona la sociedad con el desempeño del niño en el aula, demostrando, que si se le provee al niño experiencias estimulantes su capacidad cognitiva y sus resultados a mediano y largo plazos mejorarán, al tiempo que disminuirán los niveles de repitencia y deserción escolar, y aumentarán la capacidad de relacionarse con otros y consigo mismo por medio de un adecuado manejo de las emociones. Esto resulta importante dentro de este proyecto, ya que muestra como, por medios de diferentes aprendizajes, y a través de las prácticas docentes se puede trabajar y desarrollar la importancia de la regulación emocional de los niños en el aula. En conclusión, este autor concibe que la educación inicial debe incluir contenidos educativos que se centren en el desarrollo de las capacidades de los niños, lo cual, conlleva a que la educación emocional disminuya los factores de riesgo, dictando al sujeto desde edades muy tempranas y por medio de herramientas que le permitan afrontar la vida.

También, Muriel y Murcia (2017) presentan un artículo de investigación en donde determinan la relación entre la inteligencia emocional y el proceso de aprendizaje de los estudiantes del grado quinto de primaria de la Institución Educativa Departamental Nacionalizada sede La Carrera del Municipio de Paima (Cundinamarca – Colombia), por medio de un estudio cuantitativo, basado en el coeficiente de correlación Rho de Spearman, el cual es un indicador matemático que aporta información sobre el grado, intensidad y dirección de la relación entre

variables; en este caso, para establecer el análisis de cualidades educativas, el cual permitió constatar y generar discusión sobre la relación existente entre la inteligencia emocional y el aprendizaje de los estudiantes del Grado Quinto, allí se constata que a mayor acompañamiento y fortalecimiento de la inteligencia emocional tanto en el ámbito escolar como en el familiar y social, es mayor el desenvolvimiento del estudiante en el proceso de aprendizaje. Esto mencionado anteriormente aporta a esta investigación puntos de vista importantes que se trabajaron en esa investigación y que son de gran utilidad para el desarrollo de este trabajo investigativo como son lo es la fundamentación teórica tenida en cuenta para el desarrollo del trabajo investigativo y los instrumentos de recolección de datos que también llegan a ser pieza clave en esta investigación.

Por otro lado, García, et al. (2018) realizaron un trabajo investigativo titulado “Reconocimiento y Participación de nuevos agentes educativos en la Escuela: Auxiliares de la Educación”, por medio de una propuesta de investigación, la cual, se abordó a partir del enfoque cualitativo, desde un paradigma hermenéutico, ya que, desde este, el investigador comprende e interpreta sentidos de una población con respecto a algo, haciendo un reconocimiento por lo multicultural y lo diverso. De esa forma analiza la información generada para luego comprender, describir hechos, situaciones y emociones El trabajo se realizó a partir de técnicas interactivas de participación grupal, en este caso se empleó el taller lúdico – creativo los cuales posibilitaron conversar y generar reflexiones acerca de las nociones y prácticas de justicia que estos actores sociales han adquirido en su cotidianidad a lo largo de sus vidas y desde ahí, qué tipos de prácticas tienen como efecto de dichas concepciones. Este documento ayuda en este trabajo investigativo al momento de poder identificar que hay más agentes, con los cuales se puede trabajar de forma mancomunada los cuales pueden ayudar a que todos los niños tengan una mejor

regulación de sus emociones, ya que estos agentes pueden intervenir en el momento en el que interactúan con ellos diariamente.

3.1.3 Antecedentes Institucionales

De igual forma, se pueden encontrar diferentes investigaciones a nivel institucional, que sirven como base para conocer un poco más de la regulación emocional, y la importancia de su implementación en el aula de clase.

Con respecto a lo anterior está Moreno (2018), en su investigación para el trabajo de grado Favorecimiento de la manifestación emocional y relaciones armoniosas en el grado tercero de la I.E. La Esperanza. Esta investigación es de carácter cualitativo y plantea intervenciones de manera lúdico pedagógica aplicada a dicha población; estudiantes que justifican sus acciones bajo la premisa del juego, de la competencia, del disfrute y el placer en forma impulsiva, sin medir las consecuencias de dichos actos, para esto la autora plantea tres talleres generadores de principios claros para la expresión adecuada de la emocionalidad y el fortalecimiento de las relaciones armoniosas, fundamentados en la autoestima, el autocontrol y la identificación y manifestación adecuada de las emociones que forman a la persona, logrando mejorar las relaciones armónicas al interior del grupo 305. Este trabajo nos fundamenta en la creación de talleres lúdicos para la regulación de emociones adaptándolos al grado primero el cual es la población y el objeto de este estudio.

Por otro lado, Nieto y Llanos (2019) presentan una propuesta de intervención sobre la educación emocional enfatizada principalmente en el manejo de la ira. Esta propuesta es de carácter cualitativo y fue realizada con niños y niñas de 4 y 5 años de edad en el Jardín Infantil Patatín Patatero de la ciudad de Bogotá. A través de esta propuesta se buscó prevenir los

conflictos violentos que se presentan en las aulas de clase, teniendo como enfoque significativo la conciencia emocional logrando así, con el paso del tiempo, que los estudiantes adquirieran cierto grado de autocontrol de la ira que, al ser expresada de forma correcta, pudo prevenir actos violentos dentro del aula de clase. Teniendo en cuenta que esta intervención puede prevenir actos violentos dentro del aula de clase, lo que aporta a esta investigación el manejo asertivo de una estrategia que permita a los estudiantes tener un manejo y regulación de sus estados emocionales.

Para finalizar, está Alvarado y Garnica (2019) quienes por medio de su proyecto titulado Fortalecimiento de la educación emocional para el mejoramiento de la convivencia escolar en el grado segundo de la Institución Educativa Distrital Manuel Cepeda Vargas, muestran una estrategia pedagógica basada en talleres que desarrollan las categorías de expresión emocional apropiada, regulación de sentimientos y emociones, habilidad de afrontamiento y autorregulación de emociones positivas que permitan fortalecer la inteligencia emocional de los niños y niñas frente a la solución de conflictos en su cotidianidad familiar y escolar, esta investigación fue realizada a través de un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, logrando cumplir que los estudiantes disminuyeran sus respuestas violentas ante un conflicto, como en las micro competencias que se trabajaron que son: la expresión emocional apropiada, la regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencia para autogenerar emociones positivas.

En definitiva, las investigaciones de carácter institucional mencionadas anteriormente, aportan de manera significativa al proyecto ya que permiten identificar el resultado de las diferentes propuestas pedagógicas implementadas por las docentes en diferentes grados y ambientes escolares, para que así se pueda tener un mejor reconocimiento de lo que se va a implementar y desarrollar a lo largo de este proyecto.

3.2 Marco Teórico

Teniendo en cuenta que el contexto en el cual se trabajará este proyecto de investigación pertenece a una población que oscila entre 5 a 10 años, es decir, son niñas y niños que pertenecen al grupo de la infancia, es necesario conocer la ruta de los conceptos que se abordarán y darán apoyo a este proyecto. En este sentido, se tendrán en cuenta la conceptualización que abarca a las emociones, inteligencia emocional, gestión emocional, la educación emocional y, asimismo, las generalidades de las competencias socioemocionales, con un enfoque a la regulación emocional y sus respectivas sub-competencias.

3.2.1 Las emociones

Resulta fundamental abordar y profundizar en torno a las concepciones que se tienen sobre las emociones, ya que es importante destacar que las emociones son un elemento clave para abordar en esta investigación, puesto que las emociones son las que permiten afrontar situaciones demasiado difíciles para el ser humano, como: el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, la relación en pareja, la creación de la familia, entre otros. (Goleman, 1996).

Según Mora (2012), las emociones son ese motor que todos llevamos dentro, además de ser una energía codificada en cientos de circuitos neuronales localizados en zonas profundas del cerebro (en el sistema límbico) que mueven y empujan al ser humano a vivir, y a querer estar vivo en interacción constante con el mundo y consigo mismo. Circuitos que se encuentran en constante alerta frente a estímulos importantes para la supervivencia. Por otro lado, Mora y Sanguinetti (2004), definen las emociones como una reacción conductual y subjetiva producida por una información proveniente del mundo externo o interno (memoria) del individuo.

Para Bisquerra (2000), las emociones son el estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción. Dicho esto, las emociones son un aspecto innato en todos los seres humanos, además, estas mismas responden a reacciones procedentes de información tanto interna como externa, que el ser humano emplea a la hora de responder rápidamente ante una acción.

Asimismo, al hablar de las emociones se hace hincapié a las emociones “discretas”, como lo son la ira, tristeza, alegría, enojo, entre otras. Estas emociones generalmente son la respuesta a situaciones que generan algún tipo de peligro, o, todo lo contrario, generan estímulos placenteros. Las reacciones ante el peligro o ante el placer propenden a obedecer mecanismos codificados que se encuentran en el cerebro humano desde hace ya bastantes años de historia de la humanidad. Cada una de las emociones se activan al ocurrir un evento externo o interno; siendo un ejemplo de un evento externo el rasguño de un gato, el cual puede generar reacción de dolor, de miedo o de peligro, por otra parte, un evento interno responde al desequilibrio que se produce en el organismo y que tiene repercusión en el cerebro como lo es la falta de alimentos, el cansancio o la carencia de sueño que pueden generar estados de molestia, enojo y frustración.

Las emociones vistas desde el contexto escolar resultan ser un aspecto de vital importancia a la hora de realizar el andamiaje de un clima adecuado para la buena convivencia tanto fuera como dentro de las aulas. Ya que, resulta clave trabajar con las y los estudiantes temas como la empatía, el buen desarrollo de habilidades sociales, entre otros, además de prevenir conductas violentas o agresivas que se puedan presentar en el entorno. Pues, es bien sabido que las personas con más autodominio de sus emociones, en general, suelen ser más felices, más fieles a sus valores, disfrutan de mejores relaciones y más duraderas, cuidan mejor su salud, son más

resilientes, soportan mejor las frustraciones y dificultades de la vida, son más perseverantes a la hora de conseguir sus objetivos y tienen más estabilidad (Piñeiro, 2016).

En definitiva, las emociones son uno de los factores más importantes en la vida de todos seres humanos, pues estas repercuten significativamente a la hora de tomar cualquier decisión o, también, al momento de responder ante cualquier situación. Por lo mencionado anteriormente, es imprescindible formar y educar las emociones en las niñas y niños, con el fin de lograr que ellos tengan un manejo asertivo de las emociones, partiendo desde el reconocimiento de sí mismos, para así poder identificar las emociones de los demás.

3.2.2 Inteligencia Emocional

Prosiguiendo con el tema y teniendo claro el concepto de las emociones, es pertinente ahondar respecto a la fundamentación de la Inteligencia Emocional. Partiendo desde la premisa de Goleman (1996), quien afirma que la inteligencia emocional es la capacidad motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, la capacidad de empatizar y confiar en los demás. En este sentido, la inteligencia emocional es la capacidad que tiene el ser humano para reconocer sus propias emociones y la de los otros, con el objetivo de que un sujeto pueda lograr un equilibrio consigo mismo y al mismo tiempo, pueda construir relaciones sanas y positivas.

De igual forma, Mayer, Salovey y Caruso (1997), plantean que la inteligencia emocional incluye la habilidad para 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. En concordancia con lo anterior, se puede evidenciar que existen diversos postulados que tratan de exponer y plantear premisas respecto a lo qué es la inteligencia emocional. Más aún, todas estas diversas posturas, totalmente válidas, tienen como fin principal el desarrollo de la inteligencia emocional a través de procesos educativos que se trabajarían y reforzarían en el hogar, en la escuela y en todo lugar, con el fin de generar responsabilidad y conciencia en torno al manejo de las emociones.

3.2.2.1 Gestión Emocional

Una vez entendida la inteligencia emocional, se aborda el concepto de gestión emocional. La gestión emocional es la capacidad y habilidad de retomar situaciones emocionales, las cuales consisten en poner en práctica las estrategias de regulación emocional, las cuales, se supone que el sujeto cuenta con la capacidad de inducir o regular emociones en sí mismo y tal vez en los demás. Cabe resaltar que se pueden presentar diferentes emociones, en donde, se puede llegar a hacer una interpretación de diferentes formas, como, por ejemplo, el hecho de alegrarse por una cosa y entristecerse por otra. Esta gestión de situaciones de alta intensidad emocional mejora manifestándose en un sujeto que se encuentre bajo un impacto emocional y, asimismo, este sujeto da evidencia de que no es juzgado por los demás.

Por otro lado, uno de sus factores primordiales de la gestión emocional es promover el conocimiento intelectual, emocional y personal, para mejorar la gestión de emociones en situaciones del diario vivir, y así desarrollar habilidades de reconocimiento de emociones y regulación de estas mismas, pero, en sí mismo y en las demás personas. Para que así los sujetos puedan aprender gestionar las emociones negativas y potencializar las positivas en situaciones que están fuera de control.

Para finalizar, es pertinente mencionar el modelo de Salovey, Caruso y Mayer (2001), en el que plantean que de la inteligencia emocional se deriva la gestión emocional, la cual, a su vez se divide en dos ramas, las cuales son: La autogestión relacionada con el “yo” y a esta rama la conforman: la autorregulación, la adaptabilidad, la orientación del trabajo e iniciativa, y las competencias sociales, las cuales, están relacionadas con otros que a su vez están conformadas por: el desarrollo de los demás, el liderazgo, la influencia comunicación, catalizador de cambio, la gestión de conflictos, la construcción de lazos, el trabajo en equipo y colaboración. Esto, a su vez ayuda al ser humano a desarrollar la gestión y reconocimiento de emociones e intereses por los demás.

Dicho brevemente, gracias al reconocimiento, la comprensión y la gestión adecuada de las emociones, se puede observar alumnos que consiguen enfrentarse a la realidad de una manera más eficaz que otros (Piñero, 2016). Por lo anterior en mención, resulta fundamental pensar en una educación emocional desde las aulas y para toda la vida, puesto que, si los sujetos aprenden a gestionar y trabajar de manera idónea todo lo que sienten, podrán afrontar correctamente todos los obstáculos y ocurrencias que se le puedan enfrentar a lo largo de su vida.

3.2.3 La Educación Emocional

En concordancia con lo mencionado sobre la gestión emocional y la necesidad de trabajarla desde el ámbito educativo, con el objetivo de formar sujetos que entiendan y conozcan muy bien sus emociones y las de los demás. Surge la premisa de la educación emocional, una de las innovaciones psicopedagógicas más importantes de la era moderna, puesto que responde a las necesidades sociales que no quedan suficientemente atendidas en las materias académicas ordinarias (Bisquerra, 2009). La educación emocional responde al objetivo de educar a los

sujetos en competencias que los preparen para la vida, pues la educación tiene como finalidad el desarrollo humano para hacer posible la convivencia y el bienestar de todas y todos. Partiendo de las generalidades mencionadas respecto a la premisa de educación emocional, es menester abordar la concepción que tiene Bisquerra frente al tema, ya que, es bien sabido que él es uno de los pioneros en desarrollar la concepción de la educación emocional y todo lo que esta aborda.

Para Bisquerra (2000), la educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social. Esto permite evidenciar un proceso que propone el desarrollo del ser humano como un sujeto íntegro, es decir, que trabaje en armonía aspectos como lo son: lo físico, lo intelectual, lo moral, lo social, lo emocional, entre otros. Siendo así un proceso constante en la vida del ser.

Por lo anterior en mención, se considera que la educación emocional debe ser un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico, desde la educación infantil hasta la vida adulta, y en la formación permanente durante toda la vida (Bisquerra, 2009). Por ende, la educación emocional adopta un enfoque del ciclo vital, que se prolonga a lo largo de la existencia, con el fin de favorecer el desarrollo de las competencias emocionales para la vida.

Por otra parte, cabe mencionar que si a un estudiante se le educa emocionalmente desde sus primeros años escolares y si se hace de este proceso como algo continuo en la formación de la vida escolar, muy seguramente a lo largo del desarrollo de ese sujeto se evidenciarán cambios significativos, pues la formación emocional le permitirá tener una comunicación efectiva y afectiva con todo su entorno, podrá resolver asertivamente los conflictos que se puedan presentar

a lo largo de su vida, también, le permitirá que pueda tomar buenas decisiones que preverán situaciones que comprometan su integridad y la de los demás, asimismo, le ayudará a tener una construcción positiva de su autoimagen y autoestima, con el objetivo de adoptar una posición positiva frente a las situaciones que se puedan presentar a lo largo de su existencia.

Igualmente, es primordial concebir que el primer destinatario de la educación emocional, siempre será el maestro, teniendo en cuenta que necesita la educación emocional para desempeñarse íntegramente en su profesión y, asimismo, para poder contribuir en el desarrollo emocional de sus estudiantes. Por esta razón, el profesorado debe estar formándose y empapándose constantemente de conocimientos que le enriquezcan a su educación emocional, con la intención de implementar programas, prácticas y herramientas que favorezcan al trabajo de educación y competencias emocionales tanto en las aulas como en la cotidianidad de cada sujeto.

No obstante, Goleman (1996), concibe a la educación emocional como una posible para forjar una nueva visión acerca del papel que deben desempeñar las escuelas en la educación integral del estudiante, reconciliando en las aulas emoción y cognición. Considerando que, las escuelas deben ser más flexibles a la hora de incluir programas emocionales que permitan potenciar habilidades esencialmente humanas que son imprescindibles durante el desarrollo, tanto físico como mental, de un ser humano.

Todavía cabe señalar a Steiner y Perry (1997), quienes consideran que la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones. De ahí, parte el hecho de que la educación de las emociones se trabaja desde las competencias útiles para la vida

de los sujetos, teniendo en cuenta que, para el óptimo desarrollo de estas mismas, se deben trabajar desde los primeros años de vida, hasta la edad adulta, donde ya se considera que el sujeto tiene conciencia de todo lo que siente y es capaz de aplicar lo que ha aprendido con el objetivo de aportar significativamente a la sociedad.

En definitiva, la formación de la educación emocional en el ámbito escolar resulta algo fundamental e imprescindible para el buen desarrollo en todos los aspectos que integran al ser, y en lo posible, se debe implementar currículos y herramientas que permitan trabajar esta temática desde la primera infancia, pues esta es la única manera de lograr cambios relevantes en torno a la concepción que se tiene de las emociones.

3.2.3.1 Competencias Socioemocionales

Teniendo en cuenta el concepto de Educación Emocional y los factores que propenden a que se desarrolle y fortalezca asertivamente, ahora, es pertinente mencionar lo que respecta a las competencias socioemocionales. Comenzando con el concepto de emocional, el cual, como primer argumento, se puede inferir que, las diferentes competencias presentes se basan en los saberes: saber, saber ser y saber hacer, logrando que cada una de las competencias se clasifique en cada uno de estos saberes.

Por otro lado, las competencias socioemocionales se consideran como la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez, 2009). Además, las competencias emocionales son una derivación del conocimiento de inteligencia emocional, integrando más componentes relacionados con este, ya que estas competencias son la finalidad y objeto de la educación emocional.

Según los argumentos de Goleman, Boyatzis, & McKee (2002), se pueden observar cuatro dominios (conciencia de sí mismo, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones) con diecinueve competencias, las cuales, se encuentran divididas de la siguiente manera: Partiendo por la conciencia de uno mismo, en esta se encuentran: la conciencia emocional de uno mismo, la valoración adecuada de uno mismo, la confianza en uno mismo.

Asimismo, en el apartado de la autogestión se encuentran: la autorregulación emocional, la transparencia, la adaptabilidad, el logro, la iniciativa y el optimismo. Igualmente está, la conciencia social y esta hace referencia a: la empatía, a la conciencia de la organización, al servicio, por último, se encuentra la gestión de las relaciones, con sus respectivas subdivisiones, las cuales son: el liderazgo inspirado, la influencia, el desarrollo de los demás, la catalanización del cambio, la gestión de los conflictos, el hecho de establecer vínculos y, finalmente, el trabajo en equipo y colaboración.

En última instancia, se presentan las posturas de Bisquerra (2009), quien plantea que las competencias son un concepto que va más allá de un contexto educativo, puesto que, generalmente, el sistema educativo se basa en la importancia de adquirir diferentes conceptos a través de las competencias y saberes, los cuales son clave fundamental en el proceso de enseñanza, además, las competencias también desempeñan un papel importante dentro de este proceso, ya que facilita de una forma más amena, la enseñanza en el aula, logrando que el alumno tenga un mejor conocimiento y autoconcepto de sí mismo.

3.2.3.2 Regulación Emocional y sus sub-competencias

Es importante comprender el concepto de Regulación emocional, según Bisquerra (2009), la regulación es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, este proceso de regulación supone tomar conciencia de las diferentes relaciones existentes entre emociones,

comportamientos, adquisiciones del conocimiento, esto, a su vez, conlleva a un proceso lleno de diferentes estrategias, en las que el principal objetivo consiste en lograr que los sujetos tengan la capacidad de autogenerarse de emociones positivas, las cuales son un paso fundamental en el proceso de regulación.

De la misma forma, la regulación emocional según Bisquerra (2009), cuenta con diferentes micro competencias, las cuales son pieza clave en el proceso de regulación emocional. Por un lado, se tiene a la expresión emocional apropiada, la cual, aporta la capacidad de expresar emociones de forma adecuada; también, involucra la relación correspondiente frente a la premisa de que el estado emocional interno no incumbe con la expresión externa, refiriéndose al momento en donde otras personas estén involucradas en una acción y esto no tenga intervención, repercusión y relación del trato de ese sujeto a esas personas.

Por otra parte, la regulación de emociones y sentimientos se considera como la base fundamental de la regulación emocional, puesto que consiste en aceptar que los sentimientos y emociones poco a poco deben ser regulados, lo cual, incluye diferentes sentimientos y emociones, como los son: la ira, la violencia, la ansiedad, la tristeza, y la frustración.

Asimismo, el manejo gradual de estas emociones ayuda los individuos a empezar el proceso de regulación emocional a largo plazo. Seguido de esto, se presentan las habilidades de afrontamiento, las cuales, como su nombre lo indica, consisten en desafiar las situaciones de conflictos que se generan con las diferentes emociones; en esto, se involucran las diferentes estrategias de autorregulación emocional. Finalmente, en las micro competencias, se encuentra a la competencia que permite autogenerar emociones, en donde una persona puede llegar a experimentar y fomentar por sí mismo emociones positivas, su vez, el objetivo principal es lograr

la capacidad de autogestionar un bienestar propio emocional positivo en busca de mejor calidad de vida.

Para terminar, Secretaria de Educación Distrital (2010) en el marco pedagógico y curricular para la educación inicial en el distrito, da evidencia a que uno de los objetivos de la educación inicial, habla sobre la propiciación permanentemente de espacios de participación en los que niños y niñas tomen decisiones, expresen de manera libre y espontánea sus sentires, pensamientos y emociones, propendiendo por actos de iniciativa, autonomía y regulación emocional, dirigidos a su formación personal, democrática y ciudadana. Generando así, en la educación, la necesidad de mejorar y enseñar la regulación emocional en el aula.

En síntesis, el trabajo y desarrollo de esta importante competencia socioemocional permite que las niñas y niños tengan una educación integral, la cual, capacita para afrontar sabiamente la vida, con el objetivo de aumentar el bienestar personal y social de los sujetos. Ya que, al formar y educar la regulación emocional, los individuos tendrán la capacidad de manejar adecuadamente las emociones desde tempranas edades, además, muy seguramente se evitarán problemas en torno a la gestión emocional que imposibilitan el desarrollo armónico de la vida adulta.

3.3 Marco Pedagógico

Considerando que en esta investigación se pretende trabajar la gestión y la regulación de las emociones, es necesario realizar el andamiaje desde la mirada pedagógica, con el fin de indagar e investigar respecto a la manera en cómo se enseña y/o se aprende sobre todo lo que respecta a las emociones y a la forma idónea de exteriorizarlas.

Primeramente, las emociones desde el punto de vista biológico son connotadas como las disposiciones corporales y dinámicas que definen los distintos dominios de acción en la que los

seres humanos se mueven, puesto que, cuando uno cambia de emoción, cambia de dominio de acción (Maturana, 1990). Igualmente, las emociones son decisivas para la coexistencia con las demás personas, estas emociones son distintas y se relacionan con ciertas habilidades corporales, por ende, es imprescindible buscar la ruta de aprendizaje correcta que permita hacer un trabajo mancomunado entre las disposiciones corporales en el sentido de las emociones y el cambio correcto del dominio de acción, para poder gestionar y exteriorizar lo que se siente de la mejor forma posible.

En cuanto a las niñas y los niños, hay que incentivarles e invitarles a respetar su emocionar, dándose cuenta de él y no pedirles que lo controlen o nieguen (Maturana, 1996). En vista de que en la actualidad se desvalorizan las emociones y por tal, es necesario que desde pequeños se les inculquen a las niñas y niños el reconocimiento y el sentir de estas, es decir, aceptar el cómo nos sentimos y poder hablarlo.

Es bien sabido que, cuando el ser humano está experimentado o sintiendo cierta emoción, hay cosas que sí puede hacer, también, hay cosas que no debe hacer; y que, se aceptan como válidos ciertos argumentos que, por otro lado, los sujetos no aceptarían bajo otra emoción. (Maturana, 1990). Por lo anterior en mención, es importante que desde la infancia se enfatice en el manejo de las emociones, ya que así desde su edad temprana pueden llegar a ser conscientes de lo que sienten, asimismo, podrán gestionar correctamente su sentir. Además, es importante el reconocimiento emocional desde la infancia para fortalecer las emociones en sí mismos y en los demás, para así poder ejecutar una propuesta pedagógica en donde el estado emocional del niño y la niña sea el principal factor de estudio.

Capítulo 4

4. Metodología

4.1 Tipo de investigación

La ruta metodológica que se implementó en este proyecto es de carácter cualitativo con un tipo de investigación- acción. Teniendo en cuenta que, esta metodología reflexiona en torno al contexto y sus características únicas, además, permite que todas las partes que integran la investigación puedan reconocer las diversas falencias que se presentan en su entorno y, asimismo, se pueda brindar estrategias y soluciones que brinden mejorías, partiendo desde el plan de acción planteado.

Cabe señalar que, el enfoque cualitativo es fundamental dentro del desarrollo de esta investigación, dado que permite que los planteamientos sean más abiertos para que se pueden ir enfocando los datos obtenidos en el ambiente natural, en este caso, propende a aportar elementos desde la realidad social del contexto, además de brindar procesos significativos en pro de beneficiar a la población y a su entorno.

Según Monje (2011), la investigación cualitativa se nutre de la hermenéutica, la fenomenología y el interaccionismo simbólico. Siendo el pensamiento hermenéutico parte del supuesto de que los actores sociales no son meros objetos de estudio como si fueran cosas, sino que también significan, hablan y son reflexivos. Asimismo, este tipo de pensamiento se interesa por entender el significado de los fenómenos y da prioridad a la comprensión, en un procedimiento en donde se tienen en cuenta las intenciones, motivaciones, creencias, entre otros aspectos primordiales de los individuos.

Por otro lado, para García (2015) el paradigma metodológico cualitativo propicia un abordaje que tiene como eje central la consideración de la realidad social como una construcción creativa

por parte de los sujetos involucrados. Dicho de otra manera, los actores involucrados son un grupo social que genera símbolos, discursos, aspectos que conforman la perspectiva que tienen de la realidad institucional.

Como se ha mencionado, el enfoque cualitativo es la ruta metodológica adecuada para este trabajo investigativo, ya que propicia un proceso inductivo que analiza las realidades subjetivas del contexto por medio de la observación del entorno y su problemática. Hay que mencionar que, este enfoque permite reconocer las diferentes posturas que tienen las niñas y los niños frente al problema planteado en esta investigación, y, a su vez, permite observar qué cambios se generan a partir de la implementación de la estrategia pedagógica en los grados de transición y primaria del Instituto Técnico Agropecuario Nuestra Señora del Socorro, en el marco de la investigación integrada al conocimiento y a la acción.

En cuanto al tipo de investigación a implementar en este trabajo es: la investigación-acción, considerando que el proyecto va dirigido a algunas de las sedes del Instituto Técnico Agropecuario Nuestra Señora del Socorro y este tipo de investigación va acorde a un método humanístico, crítico y social que posibilita que los sujetos sean generadores de cambios, además de ser transformadores de su propio entorno, con el objetivo de fomentar una conciencia social que mejore significativamente el contexto. Por otro lado, el enfoque cualitativo se ajusta a la investigación, pues gracias a la observación se puede conocer y describir claramente todo lo que ocurre en el contexto, permitiendo analizar la efectividad y asertividad que pueda llegar a tener la estrategia pedagógica y al mismo tiempo, con el conocimiento y la acción, se pueda identificar y observar la realidad del contexto, con ayuda de la intervención de las investigadoras y la participación de los sujetos. Además, este trabajo investigativo se vincula a una investigación

educativa dentro del semillero de convivencia escolar, en donde la metodología a usar va muy acorde a lo trabajado dentro de este grupo de investigación.

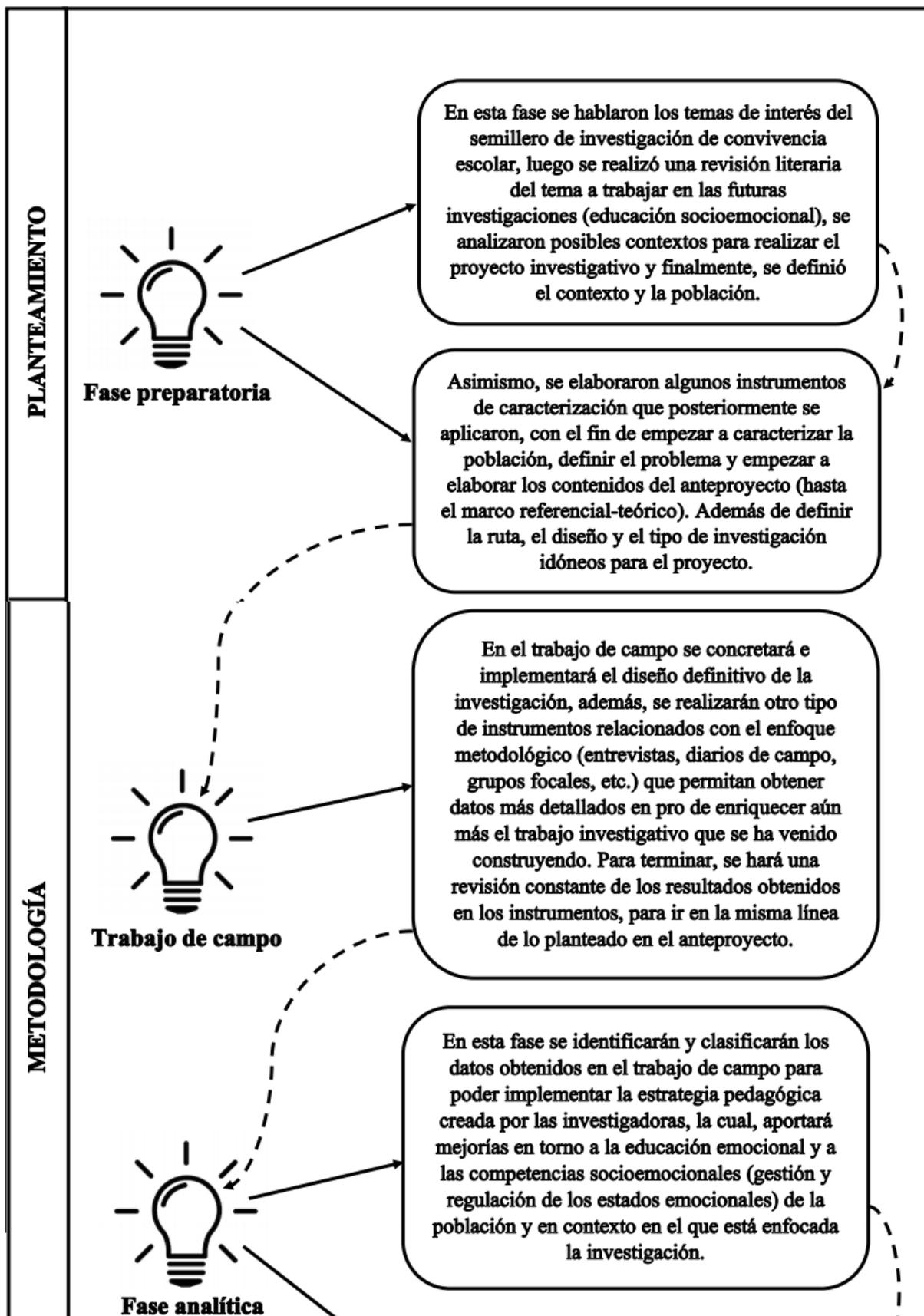
Todavía cabe mencionar que, para Abero (2015), al hablar de investigación-acción (I-A), supone referir a una nueva concepción de entender la institución escolar (en cualquier nivel educativo), el proceso de enseñar y de aprender, así como la formación del profesorado y el desarrollo profesional docente. Más aún, la investigación-acción propende a una permanente reflexión sobre la acción, por lo cual, supone un compromiso ético y profesional de los maestros, dado que no se limita al mero uso de técnicas y procedimientos.

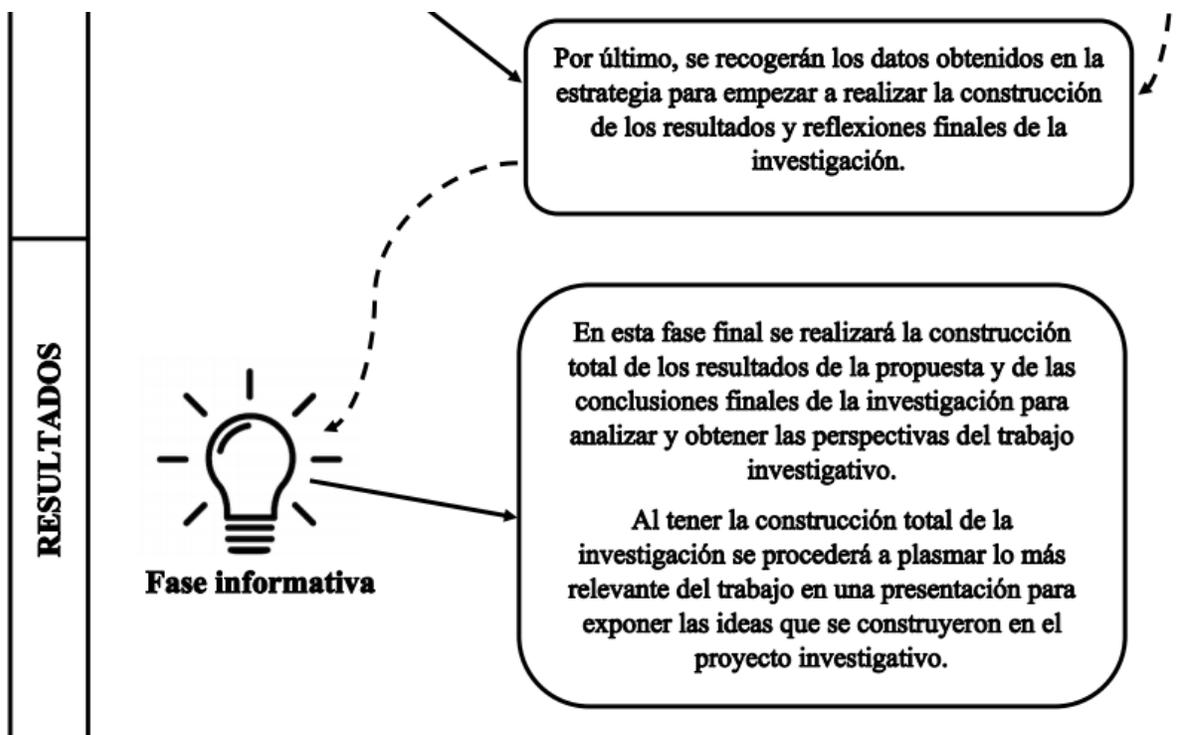
Continuando con Abero, la investigación-acción, involucra relacionar las prácticas y los entendimientos con la problemática elegida, en relación con reflexión y práctica, en donde se evidencia el trabajo colaborativo y participativo, pues los investigadores, docentes, equipo director del centro, estudiantes y padres, son los implicados en la situación de cambio. Asimismo, este tipo de investigación admite una perspectiva sobre el cambio social y educativo, considerando que, el conocimiento deviene tanto del rastreo que realiza el investigador frente a la problemática que ya observó y que quiere profundizar para decidir las mejores acciones posibles al momento de darle una solución a la problemática planteada.

Finalmente, este tipo de investigación aporta significativamente al trabajo investigativo porque profundiza el seguimiento de las acciones y diversifica las situaciones que se puedan presentar en el contexto educativo, con el fin de transformar los procesos de cambios, a través de la investigación-acción como una herramienta que orienta al cambio social por medio de los actores sociales y con ayuda de las investigadoras.

4.2 Fases

Figura 1. Fases





Fuente: elaboración propia

4.3 Articulación con la línea de investigación

Este trabajo investigativo está articulado con la línea investigativa: Evaluación, aprendizaje y docencia de la Fundación Universitaria los Libertadores. Teniendo en cuenta que, la investigación planteada en este proyecto busca analizar y responder a los diversos retos educativos que se presentan actualmente en el país, además de propender al desarrollo institucional por medio de una propuesta de investigación integral y de calidad.

Asimismo, esta línea de investigación institucional pertenece al grupo de investigación de la Facultad de Educación, más conocido como: La Razón Pedagógica. Dicho lo anterior, el proyecto planteado pertenece al eje de investigación Educación, sociedad y cultura y al Semillero de convivencia escolar, dado que el trabajo investigativo que se ha venido desarrollando contribuye a la consolidación de una cultura educativa que pueda atender las problemáticas en la

escuela para lograr una convivencia armoniosa en entornos educativos mediante la indagación de contenidos y estrategias pedagógicas que posibiliten impactos y cambios positivos en la convivencia de la población a la cual va dirigida esta investigación.

4.4 Población y muestra

4.4.1 Población

El Instituto Técnico Agropecuario Nuestra señora del Socorro, está ubicado en el municipio de Guaca, en el departamento de Santander. Es una institución de carácter oficial, que está conformada por una sede principal ubicada en sector rural, la cual, ofrece educación básica media (hasta el grado 11).

Por otro lado, la institución cuenta con 12 profesores especializados en las diferentes áreas, también, cuenta con un rector, dos coordinadores académicos, una secretaria, una psico-orientadora y dos auxiliares de granja. A su vez, esta institución está integrada por 17 sedes anexas, de las cuales, una funciona en el sector urbano, ofreciendo los grados de transición y básica primaria con 6 profesores en esta sede y las demás sedes restantes se ubican en el sector rural. Es pertinente recalcar que, el municipio de Guaca cuenta con una vocación agropecuaria y una economía minifundista.

Asimismo, las sedes Tabacal y Piedrabajo, están ubicadas a 6 km del casco urbano de Guaca, estas dos sedes también ofrecen los grados de transición y básica primaria, además, en estas dos veredas, las familias pertenecen a un estrato socioeconómico 1 y los niños viven con sus padres o cuidadores.

4.4.2 Muestra

Para esta investigación se tendrán en cuenta los estudiantes de transición y primaria de las sedes Tabacal y Piedrabajo del Instituto Técnico Agropecuario Nuestra señora del Socorro.

En primer lugar, en el Instituto Técnico Agropecuario Nuestra señora del Socorro Sede Tabacal, se encuentran los grados de transición y básica primaria, establecidos en multi-aula. Allí se encuentran 15 estudiantes, los cuales, están distribuidos de la siguiente manera:

- ✓ Grado Transición: 3 estudiantes – Promedio 5 años.
- ✓ Grado Segundo: 4 estudiantes – Promedio 7 años y 8 años.
- ✓ Grado Tercero: 2 estudiantes – Promedio 8 años.
- ✓ Grado Cuarto: 3 estudiantes - Promedio 9 años.
- ✓ Grado Quinto: 2 estudiantes - Promedio 10 años

En segundo lugar, en el Instituto Técnico Agropecuario Nuestra señora del Socorro Sede Piedrabajo, se encuentran los grados transición y básica primaria, establecidos en multi-aula. Allí se encuentran 9 estudiantes, los cuales, están distribuidos de la siguiente manera:

- ✓ Grado Primero: 2 estudiantes – Promedio 6 años.
- ✓ Grado Segundo: 2 estudiantes – Promedio 7 años.
- ✓ Grado Tercero: 2 estudiante – Promedio 8 años.
- ✓ Grado Cuarto: 1 estudiantes – Promedio 9 años.
- ✓ Grado Quinto: 2 estudiantes – Promedio 10 años.

Se debe agregar que, en ambas sedes educativas se evidencia una falta de conocimientos y saberes sobre las formas idóneas de gestionar los estados emocionales y el reconocimiento de las emociones, los estudiantes en sus casas no han tenido una formación respecto al tema y no es un

tema a tratar diariamente en las aulas o en las guías de trabajo que se envían a las casas debido a la contingencia ocasionada por el covid-19.

4.5 Instrumentos de recolección de datos

4.5.1 Instrumentos de diagnóstico

1) Entrevista a los docentes titulares del ITA Nuestra Señora del Socorro Sedes Tabacal y Piedrabajo.

Objetivo de la entrevista: Reconocer a través de la percepción y experiencia las problemáticas dentro de las aulas multigrado de las sedes Tabacal y Piedrabajo del ITA Nuestra Señora del Socorro.

2) Cuestionario de percepción socioemocional

Objetivo del cuestionario: Identificar si las niñas y los niños del ITA Nuestra Señora del Socorro saben gestionar y regular sus estados emocionales.

2.1) Justificación de las respuestas de los estudiantes en el cuestionario de percepción socioemocional

Objetivo de la justificación de las respuestas del cuestionario: Analizar la forma en la que los estudiantes actúan al momento de enfrentarse a diversas situaciones que les implique gestionar y regular sus emociones.

4.5.2 Instrumentos de seguimiento

1) Observación participante al momento de implementar las actividades de la cartilla

Objetivo de la observación: Observar si los estudiantes de la institución en mención logran fortalecer la gestión y regulación de sus emociones por medio de las actividades planteadas en la cartilla.

2) Rubrica de evaluación cualitativa al final de cada apartado de las actividades (en casa-presencial)

Objetivo de la rúbrica: Identificar si los objetivos planteados en cada una de las actividades se lograron cumplir o no.

4.5.3 Instrumentos de evaluación

1) Entrevista a los docentes de las sedes Tabacal y Piedrabajo

Objetivo de la entrevista: Reconocer, desde la perspectiva de los docentes, los resultados de la implementación de la estrategia pedagógica y la incidencia que esta tuvo en los niños.

2) Entrevista a los estudiantes:

Objetivo de la entrevista: Identificar la incidencia de la propuesta en los niños y niñas del ITA Nuestra Señora del Socorro, sedes Tabacal y Piedrabajo.

4.6 Cronograma de actividades

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES									
Fase / Actividad		Primer Mes (Marzo/2021)				Segundo Mes (Agosto/2021)			
		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Cuestionario de percepción	Envío Cuestionario	✓							

socioemocional	Revisión Cuestionario	✓							
	Corrección		✓						
	Digitalización en Forms		✓						
	Aplicación a los estudiantes		✓	✓					
Cartilla de percepción socioemocional	Envío Cartilla								✓
Fase / Actividad		Tercer Mes (Septiembre/2021)				Cuarto Mes (Octubre/2021)			
		Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Cartilla de percepción socioemocional	Revisión Cartilla			✓					
	Ajustes Cartilla				✓				
	Aprobación Cartilla					✓			
	Implementación							✓	

Tabla 1. Cronograma de actividades

Fuente: elaboración propia

Capítulo 5

5. Propuesta pedagógica

5.1 Título: Cartilla de Regulación y Manejo Emocional.

5.2 Justificación

Esta cartilla se crea y se diseña con el fin de fortalecer en las niñas y los niños de transición y primaria del ITA Nuestra Señora del Socorro la formación en educación socioemocional, más específicamente hablando de la conciencia, gestión y regulación emocional. Teniendo en cuenta

los resultados arrojados en los instrumentos de diagnóstico, en donde se evidencia que los estudiantes no exteriorizan sus emociones, y en otros casos que, si lo llegan hacer, pero, de manera explosiva.

Por ende, se opta por hacer un trabajo mancomunado entre la consciencia emocional y regulación emocional para que los estudiantes puedan conocer y reconocer las emociones que sienten y las de lo demás, para luego poder trabajar en la regulación y la intensidad de las mismas, todo con el fin de fortalecer y potenciar los aspectos socioemocionales que se han dejado a un lado en cada una de las sedes del colegio (Tabacal y Piedrabajo).

5.3 Objetivo

Implementar una estrategia pedagógica que permita fortalecer la gestión y regulación emocional en los estudiantes de transición y primaria del ITA Nuestra Señora del Socorro

5.4 Estrategias y objetivos

Este apartado lo podrá observar en los apéndices de esta investigación junto con la cartilla.

Capítulo 6

6. Resultados

En este apartado se van a presentar los resultados obtenidos y su respectivo análisis. Es por esta razón que se organizó este capítulo partiendo desde los objetivos específicos y finalizando con el objetivo general.

6.1 Diseño de la estrategia pedagógica para el fortalecimiento de la gestión y regulación emocional

Teniendo en cuenta que la educación emocional no es una temática establecida dentro del PEI y los currículos establecidos dentro del ITA Nuestra Señora del Socorro, se considera pertinente diseñar una estrategia pedagógica que permita el fortalecimiento de la gestión y regulación de las emociones de los estudiantes de la institución en mención. Para Bisquerra (2009), la educación emocional debe ser un proceso educativo, continuo y permanente, que potencie el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarle para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

Considerando los postulados teóricos consultados en este trabajo y los resultados obtenidos en los instrumentos de caracterización, se opta por desarrollar una cartilla lúdico pedagógica que contenga actividades que permitan fortalecer la gestión y la regulación emocional de las niñas y niños de transición y primaria de la institución en mención.

En este caso, la cartilla estará dividida en dos partes, la primera parte tendrá actividades para desarrollar en casa, considerando la crisis sanitaria que se está viviendo en el mundo, se ha optado por realizar esta primera parte de trabajo en casa. Asimismo, la segunda parte de la cartilla cuenta con actividades para trabajar en el aula bajo la dirección de un docente a cargo de

estas, en este caso, una de las investigadoras tomará ese papel al momento de implementar la estrategia pedagógica planteada en esta investigación.

Cabe precisar que para esta cartilla también se va trabajar con las niñas y los niños la conciencia emocional, teniendo en cuenta que en los resultados obtenidos en el cuestionario de percepción socioemocional se encontró en un gran número de estudiantes dificultades para reconocer sus propias emociones y las de los demás. Por ellos se hará un trabajo mancomunado entre conciencia emocional y regulación emocional con una primera parte de actividades relacionadas con la conciencia emocional y una segunda parte de regulación y gestión emocional. Además de aclarar que las actividades que se realizarán de forma presencial en la institución se harán con todas las medidas y protocolos de seguridad establecidos por el Ministerio de Educación Nacional de Colombia.

Las actividades que se muestran en este apartado están pensadas en el contexto y en las edades de las niñas y los niños para que se pueda realizar un trabajo mancomunado entre todos los niños de cada aula. En lo que respecta a lo pedagógico, se tendrá en cuenta a Maturana y lo mencionado en el apartado del marco pedagógico, en donde se resalta postulados del autor respecto a la búsqueda de estrategias apropiadas y acertadas para enseñarles a los niños y a las niñas a identificar, categorizar y exteriorizar las emociones que sientan, para luego poder regularlas, y como Maturana menciona, es necesario buscar una ruta de aprendizaje que permita, en el sentido de la emoción, el cambio correcto del dominio de acción con el fin de gestionar y regular sentimientos y emociones de la mejor forma posible. Y, al mismo tiempo, invitar a los estudiantes a respetar sus emociones para que no las nieguen, con el objetivo de aceptar el sentir y, asimismo, poder hablarlo.

Es por ello que en la cartilla: “Regulación y Manejo Emocional”, se fortalecerá por medio de actividades lúdico-pedagógicas, la conciencia emocional, regulación emocional y gestión emocional. En primera instancia y como lo plantea Bisquerra (2009), la conciencia emocional es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, a su vez de la toma de conciencia de las propias emociones, adquiriendo la capacidad de identificar y etiquetar las emociones, dar nombre a las emociones utilizando el uso del vocabulario emocional disponible en el contexto, y comprender las emociones de los demás como la capacidad para percibir las emociones de los demás y de involucrarse empáticamente.

En segunda instancia, considerando a la regulación emocional como la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, inculcando la capacidad de expresar las emociones y la capacidad de autogenerar y gestionar bienestar emocional, aceptando que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados y comprendiendo el impacto de las expresiones emocionales propias en otras personas; a su vez, la habilidad para afrontar diversas situaciones de conflicto junto con las emociones que estas generen, implicando así estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

En última instancia, la gestión emocional como la habilidad del manejo adecuado de las emociones en las diversas situaciones que se presentan en la vida para promover el conocimiento emocional e intelectual. Teniendo presente que los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones.

Tabla 2. Actividades

Actividad #1	<p>En esta actividad se trabajará la conciencia emocional, más específicamente la toma de conciencia de las propias emociones y dar un nombre a estas mismas.</p> <p>La toma de conciencia reconocida como la capacidad de percibir las propias emociones y sentimientos, además de identificarlas y etiquetarlas. Y dar nombre a las emociones como la eficacia en el uso de un vocabulario emocional adecuado mediante el uso de expresiones disponibles del contexto cultural determinado.</p>
Modalidad	Remota, trabajo en casa
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que el estudiante empiece a incluir la conciencia emocional dentro de sus saberes adquiridos en el aula. • Lograr que el estudiante tome conciencia de las emociones y las relaciones de acuerdo a lo que ha sentido.

MI NOMBRE Y LAS EMOCIONES

Escribe tu nombre y de este, con cada inicial, escribe alguna emoción que hayas sentido, no importa si se repite.

Ejemplo: Mi nombre es MARÍA entonces las emociones escritas con las iniciales de mi nombre serían:

M: Miedo
 A: Alegría
 R: Rabia
 Í: Interés
 A: Amor



Cuando hayas terminado de hacer la actividad responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo describirías esas emociones que has sentido?
- Toma una de las emociones que escribiste que más te llamó la atención y responde: ¿Cómo actúas cuando experimentas estas emociones? ¿Piensas si tu comportamiento afecta a otros o no?

Actividad #2	En esta actividad se trabajará la conciencia emocional, más específicamente la comprensión de las emociones de los demás. La comprensión de las emociones de los demás, entendida como la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.
Modalidad	Remota, trabajo en casa
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar al estudiante la comprensión de las emociones de los demás por medio del reconocimiento de lo que siente mi compañero(a). • Analizar la emoción que siente mi compañero(a) y empatizar las acciones que se van a realizar.

AYUDO A MI COMPAÑERA

Hoy te hablaré de Camila, ella es mi compañera de clase desde hace algunos años, y desde hace un tiempo ha llegado a clase muy desanimada, incluso a veces en el descanso se le ha visto llorar, se sabe que sus padres se están separando, también que su perrito desde hace unos días murió y como ha estado tan distanciada y distraída sus mejores amigas le han dejado de hablar.

Ahora que conoces la situación de Camila, responde algunas preguntas.

- ¿Cómo te sentirías en el lugar de Camila?
- ¿Cuál crees que es la emoción o sentimiento que Camila está sintiendo en estos momentos?
- ¿Qué consecuencias crees que tendrán las emociones de Camila en su rendimiento en el colegio?
- ¿Qué harías para que Camila se sienta un poco mejor?

Actividad #3	<p>En esta actividad se trabajará la conciencia emocional, más específicamente la toma de conciencia de las propias emociones y dar un nombre a estas mismas.</p> <p>La toma de conciencia reconocida como la capacidad de percibir las propias emociones y sentimientos, además de identificarlas y etiquetarlas. Y dar nombre a las emociones como la eficacia en el uso de un vocabulario emocional adecuado mediante el uso de expresiones disponibles del contexto cultural determinado.</p>
Modalidad	Remota, trabajo en casa
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar qué emoción y qué situación hacen sentir de cierta forma al estudiante. • Percibir de qué manera hacen sentir ciertas situaciones y reconocer que hacer en estas situaciones.

**ADIVINA LA EMOCIÓN Y CUÉNTANOS
POR QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ**

EN EL SIGUIENTE EJERCICIO ENCONTRARÁS LA REPRESENTACIÓN DE LA EMOCIÓN, Y UNOS PARÉNTESIS EN DONDE DEBERÁS COLOCAR EL NOMBRE CUÉNTANOS ¿QUÉ SITUACIÓN HACE QUE TE SIENTAS DE ESTA MANERA ? GUÍATE POR EL PRIMER EJEMPLO

Me siento  (triste) Cuando: Tengo una pelea con mi hermana

Me siento  (_____) Cuando: _____

Me siento  (_____) Cuando: _____

Me siento  (_____) Cuando: _____

Ahora responde:

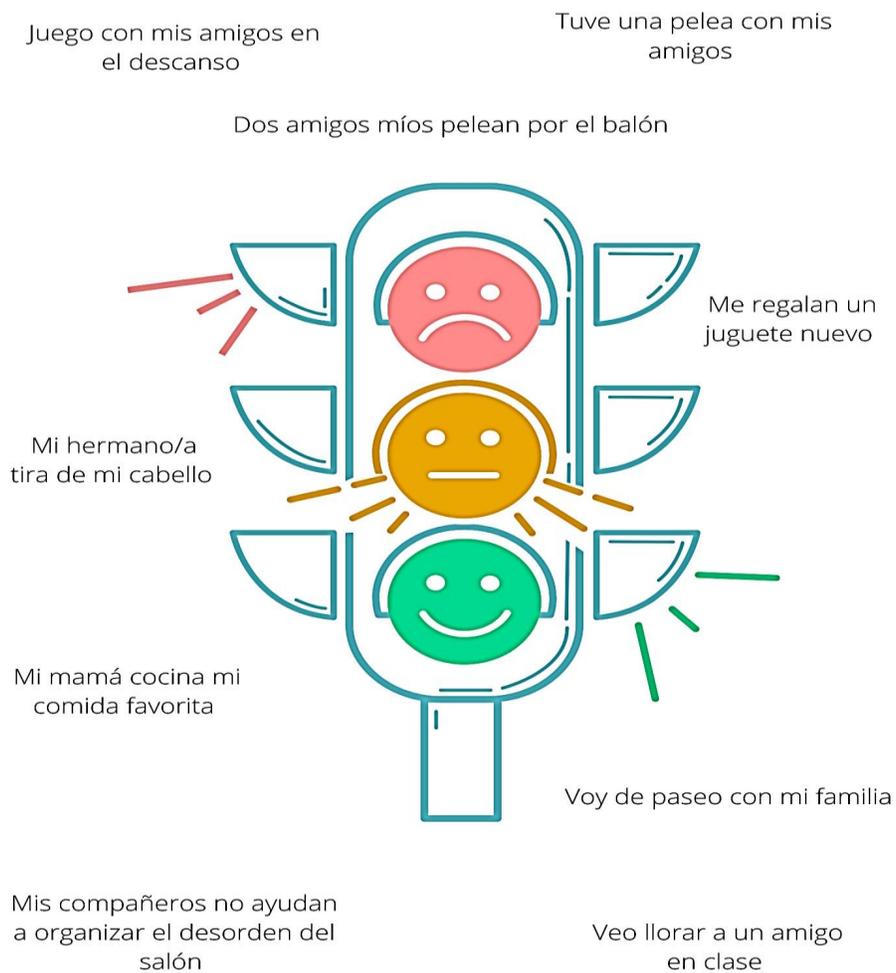
- ¿Qué haces en los momentos en que sientes alguna de esas emociones del ejercicio anterior?
- ¿Te gusta sentir alguna de esas emociones? Justifica tu respuesta

<p>Actividad #4</p>	<p>En esta actividad se trabajará la conciencia emocional, más específicamente la toma de conciencia de las propias emociones, dar un nombre a estas mismas y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p> <p>La toma de conciencia reconocida como la capacidad de percibir las propias emociones y sentimientos, además de identificarlas y</p>
----------------------------	--

	<p>etiquetarlas. Dar un nombre a las emociones como la eficacia en el uso de un vocabulario emocional adecuado mediante el uso de expresiones disponibles del contexto cultural determinado.</p> <p>Finalmente, tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, considerando que los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua (Bisquerra, 2009).</p>
Modalidad	Remota, trabajo en casa
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr que el estudiante reconozca la conciencia emocional y la aplique en su diario vivir. • Adquirir el conocimiento para identificar que emociones y las situaciones que hacen que me sienta de cierta forma y pensar como actuó frente a esas emociones.

IMAGINO CÓMO ME SENTIRÍA SI

En la siguiente actividad encontrarás un Semáforo con 3 caras, la carita roja en esta gráfica representa una emoción triste, la cara amarilla en esta gráfica representa la incertidumbre, esto quiere decir cuando no sabes cómo sentirte, y la carita verde representa en esta gráfica la alegría. Encierra las situaciones allí presentadas con el color representativo de cómo te sentirías al respecto en el momento de que algo así sucediera.



Ahora que ya clasificaste las situaciones responde:

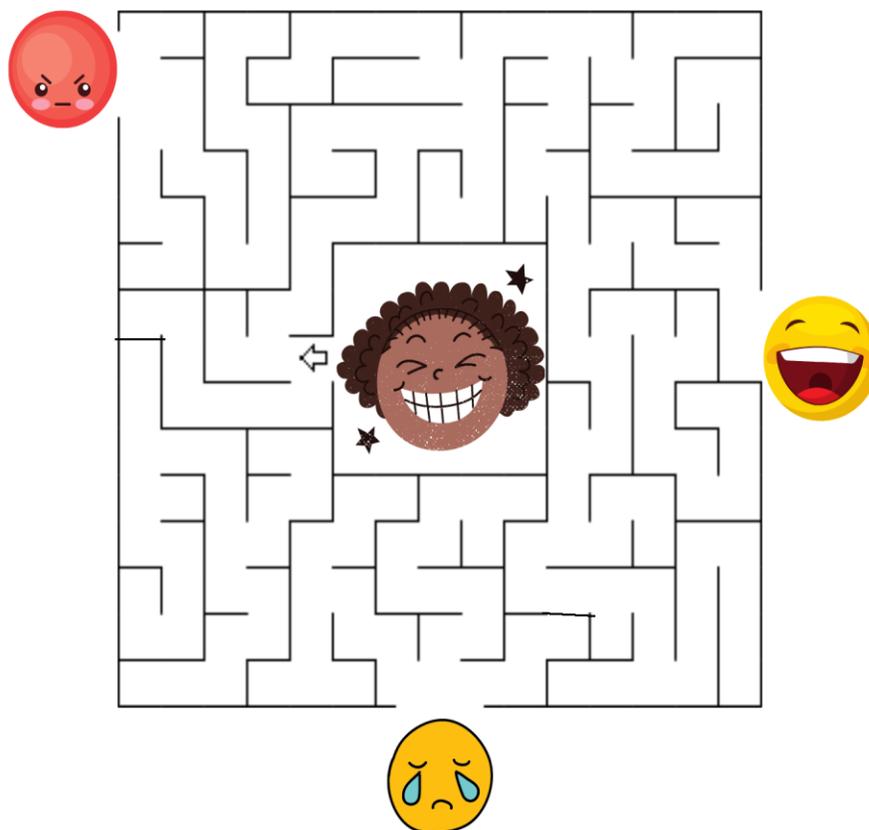
- ¿Cómo son tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes feliz?
- ¿Cuáles suelen ser tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes triste?
- ¿Cuándo no sabes cómo sentirte, en qué piensas y cómo actúas frente a esas situaciones?

Actividad #5	En esta actividad se trabajará la conciencia emocional, más específicamente la comprensión de las emociones de los demás.
---------------------	---

	La comprensión de las emociones de los demás, entendida como la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.
Modalidad	Remota, trabajo en casa
Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> Comprender de forma autónoma que las demás personas también sienten y expresan sus emociones.

LABERINTO EMOCIONAL

Sofía estaba en su escuela cuando recibió una noticia, sigue el camino del laberinto para saber si esta noticia la alegró, entristeció o enfureció a Sofía, guíate por la flecha. Luego cuéntanos que situaciones tendrían que pasar para que te sintieras de esta manera.



Ya que has resuelto el laberinto y has escrito las posibles situaciones que pudieron pasar para que Sofía se sintiera así, ahora debes responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que Sofía se sintió en ese momento al observar su rostro?
- ¿Cuándo miras o escuchas a tus compañeros puedes identificar o saber cómo se están sintiendo? Justifica tu respuesta.
- De las situaciones que no correspondían a como Sofía se sentía en ese momento cuéntanos: ¿Qué hace que te sientas triste o enfurecido?

Actividad #6	<p>En esta actividad se trabajará la conciencia emocional, más específicamente la toma de conciencia de las propias emociones y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p> <p>La toma de conciencia reconocida como la capacidad de percibir las propias emociones y sentimientos, además de identificarlas y etiquetarlas. Y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, considerando que los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua (Bisquerra, 2009).</p>
Modalidad	Remota, trabajo en casa
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las emociones y etiquetarlas de acuerdo a con representación.

- Relacionar la emoción junto con su representación y a su vez con el sentimiento que está produce.

RELACIONA LA EMOCIÓN

En la siguiente actividad encontrarás dos columnas, en la columna izquierda la representación de ciertas emociones y en la columna derecha su nombre, realiza la asociación entre estas dos columnas y une con colores cada nombre con su expresión correspondiente. Y escribe la intensidad con la que sientes cada una de esas emociones en tu día a día.



triste



feliz



enamorado/a



tímido/a



apenado/a

Después de realizar las actividades de la primera parte responde las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que sentir todas estas emociones es algo importante para ti y para tu vida?
- ¿Te gusta sentir todas o algunas de estas emociones? Justifica tu respuesta
- ¿Consideras que tu cuerpo expresa las emociones que sientes? Justifica tu respuesta

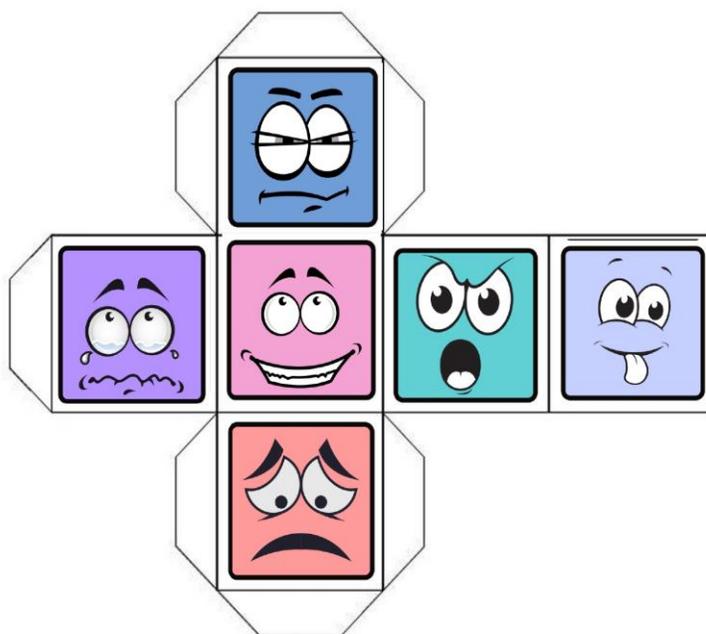
Actividad #7	<p>En esta actividad se trabajará la conciencia emocional, más específicamente la toma de conciencia de las propias emociones, dar un nombre a estas mismas y la comprensión de las emociones de los demás.</p> <p>La toma de conciencia reconocida como la capacidad de percibir las propias emociones y sentimientos, además de identificarlas y etiquetarlas. Dar un nombre a las emociones como la eficacia en el uso de un vocabulario emocional adecuado mediante el uso de expresiones disponibles del contexto cultural determinado.</p> <p>Finalmente, la comprensión de las emociones de los demás, entendida como la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.</p>
Modalidad	Presencial
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar la emoción y dar un nombre a cada una percibiendo las emociones.

	<ul style="list-style-type: none"> • Afianzar la conciencia emocional en los estudiantes para el reconocimiento de emociones.
Materiales	Dado elaborado con cartulina e imágenes representativas de las diversas emociones.

TINGO - DADO DE EMOCIONES

Descripción de la actividad

Se sentará la docente junto con los estudiantes en un círculo en el aula de clase, luego se realizará la ronda infantil “Tingo tingo tango”. Cabe mencionar que el elemento que se pasarán los estudiantes será un dado, el cual en cada una de sus caras tiene una representación gráfica de una emoción, el niño o la niña al cual le toque el turno, deberá tirar al aire el dado y con la cara que le correspondió deberá decir que emoción cree que es y qué situaciones hacen que se sienta de esta manera.



Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Creen que se les hace fácil identificar las emociones que sienten?
Justifiquen sus respuestas
- ¿Y si esas emociones las siente su compañero, si las pueden identificar?
Justifiquen sus respuestas

(La docente dará una reflexión en torno a la conciencia emocional y las sub-competencias que se retoman en esta actividad, para que los niños y niñas afiancen lo aprendido)

<p>Actividad #8</p>	<p>En esta actividad se trabajará la conciencia emocional, más específicamente la toma de conciencia de las propias emociones, dar un nombre a estas mismas y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.</p> <p>La toma de conciencia reconocida como la capacidad de percibir las propias emociones y sentimientos, además de identificarlas y etiquetarlas. Dar un nombre a las emociones como la eficacia en el uso de un vocabulario emocional adecuado mediante el uso de expresiones disponibles del contexto cultural determinado.</p> <p>Finalmente, tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento, considerando que los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento,</p>
----------------------------	---

	conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua (Bisquerra, 2009).
Modalidad	Presencial
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Etiquetar las emociones de acuerdo con lo que le hacen sentir ciertas situaciones y a su forma de cómo lo expresan. • Tomar conciencia de las propias emociones y de los sentimientos.
Materiales	Cartones de lotería, bolsa para guardar y seleccionar las fichas de situaciones de la lotería.

LOTERÍA DE EMOCIONES

Descripción de la actividad

En esta actividad se les entregará a los niños unos cartones que tienen la representación de 4 emociones. Por otro lado, la docente tendrá en una bolsa ciertas fichas que representarán situaciones que hacen que las niñas y los niños se lleguen a sentir cierta emoción, más específicamente, alguna de las emociones que aparecen en el cartón de bingo. La docente sacará una ficha con una situación y el niño o niña deberá relacionar si la situación que nombra el docente concuerda con alguna de las emociones presentes en su cartón de bingo. El estudiante que relacione la situación con algunas de las emociones que aparecen en su cartón alzará la mano y dirá una pequeña situación diciendo un ejemplo o una historia corta de su vida en donde narre: ¿cómo pasó esa situación?, ¿qué sintió?, ¿qué

actitudes tuvo?, ¿cómo se sintió después de que haya pasado o se haya solucionado esa situación?

A continuación, se presentará el material necesario para esta actividad



Me siento así cuando mi profesor me pasa a hablar al frente de mis compañeros.

Me siento así cuando aún no he hecho las tareas que debo entregar al siguiente día.

Me siento así cada vez que mi mamá me da una comida deliciosa.

Me siento así cuando me peleo con mis hermanos.

Cuando se me daña mi juguete favorito me siento...

Cuando comparto con personas desconocidas me siento...

Cuando hago alguna travesura y mis papás me descubren me siento...

Me siento así cuando mi familia habla de algo vergonzoso que hice en el pasado.

Me siento así cuando mi familia habla de algo vergonzoso que hice en el pasado.

Me siento así cuando hice todas mis tareas del colegio y de la casa.

Me siento así cuando quiero comprar algo, pero no tengo dinero.

Cuando agreden a mis amigos me siento...

Cuando el profesor nos tiene una sorpresa me siento...

Me siento así cuando peleo o discuto con alguien.

Cada vez que veo mi película favorita me siento...

Cuando mis amigos no me saludan me siento...

Me siento así cuando gano un juego con mis amigos.

Cuando mis compañeros me explican algo que no entendí me siento...

Si recibo un regaño de mis papás me siento...

Cuando me va bien en el colegio y mis padres me felicitan me siento...

Cuando mis amigos no me saludan me siento...

Cuando alguien que quiero mucho se enferma me siento...

Me siento así cuando toman mis cosas sin mi permiso.

Cuando recibo un diploma en el colegio me siento...

Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Qué sintieron al recordar y analizar las situaciones de la lotería?
- ¿Les gusta sentir alguna de las emociones que aparecen en su cartón de lotería? Justifiquen sus respuestas
- ¿No les gusta sentir alguna de las emociones que aparecen en su cartón de lotería? Justifiquen sus respuestas
- ¿Creen que todas las emociones que sentimos a diario son importantes? Justifiquen sus respuestas

(La docente dará una reflexión en torno a la conciencia emocional y las sub-competencias que se retoman en esta actividad, para que los niños y niñas afiancen lo aprendido)

Actividad #9	<p>En esta actividad se trabajará la conciencia emocional, más específicamente la toma de conciencia de las propias emociones y dar un nombre a estas mismas.</p> <p>La toma de conciencia reconocida como la capacidad de percibir las propias emociones y sentimientos, además de identificarlas y etiquetarlas. Y dar nombre a las emociones como la eficacia en el uso de un vocabulario emocional adecuado mediante el uso de expresiones disponibles del contexto cultural determinado.</p>
Modalidad	Presencial

Objetivo	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar de forma clara y concisa qué cosas le hacen sentir de cierta forma y contarla a sus compañeros. • Nombrar de forma correcta las emociones correspondientes a lo que siente cada vez que ocurren ciertas situaciones.
Materiales	Caja del monstruo come-emociones, galletas con letras.

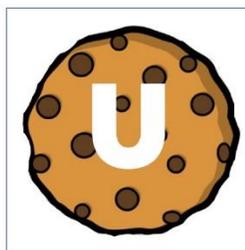
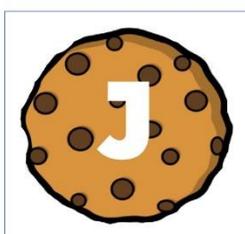
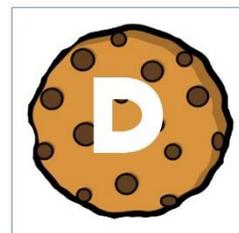
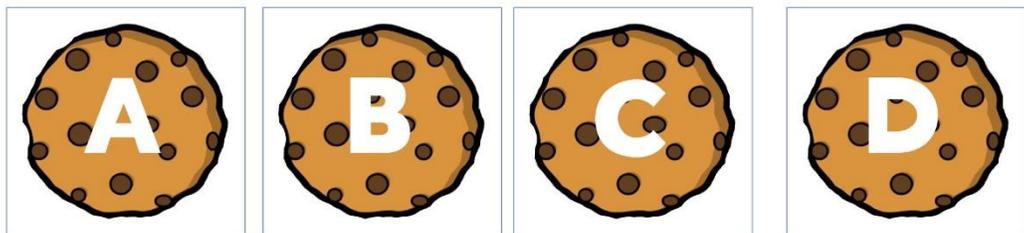
EL MONSTRUO COME GALLETAS DE EMOCIONES

Descripción de la actividad

En esta actividad, el docente realizará una caja que al frente tenga un monstruo come galletas y al niño o niña se le entregará una galleta que lleva una letra, por turnos, los niños y niñas pasarán al frente, escogerán una galleta y dirán una emoción que lleve esa letra. Luego dirán qué tan seguido sienten esa emoción y en qué momento o situación de su vida llegan a sentirla con más frecuencia



Tomado de:
<https://co.pinterest.com/>



Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Consideran que está bien sentir esas emociones de manera frecuente?

Justifiquen sus respuestas.

(La docente dará una reflexión en torno a la conciencia emocional y las sub-competencias que se retoman en esta actividad, para que los niños y niñas afiancen lo aprendido).

Actividad #10	En esta actividad se trabajará la regulación emocional, más específicamente las habilidades de afrontamiento. Las habilidades de afrontamiento como la pericia para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que estas mismas generan. Esto implica el uso de estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales (Bisquerra, 2009).
Modalidad	Presencial
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Analizar las diversas situaciones que provocan emociones en distintas intensidades. • Entender que cada emoción tiene intensidades distintas.
Materiales	Botellas de plástico transparente, agua, pinturas.
Actividad tomada de	Iturrioz, I. G. (2008). Inteligencia emocional: Educación Primaria, 1er Ciclo, 6-8 años. Donostia-San Sebastián: Gipuzkoako Foru Aldundia. Diputación Foral de Gipuzkoa.

DIBUJANDO EN BOTELLAS

Descripción de la actividad

La docente y los estudiantes elegirán algunas emociones (enojo, alegría, pena...), y todos le asignarán un color a cada una. Después, elegirán una de las emociones planteadas, por ejemplo: la rabia (color negro). Luego de seleccionar los colores correspondientes para cada emoción, la docente dividirá el aula en 6 grupos y se le dará a cada grupo una botella de agua llena. Cada grupo meterá unas gotas de pintura en cada botella creando así intensidades distintas de las emociones que se les asignaron, la idea es que todos y todas piensen en grupo la intensidad con la que han sentido esas emociones en su día a día para poder pintar el agua de la botella según su propia percepción.



Después de realizar ese ejercicio la docente y los estudiantes se sentarán en círculo y la docente les comentará que lo que se hizo en el ejercicio anterior ocurre con las emociones que sienten los seres humanos cada día, es decir, que todos y todas sienten las mismas emociones, aunque con intensidades distintas.

Terminada la explicación, la docente le dará a cada alumno y alumna una hoja en la que escribirá en qué situaciones ha sentido la intensidad de esas emociones que realizaron en el ejercicio de la botella. Una vez terminado el análisis se realizará una socialización en donde los estudiantes socializarán lo que escribieron en su hoja.

Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?

- ¿Qué aprendieron sobre la intensidad de las emociones?
- ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa?

Justifiquen sus respuestas

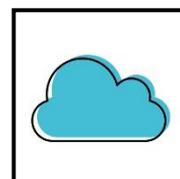
Actividad #11	En esta actividad se trabajará la regulación emocional, más específicamente la competencia para autogenerar emociones positivas. La competencia para autogenerar emociones positivas como la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida (Bisquerra, 2009).
Modalidad	Presencial
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y diferenciar los pensamientos positivos y negativos que conllevan una situación del diario vivir. • Entender que se puede sacar algo positivo de cada situación.
Materiales	Cartulinas y marcadores.
Actividad tomada de	Iturrioz, I. G. (2008). Inteligencia emocional: Educación Primaria, 1er Ciclo, 6-8 años. Donostia-San Sebastián: Gipuzkoako Foru Aldundia. Diputación Foral de Gipuzkoa.

REPRESENTACIONES

Descripción de la actividad

Cada estudiante tendrá dos cartulinas: la profesora les indicará a los estudiantes que en una de ellas dibujen un sol, y en la otra una nube. Luego, en grupo se hará una lista de pensamientos negativos:

- No quieren jugar conmigo.
- Este trabajo es muy difícil, no lo podré hacer.
- Si llueve no podremos jugar con la pelota.



Después, la docente dividirá a las niñas y los niños en grupos para que en equipo puedan representar las situaciones negativas que se plantearon, y con ellas, se tendrán presentes los pensamientos tanto positivos y como negativos que se suelen tener presentes.

Al terminar cada actuación, los niños y las niñas tendrán que hacer una valoración de la situación. Cuando sean positivas levantarán la “tarjeta de sol” y cuando sean negativas la “tarjeta de nube”.

Al terminar, la docente y los estudiantes se sentarán en círculo y harán juntos una lista de esas situaciones que provocan pensamientos negativos. Entonces, la docente ayudará a que los estudiantes se den cuenta que esos pensamientos negativos se pueden transformar en algo positivo, ya que es importante resaltar que cada situación tiene su lado bueno y que, de esta forma, se aprende a vivir positivamente. Un ejemplo claro de esto es:

- No quieren jugar conmigo..... voy a ir con otros/as amigos/as
- Este trabajo es muy difícil, no lo podré hacer..... voy a intentar sacar este trabajo
- Si llueve no podremos jugar con la pelota..... vamos a jugar en un juego de mesa

Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa?

Justifiquen sus respuestas

Actividad #12	<p>En esta actividad se trabajará la regulación emocional, más específicamente la expresión emocional apropiada y la regulación de emociones y sentimientos.</p> <p>La expresión emocional apropiada entendida como la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. También implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los otros (Bisquerra, 2009). Y la regulación de emociones y sentimientos, es decir, la regulación emocional propiamente dicha y esto significa que se debe aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados.</p>
Modalidad	Presencial
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a dirigir las emociones propias adecuadamente. • Identificar emociones que se sienten a diario. • Aceptar las emociones. • Analizar y valorar la respuesta adecuada frente a diversas situaciones • Aprender a regular las emociones.
Materiales	Círculos de colores.

Actividad tomada de

Iturrioz, I. G. (2008). Inteligencia emocional: Educación Primaria, 1er Ciclo, 6-8 años. Donostia-San Sebastián: Gipuzkoako Foru Aldundia. Diputación Foral de Gipuzkoa.

EL SEMÁFORO II

Descripción de la actividad

La docente les pedirá a algunos estudiantes que cuenten una situación en donde hayan sentido que perdieron el control. Para ello, la docente dirá una situación que ella haya vivido y también mencionará las siguientes situaciones para que los estudiantes se guíen:

- Estamos jugando fútbol y alumnos y alumnas más grandes vienen a quitarnos el balón.
- Estoy haciendo cola y un o una compañero/a intenta colarse.
- El profesor o profesora me pregunta algo, y como no sé la respuesta, mis compañeros y compañeras se ríen.

Luego, entre todos y todas elegirán algunas de esas situaciones y las analizarán. Para ello la profesora tendrá 3 círculos: rojo, naranja y verde, ella los usará para hacer más dinámico el análisis.

La docente les explicará a todos los estudiantes el significado del color de cada semáforo para que ellos puedan hacer un análisis y reflexión a cada de las situaciones planteadas en esta actividad.

-ROJO: identificar la emoción que ha vivido en esa situación.



- AMARILLO: reflexionar, identificar, analizar la situación. Analizar qué le ha hecho ponerse así.



- VERDE: Darse cuenta que hay muchas formas adecuadas de expresar las emociones. Hacerle frente a la situación sin dañar a nadie. 

Por ejemplo: estamos jugando fútbol...

- Círculo rojo: siento rabia.

- Círculo amarillo: ¿si estábamos jugando nosotros y nosotras con ese balón, por qué tenemos que entregárselo?

- Círculo verde: jugaremos todos y todas juntas. Compartiremos el balón. Nos turnaremos el balón.

Al terminar el análisis la docente les explicará a los estudiantes que a veces, ante situaciones determinadas nuestras reacciones no son las más adecuadas para nuestro bienestar o el de los demás. Ya que mejorar la regulación de nuestras emociones supone tener dominio de nuestras reacciones y tener capacidad de expresarlas de forma adecuada sin hacernos daño a nosotros ni a nadie.

Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Qué aprendieron acerca de regular nuestras emociones?
- ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa?

Justifiquen sus respuestas

Actividad #13	En esta actividad se trabajará la regulación emocional, más específicamente la regulación de emociones y sentimientos y las habilidades de afrontamiento.
----------------------	---

	<p>La regulación de emociones y sentimientos, es decir, la regulación emocional propiamente dicha y esto significa que se debe aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados.</p> <p>Y las habilidades de afrontamiento como la pericia para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que estas mismas generan. Esto implica el uso de estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales (Bisquerra, 2009).</p>
Modalidad	Presencial
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a gestionar las emociones adecuadamente. • Aceptar las emociones que se sienten día a día. • Regular las emociones del día a día.
Materiales	Semáforo rojo y verde, cartulinas y marcadores.
Actividad tomada de	Iturrioz, I. G. (2008). Inteligencia emocional: Educación Primaria, 1er Ciclo, 6-8 años. Donostia-San Sebastián: Gipuzkoako Foru Aldundia. Diputación Foral de Gipuzkoa.

EL SEMÁFORO III

Descripción de la actividad

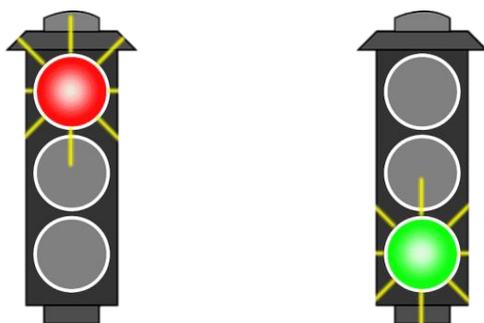
La docente le mostrará a las niñas y los niños semáforos (rojo y verde), luego acomodará a todos los estudiantes en un círculo, y se les presentarán a todas y todos algunas situaciones.

Situaciones:

- Mi hermano me ha cogido el juguete sin permiso

- Mi hermana se ha reído de mí
- Mi padre ha tirado a la basura algunos papeles míos
- Mi amiga no me deja jugar con la pelota

Ante esas situaciones los alumnos y alumnas pensarán en diferentes alternativas, y en grupo levantarán el semáforo rojo si consideran que es una alternativa inadecuada y verde si es adecuada. En caso de que los estudiantes no estén de acuerdo con la respuesta de alguna alternativa, la maestra mediará para que el grupo llegue a un acuerdo.



Por último, entre todos y todas escribirán en el tablero las diferentes alternativas adecuadas que existen, para que con ayuda de las maestras piensen y entiendan que para cada situación hay opciones diferentes.

Finalmente, se seleccionarán en grupo las alternativas más adecuadas y se harán carteles con cartulina y marcadores, los cuales se pegarán en el aula de clase.

Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?

- ¿Creen que es importante manejar nuestras emociones para tomar las alternativas más adecuadas para nuestras vidas? Justifiquen sus respuestas
- ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa? Justifiquen sus respuestas

REFLEXIONES FINALES

La docente hará una pequeña reflexión junto con las niñas y los niños en donde les preguntarán sobre: ¿qué aprendizajes nuevos han tenido gracias a la cartilla?, ¿cómo les hizo sentir cada una de las actividades que se realizaron?, de los aprendizajes obtenidos, ¿cuáles usarán en su diario vivir, en su casa, etc.

Finalmente, cabe mencionar que todas las respuestas de los estudiantes serán recolectadas con el fin de sintetizar las experiencias, las percepciones, los sentimientos y emociones de las niñas y niños durante cada una de las actividades propuestas en esta estrategia pedagógica.

6.2 Análisis de las competencias que tienen los estudiantes para autorregular sus estados emocionales.

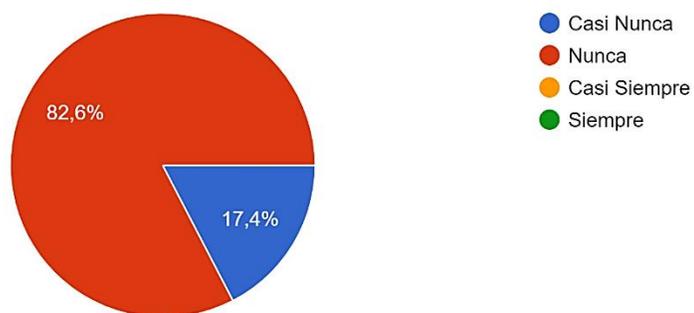
A lo largo de este proyecto se ha podido observar que la regulación emocional es una herramienta para la vida que debería estar presente en el diario vivir de todo ser humano. Teniendo en cuenta que esta supone de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento y, al mismo tiempo, requiere que el individuo logre aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados, y, que, además, deben ser autogenerados para experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas. Con el fin de tener la capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida (Bisquerra, 2009).

Por lo anterior en mención y en respuesta a este objetivo, se realizarán dos análisis respecto a la autorregulación de los estados emocionales en los estudiantes. El primer análisis está enfocado en las respuestas dadas por los estudiantes durante la realización del cuestionario de percepción socioemocional y el segundo análisis está encaminado hacia la percepción y los resultados obtenidos en implementación de la estrategia pedagógica, teniendo en cuenta las bases teóricas planteadas por Bisquerra respecto a la regulación socioemocional y sus respectivas sub-competencias.

Como se ha dicho anteriormente, en las aulas multigrado del ITA Nuestra señora del Socorro se evidencia una falta de educación emocional y por lo tanto del manejo y regulación de sus emociones. Durante la implementación del cuestionario socioemocional se realizó el análisis de las competencias que tienen los estudiantes para autorregular sus emociones. A continuación, se presentan los resultados más significativos del cuestionario de percepción socioemocional aplicado a los estudiantes.

En la segunda pregunta: *Usted generalmente llega a su casa enfadado del colegio, su hermana le pregunta qué ha ocurrido y usted le contesta groseramente e incluso tira de su cabello.* A esto contestaron los niños

Figura 2. Usted generalmente llega a su casa enfadado del colegio, su hermana le pregunta qué ha ocurrido y usted le contesta groseramente e incluso tira de su cabello.



Fuente: elaboración propia

Como se observa en la figura 1, el 82,6% de estudiantes contestaron Nunca y un 17,4% contestaron Casi Nunca, esto nos da a conocer que de alguna manera los estudiantes no regulan del todo sus emociones y por esto es necesario impartir estos aprendizajes socioemocionales.

Tabla 3 Justificación de las respuestas de la pregunta #2

<p>Pregunta #2:</p> <p><i>Usted generalmente llega a su casa enfadado del colegio, su hermana le pregunta qué ha ocurrido y usted le contesta groseramente e incluso tira de su cabello</i></p>	<p>1. A pesar de que su hermana lo moleste o tenga problemas en la escuela no la agrede ni le hace daño</p> <p>2. Suele pelear con su hermana, pero no le gusta pelear con ella</p> <p>3. A veces si pelea con sus hermanos y les dice muchas groserías</p> <p>6. Ella no hace eso porque no le gusta pelear con su hermana.</p> <p>9. Nunca porque no debe pegarle a los hermanos</p> <p>16. Un día porque él estaba disgustado ya que quería ir a hacer las tareas a donde una amiga y no podía jugar al sol.</p> <p>23. No le gusta pelear con el hermano nunca</p>
--	--

(Es pertinente precisar que estas respuestas sustraídas en cada tabla fueron un poco más relevantes para esta investigación, ya que este trabajo investigativo quiere fortalecer la formación socioemocional por medio de la estrategia pedagógica planteada, además, los estudiantes están enumerados del número 1 al 23 con el fin de proteger sus identidades)

Teniendo en cuenta la figura 2, en donde se evidencia la justificación de las respuestas dadas por los estudiantes, se realiza una comparación con los apartados teóricos planteados por Bisquerra, en donde menciona que la regulación emocional significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: (regulación de la impulsividad) (ira, violencia, comportamientos de riesgo); (tolerancia a la frustración) para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); (perseverar en el logro de los objetivos) a pesar de las dificultades. Esto anterior permite constatar la importancia como se mencionaba de enseñar en las aulas a los estudiantes como regular sus emociones.

Por otro lado, para dar continuidad a lo anterior en mención, este segundo análisis está encaminado hacia los resultados obtenidos con la implementación de la estrategia pedagógica, teniendo en cuenta las bases teóricas planteadas por Bisquerra respecto a la regulación socioemocional y sus respectivas sub-competencias. A continuación, se presentan los resultados más significativos de la Cartilla de Regulación y Manejo Emocional:

En la actividad “Dibujando en botellas”, las emociones dadas en cada respuesta de los estudiantes corresponden a lo que les hace sentir las situaciones planteadas para esta actividad, se encontró lo siguiente:

Tabla 4: Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Dibujando en botellas”

Actividad: Dibujando en Botellas	Respuestas de los estudiantes
<p>1. ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?</p> <p>2 ¿Qué aprendieron sobre la intensidad de las emociones?</p> <p>3. ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa?</p>	<p>1: El color se vuelve clarito representado a las emociones que nos generan alegría, si le gustó la actividad / hay emociones más fuertes que otras</p> <p>2: Le gustó la actividad / si aprendió</p> <p>3: Le gustó la actividad</p> <p>11: Le gustó la actividad</p> <p>12: Le gustó la actividad / aprendió que hay muchas emociones</p> <p>13: si le gusto la actividad</p> <p>14: Si le echamos un color clarito al oscuro se vuelve clarito y así cuando sentimos</p> <p>16: Si le gustó la actividad / hay colores más fuertes como emociones</p> <p>18: Si le gustó la actividad / sentimos muchas cosas</p> <p>19: Si le gusto la actividad / debemos aprender a identificar las emociones y que hay unas más fuertes que otras</p>

Fuente: elaboración propia

Y en la actividad “Representaciones”, se encontró lo siguiente:

Tabla 5: Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Mi nombre y las emociones”

Actividad Representaciones	Respuestas de los estudiantes
<p>1. ¿Qué aprendieron en esta actividad?</p> <p>2. ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa? Justifiquen sus respuestas</p>	<p>1: Cuando no juegan con ella y la ignoran o cuando las discriminan - no debemos hacer eso debemos jugar con todos / aprendió a verle las cosas buenas a las situaciones / si aplicará estos conceptos</p> <p>2: Me siento triste cuando no quieren jugar conmigo - y hablo con mis amigos para poder jugar / aprendió muchas cosas / si</p> <p>5: Cuando peleo con mi hermana - debo controlarme cada vez que tengo una diferencia con mi hermana / a mejorar las cosas / si aplicaría</p> <p>9: Cuando la hermana le daña las cosas que él hace le da mucha rabia - debe aprender a controlarse / aprendió que debe estar tranquilo / si aplicará esto</p> <p>10: Cuando el hermano la molesta o le apaga el televisor - no debe pelear con él / aprendió a que debe pensar las cosas / si aplicará</p> <p>14: Se siente aburrida en casa --- y está feliz de venir a la escuela / aprendió a ver las cosas buenas / si aplicará</p>

	<p>17: Cuando no lo dejan jugar se siente triste - debe conocer más a fondo porque no lo dejan / aprendió muchas cosas / si aplicará</p> <p>19: No le gusta que le quiten las cosas sienten rabia y tristeza - deben pensar muy bien cómo reaccionar</p> <p>20: No le gusta que le quiten el celular, le da rabia - debe entender porque a veces hacen esas cosas / aprendió a ver las cosas de buena manera / si lo hará</p> <p>21: Le da mucha rabia cuando el papá le quita el celular - a veces es por causas justificadas / aprendió a mejorar / si aplicará cada día</p>
--	--

Fuente: elaboración propia

Como se puede observar en las respuestas dadas por los estudiantes en las actividades anteriores, se constata que la competencia para autogenerar emociones positivas como la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida (Bisquerra, 2009). Esto anterior, resaltando que los estudiantes puedan expresar sus emociones de forma adecuada y, al mismo tiempo, puedan autogenerarse emociones y pensamientos positivos en caso de necesitarlos.

Actividad Semáforo II se encontró lo siguiente:

Tabla 6: Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Semáforo II”

Semáforo II	Respuestas de los estudiantes
-------------	-------------------------------

<p>1. Estaba jugando en mi celular cuando mi hermana me quitó el celular</p>	<p>5: Enfado / Enojo - / sintió rabia - uno debe pensar mejor las cosas / tristeza</p> <p>9: Tristeza / Enojo / - / enfado / se enojó porque la</p>
<p>2. Estaba mirando televisión y el hermano le apagó el televisor</p>	<p>hermana se cayó encima de su casa, pero a la vez le dio risa por la forma en que ella cayó</p> <p>10: Rabia / Enojo - la reflexión es que debemos pensar</p>
<p>3. Estaba en la habitación y mi hermana me quitó el celular</p>	<p>bien las cosas y pedir disculpas / seguro - / tristeza / sentía venganza si hicieran eso con alguna mascota de</p>
<p>4. Mi papá me quitó el celular</p>	<p>ella - hablaría para decir que esas cosas no se hacen</p>
<p>5. Estaba viendo mi programa favorito y mi hermana me apagó el televisor</p>	<p>17: Rabia / rabia - / rabia / enfado - deberíamos reaccionar de otra forma cuando ocurren ciertas situaciones /</p>
<p>6. Una amiga la hermana le escondió el gatico en la nevera</p>	<p>20: - / Tristeza / se sintió enojada - debemos pensar mejor las cosas y perdonar / enfado /</p>
<p>7. Cuando cogen las cosas sin permiso</p>	<p>21: - / Tristeza / - / sintió enojo y rabia / tristeza</p>
<p>8. Cuando un día él estaba construyendo una casa de juguete y mi hermana se cayó encima</p>	

Fuente: elaboración propia

En la actividad anterior se afianzó la expresión emocional apropiada entendida como la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. También implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los otros (Bisquerra, 2009). Y la regulación de emociones y sentimientos, es decir, la regulación emocional propiamente dicha y esto significa que se debe aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados, dado que, al sentir una emoción o sentimiento con mucha intensidad, tanta que puede llegar a afectar a otros, es necesario regularlas por el bienestar personal y social del entorno.

Actividad Semáforo III:

Tabla 7: Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Semáforo III”

Actividad: Semáforo III	Respuestas de los estudiantes
- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?	1: Si le gustó / aprendió que deben buscar siempre el lado bueno / si es importante / si lo aplicará
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?	2: Si le gustó / aprendió a que debe tranquilizarse / si es importante / si
- ¿Creen que es importante manejar nuestras emociones para tomar las alternativas más adecuadas para nuestras vidas? Justifiquen sus respuestas	5: Si le gustó / Aprendió que todos los días sentimos cosas / si / si
- ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa? Justifiquen sus respuestas	9: Si le gustó / aprendió que deben buscar siempre el lado bueno / si / si lo hará 10: Si le gustó / aprendió que deben buscar siempre el lado bueno / si / si lo hará

	<p>13: Si le gustó / Aprendió que hay muchas emociones / si / si</p> <p>14: Si le gustó /aprendió que deben buscar siempre el lado bueno / si / si</p> <p>17: Si le gustó / Aprendió que debe mejorar cada día más / si / si</p> <p>20: Si le gustó / aprendió que deben buscar siempre el lado bueno / si / si</p> <p>21: Si le gustó / Aprendió que es importante siempre ver el lado bueno de las cosas / si / si</p>
--	---

Fuente: elaboración propia

En esta actividad se fortalece la regulación de emociones y sentimientos, es decir, la regulación emocional propiamente dicha y esto significa que se debe aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Y las habilidades de afrontamiento como la pericia para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que estas mismas generan. Esto implica el uso de estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales (Bisquerra, 2009).

Además de afianzar la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos propias y de los demás; de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluyendo la habilidad de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

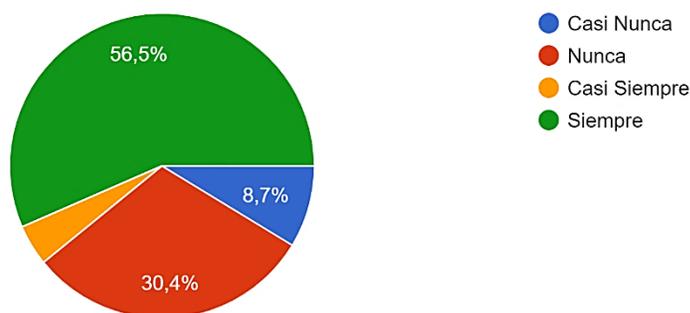
6.3 Estrategias y formas implementadas por los estudiantes para gestionar y regular sus emociones

Es pertinente trabajar las emociones en todos los contextos educativos y más aún si estas llegan a afectar significativamente el clima escolar del aula y el día a día de los estudiantes. Lamentablemente, la educación socioemocional no es una temática establecida dentro de los lineamientos curriculares de Colombia y no se encuentra incluida en los planes de aula de algunas instituciones.

Como se ha mencionado a lo largo de esta investigación, en el ITA Nuestra Señora del Socorro se observa que esta situación particular es ocasionada por la nula formación en educación emocional que se imparte en el lugar, teniendo en cuenta que el fin principal de la institución es formar y trabajar con los estudiantes las áreas fundamentales del conocimiento, y una base fundamental en la parte agrícola, todo con el fin obtener resultados netamente académicos. A continuación, se presentan los resultados más significativos del cuestionario de percepción socioemocional aplicado a los estudiantes.

En la pregunta número cuatro, se les plantea a los estudiantes la siguiente situación: *Usted generalmente cuando llega enfadado al colegio y es grosero con sus compañeros, se disculpa con ellos después*, a lo que las niñas y niños contestan:

Figura 3.: Reconocer mis errores cuando me enfado



Fuente: elaboración propia

Como se observa en la figura 3, el 56,5% de estudiantes contestaron Siempre frente a un 30,4% que contestaron Nunca, un 8,7% contestaron Casi Nunca, y un 4,3% Casi Siempre. Evidenciando que en algunos casos particulares a los estudiantes les cuesta, manejar sus emociones, reconocer sus errores y disculparse con sus compañeros. Asimismo, al realizar la justificación de sus respuestas se encontró que:

Tabla 8: Justificación de las respuestas de la pregunta #4

<p>Pregunta #4:</p> <p><i>Usted generalmente cuando llega enfadado al colegio y es grosero con sus compañeros, se disculpa con ellos después</i></p>	<p>1. No agrade ni discute con sus compañeros porque no se debe faltar al respeto a los compañeros</p> <p>2. Siempre se disculpa con sus compañeros porque hay que ser generosos con los demás</p> <p>5. Nunca pide disculpas, solo pelean</p> <p>8. No le gusta pedir disculpas</p> <p>12. Le pide disculpas cuando llega furiosa</p> <p>17. Les pide disculpas y los invita a jugar porque sabe que hizo algo malo</p>
---	--

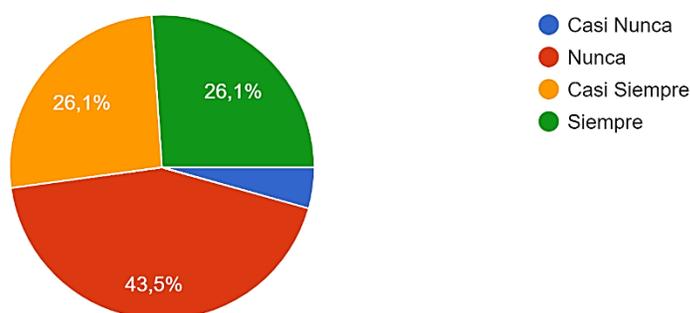
Fuente: elaboración propia

Teniendo en cuenta la figura 8, es preciso mencionar que en casos particulares a los estudiantes no les gusta y les cuesta reconocer que en al estar enojados lo más pertinente es regular ese estado emocional y pedir disculpas a los demás en caso de que se haya cometido un error. En contraste a

otros estudiantes que sí reconocen que se dejaron llevar por sus emociones y consideran que lo más pertinente es disculparse con los demás si les llegó a lastimar de alguna manera.

En este mismo sentido, la pregunta número 5: *Generalmente usted discute de camino a casa por algo sucedido en el colegio con algún compañero, y en su casa reflexiona sobre lo sucedido poco antes*, los estudiantes contestaron que:

Figura 4. Reflexiono entorno a mis emociones y acciones



Fuente: elaboración propia

Como se evidencia en la figura 9, el 43,5% de estudiantes contestaron Nunca frente a un 26,1% que contestaron Casi siempre y Siempre y un 4,3% Casi Nunca. Siendo este resultado algo sumamente preocupante, dado que la gran mayoría de las niñas y los niños de la institución no realizan un ejercicio reflexivo en torno a lo que ocasionan sus actos y consecuente a esto, los estados emocionales como el enojo y la ira, los cuales generan que existan discusiones entre compañeros y hasta con los mismos docentes. Además, al analizar la justificación de las respuestas se encuentra que:

Tabla 9. Justificación de las respuestas de la pregunta #5

<p>Pregunta #5:</p> <p><i>Generalmente usted discute de camino a casa por algo sucedido en el colegio con algún compañero, y en su casa reflexiona sobre lo sucedido poco antes:</i></p>	<p>1. Casi siempre reflexiona sobre las peleas con sus compañeros y les pide disculpas</p> <p>2. Casi siempre reflexiona cuando tiene problemas en la escuela, pero prefiere contarle las cosas a su hermano</p> <p>5. No se perdona con los compañeros</p> <p>6. No pelea con compañeros, solo una vez con uno que le hacía bullying pero ella lo perdonó y él le dijo que nunca más le haría bullying</p> <p>16. Discuten por hacer sus tareas, pero luego se disculpan</p> <p>18. De pronto hace sentir a la otra persona mal y pide perdón</p> <p>22. Nunca le gusta pelear</p>
---	---

Fuente: elaboración propia

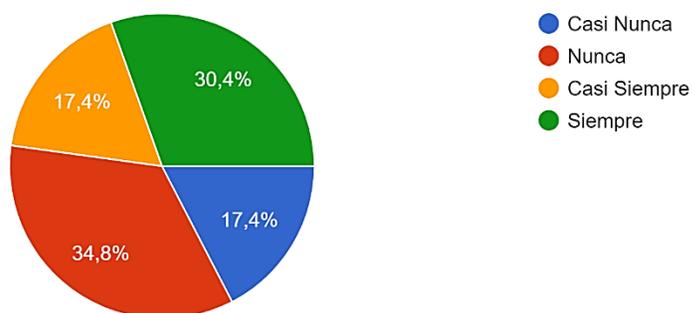
Teniendo en cuenta las respuestas de la figura 10, es pertinente mencionar que Bisquerra (2009), menciona que la regulación de emociones y sentimientos es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa que el sujeto debe aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: (regulación de la impulsividad) (ira, violencia, comportamientos de riesgo); (tolerancia a la frustración) para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); (perseverar en el logro de los objetivos) a pesar de las dificultades; capacidad para (diferir recompensas) inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.

Con lo anterior en mención se puede inferir que los estudiantes necesitan tener las herramientas necesarias para que puedan aprender a regular las emociones que a diario sienten,

especialmente esos estados emocionales negativos que afectan significativamente a su entorno, y no solo eso, ya que las niñas y los niños necesitan comprender y reflexionar en torno a esas emociones negativas que les suelen ocasionar discusiones y peleas con los otros, con el fin de gestionar esas situaciones de una mejor manera en el futuro.

Continuando con la pregunta número 8: *Usted recibió una noticia lamentable cuando estaba en su colegio. ¿Generalmente este tipo de noticias producen que usted llore?*, las niñas y los niños respondieron lo siguiente:

Figura 5. Exteriorizar las emociones



Fuente: elaboración propia

El 34,8% de estudiantes contestaron Nunca y 30,4% de los estudiantes contestaron Siempre frente a un 17,4% que contestaron Casi siempre y Casi Nunca (Figura 6). Asimismo, al observar las justificaciones de esta pregunta se evidencia que:

Tabla 10. Justificación de las respuestas de la pregunta #8

<p>Pregunta #8:</p> <p><i>Usted recibió una noticia lamentable cuando estaba en su colegio.</i></p> <p><i>¿Generalmente este tipo de noticias producen que usted llore?</i></p>	<p>2. Las noticias tristes la hacen llorar y más si se muere algún familiar</p> <p>3. Las noticias tristes siempre lo hacen llorar</p> <p>4. Manifiesta que es malo llorar y no le gusta</p> <p>7. Solo algunas veces llora porque le da pena llorar</p> <p>12. No llora con noticias, no le gusta llorar</p> <p>14. No le gusta llorar</p> <p>15. Son noticias de los amigos y familiares y a veces llora</p> <p>17. No llora y va a jugar</p> <p>18. No sabe porque la hacen llorar esas noticias</p> <p>19. No le gusta llorar</p> <p>20. No lo hacen llorar las noticias tristes</p>
--	--

Fuente: elaboración propia

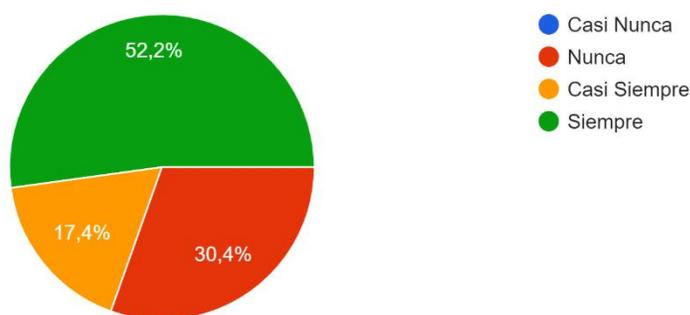
Observando la figura 11 y 12 resulta evidente que a un gran porcentaje de las niñas y niños de ambas sedes les cuesta mucho exteriorizar sus estados emocionales, siendo esta una situación muy preocupante teniendo en cuenta que las emociones tienen una función motivadora, adaptativa, informativa, social, personal, en los procesos mentales, en la toma de decisiones y en el bienestar (Bisquerra, 2009). Todas estas funciones ponen de relieve su importancia en la vida del ser humano.

No obstante, hay que resaltar que al momento de aplicar el instrumento se pudo observar que en los hogares de algunos estudiantes no es prioridad el trabajo en torno a la educación socioemocional, pues algunos padres que estaban cerca de los niños al momento de aplicar la encuesta manifestaron que no les permitían exteriorizar lo que sienten ya que consideraban que

ellos mismos debían resolver sus conflictos, y por esta razón las niñas y los niños preferían no expresar sus emociones y lo que sienten frente a sus padres y mucho menos frente a sus maestros o compañeros.

Finalmente, en la novena pregunta: *Usted llegó triste a su casa porque peleó con algún amigo y en su casa cuenta lo sucedido a su mamá o a alguna otra persona.* El 52,2% de estudiantes contestaron Siempre, el 30,4% contestaron Nunca y el 17,4% contestaron Casi Siempre (Figura 8).

Figura 6. Comparto lo que siento con alguien más



Fuente: elaboración propia

Observando la figura 6 se puede inferir que un buen porcentaje de los estudiantes tienen la confianza de compartir sus emociones y lo que les pasa con alguien más, pero en la gráfica se evidencia que el 30,4% de las niñas y los niños no les gusta y no le cuentan estas cosas a ninguna persona de confianza. Esto en mención se puede evidenciar más en la justificación de las respuestas que verán a continuación:

Tabla 11. Justificación de las respuestas de la pregunta #9

<p>Pregunta #9:</p> <p><i>Usted llegó triste a su casa porque peleó con algún amigo y en su casa cuenta lo sucedido a su mamá o a alguna otra persona</i></p>	<p>5. No le cuenta sus problemas a sus hermanos ni a su papá</p> <p>6. Solo le cuenta sus problemas a su mamá porque siempre hay que decirle las cosas a la mamá y nunca hay que decirle mentiras a la mamá</p> <p>8. No le gusta contar sus problemas en la casa</p> <p>11. No le gusta</p> <p>16. No le cuenta ya que a la mamá no le gusta porque él empieza los chismes y ellos mismos deben solucionar sus propios problemas</p> <p>18. Les cuenta para desahogarse</p> <p>21. A veces cuenta cuando se pelea con los amigos</p>
--	---

Fuente: elaboración propia

En la figura 14 se observa que la gran mayoría de las respuestas representan a ese porcentaje de Nunca de la novena pregunta del cuestionario de percepción socioemocional, es bastante lamentable que a los estudiantes no les gusten contarle a sus familiares o allegados cómo se sienten o los problemas que estén afrontando en esos momentos.

Para Bisquerra (2009), las habilidades de afrontamiento se caracterizan por la habilidad que tiene el sujeto para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales, y al notar que las niñas y los niños no exteriorizan sus emociones y tampoco hablan de ellas con alguien más, se hace evidente que no tienen buenas estrategias de afrontamiento para las diversas situaciones que se les presentan en el aula o en su diario vivir.

Para este apartado es pertinente precisar que los docentes titulares de las sedes manifestaron que se presentaban algunas peleas y disputas entre algunos niños y niñas, y estos conflictos estaban determinados por la forma explosiva en la que exteriorizan sus estados emocionales. Asimismo, al momento de aplicar la encuesta con la justificación, estos mismos estudiantes no reconocían estas situaciones y preferían no comentarlas o responder con evasivas a las situaciones planteadas en el cuestionario, dejando en evidencia lo mencionado en el párrafo anterior.

6.4 Implementación de la estrategia pedagógica

En este apartado se plasmará las respuestas y hallazgos a partir de la implementación de la estrategia pedagógica diseñada para esta investigación. La implementación de toda la cartilla se realizó en las escuelas por motivos de tiempo.

En la sede tabacal se contó con 10 estudiantes y en la sede Piedrabajo se contó con un total de 6 estudiantes, cabe mencionar que, por falta de tiempo de los padres para realizar el acompañamiento en el desarrollo de las actividades de trabajo en casa de la cartilla, se optó porque la docente sea quien guíe el trabajo a realizar.

A cada estudiante se le entregó su cartilla y las actividades se iban alternando de la siguiente manera: primero, se desarrollaba una actividad de trabajo en casa y luego una actividad presencial-grupal. Al terminar de aplicar toda la estrategia pedagógica se evidenciaron las siguientes respuestas y perspectivas de los estudiantes:

Actividades Remotas- trabajo en casa

En la actividad: Mi nombre y las emociones, se trabajó la conciencia emocional, más específicamente la toma de conciencia de las propias emociones y dar un nombre a estas mismas.

La toma de conciencia es reconocida como la capacidad de percibir las propias emociones y sentimientos, además de identificarlas y etiquetarlas. Y dar nombre a las emociones como la eficacia en el uso de un vocabulario emocional adecuado mediante el uso de expresiones disponibles del contexto cultural determinado como lo resalta Bisquerra, 2009.

Tabla 12. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Mi nombre y las emociones”

Actividad: Mi Nombre y las emociones	Respuestas de los estudiantes
<p>1. ¿Cómo describirías esas emociones que has sentido?</p> <p>2. ¿Cómo actúas cuando experimentas estas emociones?</p> <p>¿Piensas si tu comportamiento afecta a otros o no?</p>	<p>1: Bonitas / a veces</p> <p>2:</p> <p>3: Algunas feliz alegría y rabia / si</p> <p>5: Me gusta sentir estás emociones / de vez en cuando</p> <p>9: Como algo de nosotros / si</p> <p>10: Cómo algo que tiene nuestra personalidad / alegre sonrío y mi comportamiento afecta a otros sí</p> <p>11:</p> <p>12: La felicidad el miedo del enojo el interés y el amor / actuó asombrado emocionado enfadado interesado y animado</p> <p>13: Algunas, interés, alegría / si</p> <p>14: Buenas / si</p> <p>16: Alegría y amor / no</p> <p>17: Buenas / si</p>

	<p>18: Miedo y alegrías / si, algunas</p> <p>19: Bonitas / a veces</p> <p>20: Son buenas / cuando estoy brava si afecta</p> <p>21: Buenas / si</p> <p>23: Podría decir algo que no entiendo y veo mi película favorita / cuando estoy feliz eso no le afecta a otros porque las alegrías están en una carterita cuando le gustan les afectan cuando no pues no</p>
--	---

Fuente: elaboración propia

En esta actividad: Ayudo a mi compañera, se trabajó la conciencia emocional, más específicamente la comprensión de las emociones de los demás. La comprensión de las emociones de los demás, entendida como la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales, además de ser empáticos con los sentimientos que afectan a los otros.

Tabla 13. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Ayudo a mi compañera”

Actividad: Ayudo a mi compañera	Respuestas de los estudiantes
1. ¿Cómo te sentirías en el lugar de Camila?	<p>1: decepcionado /tristeza / que está distraído en las clases y no hace las tareas / jugar con ella</p> <p>3: preocupado y triste / tristeza / le irá mal / hacerla reír</p>

<p>2. ¿Cuál crees que es la emoción o sentimiento que Camila está sintiendo en estos momentos?</p> <p>3. ¿Qué consecuencias crees que tendrán las emociones de Camila en su rendimiento en el colegio?</p> <p>4. ¿Qué harías para que Camila se sienta un poco mejor?</p>	<p>5: triste y preocupada / tristeza enojo preocupación decepción / no pondría atención en la clase / hablar con ella</p> <p>9: triste y preocupada / tristeza enojo preocupación / no pondría atención en la casa / hablar con ella</p> <p>10: triste y preocupada / tristeza enojo preocupaciones decepción / no pondría atención a la clase / hablar con ella decirle que no se preocupe y volver a ser su amiga</p> <p>12: triste / los sentimientos tristes porque se le murió el perrito / malas calmarla y hacerla reír</p> <p>13: mal y triste / tristeza / le iría mal hacerla reír</p> <p>14: decepcionado / triste / qué no hacen los trabajos y puede sacar malas notas / estar con ella y no dejarla sola</p> <p>16: mal y muy triste / la tristeza / desanimada / animarla</p> <p>17: triste y preocupado / tristeza enojo preocupado y decepcionado / no pondría atención en la clase / hablar con ella</p> <p>18: decepcionado / triste / le iría mal / alegrarla</p> <p>19: decepcionada y triste / está triste / porque no hace las tareas que los profesores le dejan para hacer en la casa / animarla y jugar con ella</p> <p>20: triste y preocupada / enojo / no pondría atención / hablar con ella y jugar</p>
---	--

	<p>21: triste y preocupada / tristeza enojo preocupación decepción / no le pondría atención a la clase / hablar con ella y decirle que no llore</p> <p>23: muy triste y extrañaría al perro que se murió / tristeza / le va mal en el colegio porque cuando uno está mal se le olvidaría en las cosas / le regalaría algo que la haga feliz como un peluche que es electrónico y se parezca a su perrito que murió</p>
--	--

Fuente: elaboración propia

En esta actividad: Adivina la emoción y cuéntanos por qué te hace sentir así, se trabajó la conciencia emocional, enfocada hacia la toma de conciencia de las propias emociones y dar un nombre a estas mismas. La toma de conciencia es reconocida como la capacidad de percibir las propias emociones y sentimientos, además de lograr identificarlas y etiquetarlas. Y el dar nombre a las emociones como la eficacia en el uso de un vocabulario emocional adecuado mediante el uso de expresiones disponibles del contexto cultural determinado del individuo.

Tabla 14. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Adivina la emoción y cuéntanos por qué te hace sentir así”

Actividad: Adivina la emoción y cuéntanos por qué te hace sentir así	Respuestas de los estudiantes
--	-------------------------------

<p>1. Me siento:</p> <p>2. ¿Qué haces en los momentos en que sientes alguna de esas emociones del ejercicio anterior?</p> <p>3. ¿Te gusta sentir alguna de esas emociones? Justifica tu respuesta</p>	<p>1: me siento preocupada cuando se pierden las cosas, me siento feliz cuando juego con mis amigos y me siento enfadado cuando peleó con mis amigos / -/ solamente felicidad</p> <p>3: me siento apenado cuando no hago tareas, me siento feliz cuando juego con mis amigos y me siento enojado cuando peleó con alguien / triste lloro / a veces</p> <p>5: me siento preocupado cuando no he hecho tarea, me siento feliz cuando hago bien las cosas y me siento enfadado cuando un compañero me hace algo / - / solamente estar feliz</p> <p>9: me siento preocupado cuando no hago la tarea, me siento feliz cuando es mi cumpleaños y me siento enfadado cuando cogen mis cosas sin permiso / - / -</p> <p>10: me siento preocupado cuando no hice la tarea, me siento feliz cuando cumpla años y me siento enfadado cuando cogen una cosa sin pedir permiso / todas las emociones / sí feliz</p> <p>11:</p> <p>12: me siento preocupado cuando se pierden las cosas, me siento feliz jugando y viendo televisión, me siento enojado cuando peleó con mis amigos / - . / feliz</p> <p>13: /-/-/ alegría</p> <p>14: me siento preocupado cuando me siento preocupada, me siento feliz cuando juego con mis amigos, me siento enojada</p>
---	--

	<p>cuando un niño me quita mi juguete / cuando estoy triste me alegro jugando cuando estoy preocupada hago las tareas cuando estoy feliz juego y cuando estoy enojada me alejo de todos / solamente estar feliz</p> <p>16: me siento preocupado cuando pierdo las cosas, me siento feliz cuando juego y me siento enfadado cuando peleó /- triste</p> <p>17: me siento preocupado cuando no hice la tarea, me siento feliz cuando hice algo bien, me siento enfadado cuando me apagan el televisor / miedo alegría y preocupación / alegría miedo rabia</p> <p>18: me siento preocupado cuando se pierden las cosas, me siento feliz cuando juego con mis amigos y me siento enfadado cuando peleó con mis amigos / me siento alegre feliz cuando juego fútbol / la felicidad</p> <p>19: me siento preocupada cuando no hago la tarea, me siento feliz cuando hago todas mis tareas, me siento enfadada cuando me quitan el celular / cuando estoy triste hago cosas para animarme / a veces</p> <p>20: me siento preocupada cuando no hice mis tareas, me siento feliz cuando hago bien, las cosas me siento enfadado cuando un compañero me hace algo / me siento feliz / solo una</p> <p>21: me siento preocupada cuando no hago la tarea, me siento feliz cuando hago algo bien y me siento enfadada cuando me</p>
--	--

	<p>quitan el celular / me siento feliz cuando me dan algo / me gusta sentir felicidad</p> <p>23: me siento asombrado cuando me regalan algo sin decirme, me siento feliz cuando me regalan algo y veo televisión, me siento enojado cuando no me hacen caso y me hacen daño / cuando está enojón después resolvemos porque cuando está enojado con otro porque le hizo otra cosa o le quito el juguete favorito / la felicidad es la única favorita y asombro enojón un poquito porque cuando uno está enojado no piensa en nada</p>
--	--

Fuente: elaboración propia

En esta actividad: Imagino cómo me sentiría sí, se trabajó la conciencia emocional, más específicamente la toma de conciencia de las propias emociones, dar un nombre a estas mismas y tomar conciencia de la interacción que existe entre emoción, cognición y comportamiento.

Tabla 15. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Imagino como me sentiría si”

Actividad: Imagino cómo me sentiría si	Respuestas de los estudiantes
<p>1. ¿Cómo son tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes feliz?</p>	<p>1: son buenas / son malas / me voy a un lugar sola</p> <p>2:</p> <p>3: jugar / cuando me regañan y me pegan estoy solo / tranquilizarme</p>

<p>2. ¿Cuáles suelen ser tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes triste?</p> <p>3. ¿Cuándo no sabes cómo sentirte, en qué piensas y cómo actúas frente a esas situaciones?</p>	<p>5: son agradables / no me gusta estar triste / no me dan ganas de jugar</p> <p>9: sonrío juego / lloro / incertidumbre</p> <p>10: sonrío juego / lloro/ incertidumbre</p> <p>11:</p> <p>12: cuando juego con mis amigos feliz / tranquilizarme / preocupado</p> <p>13: correr / cuando me regañan lloró / tranquilizarme</p> <p>14: son muy buenas y positivas mis actitudes / estar sola llorar / pensar en cosas que me gustan</p> <p>16: alegre / me encierro en la pieza / nada</p> <p>17: cuando voy de paseo con mi familia / me corté y me pegué / miedo y preocupado</p> <p>18: nada / estarme sólo la para tranquilizarme / yo actuaría haciendo todo para ser más feliz</p> <p>19: son buenas / son malas pienso en mi futuro</p> <p>20: son buenas / son malas / no salgo de la pieza</p> <p>21: juego y me divierto con mis amigos / no juego ni me río/ triste</p> <p>23: - / - / pienso en cosas bonitas</p>
--	---

Fuente: elaboración propia

En esta actividad: Laberinto Emocional, se trabajó la conciencia emocional, más específicamente la comprensión de las emociones de los demás. Entendida como la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.

Tabla 16. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Laberinto emocional”

Actividad: Laberinto Emocional	Respuestas de los estudiantes
<p>1. ¿Cómo crees que Sofía se sintió en ese momento al observar su rostro?</p> <p>2. ¿Cuándo miras o escuchas a tus compañeros puedes identificar o saber cómo se están sintiendo? Justifica tu respuesta.</p> <p>3. De las situaciones que no corresponden a como Sofía se sentía en ese momento cuéntanos: ¿Qué hace que te sientas triste o enfurecido?</p>	<p>1: se sintió bien / si porque a veces no juegan / cuando me regañan o cuando no puedo jugar</p> <p>3: feliz / no / calmarme</p> <p>5: se sintió bien / algunas veces / cuando no hago las tareas</p> <p>9: mucha felicidad / si / no encontramos camino para la tristeza - enfurecido</p> <p>10: alegría / si / no encontramos caminos para la tristeza y para el enojo</p> <p>12: feliz y contenta / bien / triste</p> <p>13: feliz / no / calmarme cuando pasa algo</p> <p>14: se sintió feliz / en algunas cosas / cuando me regañan cuando no quieren jugar conmigo</p> <p>16: feliz / bien / calmarme</p> <p>17: feliz / si / triste cuando me pasa algo</p> <p>18: feliz / a veces / triste cuando tengo una pelea</p>

	<p>19: feliz / a veces / cuando me regañan</p> <p>20: feliz / no / cuando no me dan permiso de jugar</p> <p>21: asustada / triste / furiosa cuando mi papá me quita el celular</p>
--	--

Fuente: elaboración propia

En esta actividad: Relaciona la emoción, se trabajó la conciencia emocional, con un énfasis en la toma de conciencia de las propias emociones y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento que se siente al experimentar un estado emocional.

Tabla 17. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Relaciona la emoción”

Actividad: Relaciona la emoción	Respuestas de los estudiantes
<p>1. ¿Consideras que sentir todas estas emociones es algo importante para ti y para tu vida?</p> <p>2. ¿Te gusta sentir todas o algunas de estas emociones? Justifica tu respuesta</p> <p>3. ¿Consideras que tu cuerpo expresa las emociones que sientes? Justifica tu respuesta</p>	<p>1: si es importante / si me gusta / algunas veces</p> <p>3: si / no todas / si</p> <p>5: si porque es importante / algunas / si las expresa</p> <p>9: si / si / si</p> <p>10: si / todas / si</p> <p>12: algunas / algunas / si</p> <p>13: si / no todas / si</p>

	<p>14: si es muy importante / algunas emociones / si</p> <p>16: si / si / si</p> <p>17: si / si / si</p> <p>18: si / todas / si</p> <p>19: si es importante / si / si</p> <p>20: si porque es bueno / solo feliz / a veces</p> <p>21: si / me gusta sentir todas / si</p>
--	---

Fuente: elaboración propia

Actividades Presenciales:

En esta actividad: Tingo dado de emociones, se trabajó la conciencia emocional, enfocada hacia la toma de conciencia de las propias emociones, dar un nombre a estas mismas y la comprensión de las emociones de los demás. En las respuestas presentes en el siguiente cuadro se podrá encontrar la emoción que les salió al momento de tirar el dado y la situación que debe pasar para que ellos se sientan de esa manera.

Tabla 18. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Tingo dado de emociones”

Actividad: Tingo dado de emociones	Respuestas de los estudiantes
------------------------------------	-------------------------------

<p>- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?</p> <p>- ¿Creen que se les hace fácil identificar las emociones que sienten? Justifiquen sus respuestas</p> <p>- ¿Y si esas emociones las siente su compañero, si las pueden identificar? Justifiquen sus respuestas</p>	<p>1: Triste = Cuando le pegan / Si le gustó / algunas emociones / a veces si pueden identificar a los compañeros o no</p> <p>2: Jugar / Si le gustó / algunas emociones / a veces si pueden identificar a los compañeros o no</p> <p>3: Divertido= Jugar con los amigos / Si le gustó / algunas veces / algunas veces</p> <p>5: Enojo- Cuando se cae o cuando la hermana le dice mentiras</p> <p>9: Tristeza - Cuando se cae llora /</p> <p>10: Alegría - Cuando es su cumpleaños y cuando juega con los amigos</p> <p>11: Enojado = Cuando nos pegan / Si le gustó / si / si</p> <p>12: Asombrado = Ver algo que le asombre / Si le gustó / a veces sí</p> <p>13: Furioso o rabioso = Se siente así cuando le pegan / Si le gustó / si / si</p> <p>14: asombrado = cuando no le cuentan algo que ella no sabía / Si le gustó / algunas emociones / a veces si pueden identificar a los compañeros o no</p> <p>16: Enojado = cuando pelea con alguien / Si le gustó / a veces sí / no</p>
--	---

	<p>17: Miedo - cuando ve una serpiente</p> <p>18: Feliz = Lo hace feliz jugar con los amigos / divertido = Jugar / Si le gustó / a veces sí / algunas veces</p> <p>19: Enojado = cuando le quitan el celular / Si le gustó / algunas emociones / algunas veces</p> <p>20: Rabia - Cuando le dicen mentiras</p> <p>21: Alegría - se siente feliz cuando le regalan un vestido o algo</p>
--	--

Fuente: elaboración propia

En la actividad de La lotería de emociones, se trabajó la conciencia emocional, más específicamente la toma de conciencia de las propias emociones, dar un nombre a estas mismas y tomar conciencia de la interacción que existe entre emoción, cognición y comportamiento de los diversos estados emocionales. En esta parte se encontrarán algunas situaciones presentadas en la lotería y la asociación que hacen los estudiantes a partir de la emoción que les correspondió.

Tabla 19. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “La lotería de emociones”

Actividad: Lotería de Emociones	Respuestas de los estudiantes
<p>- Me siento así cuando discuto con alguien</p> <p>- Película favorita</p>	<p>1: Arrepentido / triste / triste / triste / emocionado / mal / feliz / arrepentido / - / pena / tímido / aprenden más / nos</p>

- No me saludan mis amigos	comportamos felices / cuando estamos decepcionados nos
- Agreden a mis amigos	sentimos como un conejo
- Recibo un diploma en el colegio	2: Feliz / triste / triste / feliz / feliz / triste / triste / emocionado / feliz / buenas / nos comportamos bien
- Cuando en mi familia cuentan algo vergonzoso	3: tímido / buenas
- Cuando alguien se enferma	5: Triste / emocionado / triste / - / triste / - / - / - / Apenado / si les gustó la actividad
- Cada vez que el profesor nos dice que nos tiene una sorpresa	12: Arrepentido / decepcionado / apenado / nos enojamos
- Cuando mi mamá hace mi comida favorita	9: Triste / emocionado / triste / orgulloso / feliz / triste / enfadado / - / - / Asustado / si les gustó la actividad
- Cada vez que tengo una pelea con mis hermanos	10: Triste / emocionado / triste / - / agradecido / tranquilo / asustado / - / apenado / - / - / Apenado / si les gustó la actividad
- Cuando explican algo que no entendí	11: Triste / arrepentido / triste / buenas /
- Cada vez que me pasan a hablar al frente	12: Arrepentido / decepcionado / apenado / nos enojamos
- Cuando se daña un juguete	13: Tímido / triste / buenas / sentimos emoción
- Cuando nos tienen una sorpresa	14: Triste / emocionado / arrepentido / emocionado / emocionado / emocionado / agradecido / emocionado / emocionado / hay emociones más buenas que malas / nos comportamos activos o lloramos
- Cuando mis amigos no me saludan	16: Buenas

<p>- Cuando mi mamá me da una comida deliciosa</p> <p>- Cuando hago todas las tareas de la casa</p> <p>- Cuando agreden a mis amigos me siento</p> <p>- Si recibo un regaño de mis papás me siento</p> <p>- Cuando mi familia habla algo vergonzoso del pasado</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo describirían las emociones? • ¿Cómo nos comportamos cuando sentimos esas emociones? • ¿Les gustó la actividad? 	<p>17: Triste / Asustado / triste / agradecido / decepcionado / enfadado / - / arrepentido / apenado / si les gustó la actividad</p> <p>18: orgulloso / orgulloso / emocionado / feliz / buenas / nos sentimos decepcionados y nos sentamos quietos</p> <p>19: emocionado/ agradecido / buenas</p> <p>20: Triste / Feliz / triste / feliz / feliz / triste / - / - / - / arrepentido / apenado / si les gustó la actividad</p> <p>21: Triste / Feliz / triste / feliz / feliz / triste / - / - / - / arrepentido / apenado /</p>
---	---

Fuente: elaboración propia

En esta actividad: El monstruo come galletas de emociones, se trabajó la conciencia emocional, más específicamente la toma de conciencia de las propias emociones y dar un nombre a estas mismas.

Tabla 20. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “El monstruo come galletas de emociones”

Actividad: El monstruo Come galletas	Respuestas de los estudiantes
<p>1. ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?</p> <p>¿Consideran que está bien sentir esas emociones de manera frecuente?</p>	<p>1: Si le gusto la actividad y si está bien sentir todo</p> <p>2: si le gustó la actividad y está bien sentirnos felices y tristes</p> <p>3: Si le gusto / si está bien sentir</p> <p>5: Si le gusto / está bien sentir estas emociones</p> <p>9: Si le gustó la actividad / si está bien sentir</p> <p>10: si / está bien sentir</p> <p>11: Si le gustó / si</p> <p>12: si le gustó la actividad y está bien sentirnos felices</p> <p>13: si / si</p> <p>14: si le gusto la actividad y si está bien sentir todas esas emociones</p> <p>16: Si le gusto la actividad / si</p> <p>17: Si le gustó / está bien sentir las emociones</p> <p>18: Si le gusto la actividad / si está bien sentir</p>

	<p>19: si le gustó la actividad / si está bien sentir estas emociones</p> <p>20: si / está bien sentir las emociones</p> <p>21: si / si está bien</p>
--	--

Fuente: elaboración propia

En esta actividad: Dibujando en botellas, se trabajó la regulación emocional, más específicamente las siguientes habilidades de afrontamiento.

Las habilidades de afrontamiento como la pericia para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que estas mismas generan. Esto implica el uso de estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales (Bisquerra, 2009).

Tabla 21. Dibujando en botellas

Actividad: Dibujando en Botellas	Respuestas de los estudiantes
<p>1. ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?</p> <p>2. ¿Qué aprendieron sobre la intensidad de las emociones?</p> <p>3. ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa?</p>	<p>1: El color se vuelve clarito representado a las emociones que nos generan alegría, si le gustó la actividad / hay emociones más fuertes que otras</p> <p>2: Le gustó la actividad / si aprendió</p> <p>3: Le gustó la actividad</p> <p>11: Le gustó la actividad</p>

	<p>12: Le gustó la actividad / aprendió que hay muchas emociones</p> <p>13: si le gusto la actividad</p> <p>14: Si le echamos un color clarito al oscuro se vuelve clarito y así cuando sentimos</p> <p>16: Si le gustó la actividad / hay colores más fuertes como emociones</p> <p>18: Si le gustó la actividad / sentimos muchas cosas</p> <p>19: Si le gusto la actividad / debemos aprender a identificar las emociones y que hay unas más fuertes que otras</p>
--	---

Fuente: elaboración propia

Actividad de Representaciones, en esta actividad se trabajó la regulación emocional, enfocada hacia la competencia para autogenerar emociones positivas. En esta actividad se les dio la opción a los estudiantes si querían contar una situación que les generará cierta emoción y cuál sería la parte positiva de esta situación, o que haría cuando le vuelva a suceder nuevamente.

Tabla 22. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Representaciones”

Actividad Representaciones	Respuestas de los estudiantes
1. ¿Qué aprendieron en esta actividad?	<p>1: Cuando no juegan con ella y la ignoran o cuando las discriminan - no debemos hacer eso debemos jugar con todos / aprendió a verle las cosas buenas a las situaciones / si aplicará estos conceptos</p>

<p>2. ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa? Justifiquen sus respuestas</p>	<p>2: Me siento triste cuando no quieren jugar conmigo - y hablo con mis amigos para poder jugar / aprendió muchas cosas / si</p> <p>5: Cuando peleo con mi hermana - debo controlarme cada vez que tengo una diferencia con mi hermana / a mejorar las cosas / si aplicaría</p> <p>9: Cuando la hermana le daña las cosas qué él hace le da mucha rabia - debe aprender a controlarse / aprendió que debe estar tranquilo / si aplicará esto</p> <p>10: Cuando el hermano la molesta o le apaga el televisor - no debe pelear con él / aprendió a que debe pensar las cosas / si aplicará</p> <p>14: Se siente aburrida en casa --- y está feliz de venir a la escuela / aprendió a ver las cosas buenas / si aplicará</p> <p>17: Cuando no lo dejan jugar se siente triste - debe conocer más a fondo porque no lo dejan / aprendió muchas cosas / si aplicará</p> <p>19: No le gusta que le quiten las cosas sienten rabia y tristeza - deben pensar muy bien cómo reaccionar</p> <p>20: No le gusta que le quiten el celular, le da rabia - debe entender porque a veces hacen esas cosas / aprendió a ver las cosas de buena manera / si lo hará</p>
--	---

	<p>21: Le da mucha rabia cuando el papá le quita el celular - a veces es por causas justificadas / aprendió a mejorar / si aplicará cada día</p>
--	---

Fuente: elaboración propia

En esta actividad: Semáforo II, se trabajó la regulación emocional, enfocada a la expresión emocional apropiada y la regulación de emociones y sentimientos. La expresión emocional apropiada entendida como la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Asimismo, implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, es decir, que las emociones internas no siempre están relacionadas con la expresión externa.

Tabla 23. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Semáforo II”

Actividad Semáforo II	Respuestas de los estudiantes
1. Estaba jugando en mi celular cuando mi hermana me quitó el celular	<p>5: Enfado / Enojo - / sintió rabia - uno debe pensar mejor las cosas / tristeza</p> <p>9: Tristeza / Enojo / - / enfado / se enojó porque la</p>
2. Estaba mirando televisión y mi hermano apagó el televisor	<p>hermana se cayó encima de su casa, pero a la vez le dio risa por la forma en que ella cayó</p>
3. Estaba en la habitación y mi hermana le quitó el celular	<p>10: Rabia / Enojo - la reflexión es que debemos pensar bien las cosas y pedir disculpas / seguro - / tristeza / sentía</p>
4. Mi papá le quitó mi celular	<p>venganza si hicieran eso con alguna mascota de ella - hablaría para decir que esas cosas no se hacen</p>

5. Estaba viendo mi programa favorito y mi hermana apagó el televisor	17: Rabia / rabia - / rabia / enfado - deberíamos reaccionar de otra forma cuando ocurren ciertas situaciones /
6. Una amiga la hermana le escondió el gatico en la nevera	20: -/ Tristeza / se sintió enojada - debemos pensar mejor las cosas y perdonar / enfado / 21: - / Tristeza / - / sintió enojo y rabia / tristeza
7. Cuando cogen mis cosas sin permiso	
8. Cuando un día estaba construyendo una casa de juguete y mi hermana se cayó encima	

Fuente: elaboración propia

Actividad del Semáforo III, en esta actividad se trabajó la regulación emocional, más específicamente la regulación de emociones y sentimientos y las habilidades de afrontamiento frente a situaciones complejas.

Tabla 24. Respuestas de los estudiantes al realizar la actividad “Semáforo III”

Actividad: Semáforo III	Respuestas de los estudiantes
- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita? - ¿Qué aprendieron en esta actividad?	1: Si le gustó / aprendió que deben buscar siempre el lado bueno / si es importante / si lo aplicará

<p>- ¿Creen que es importante manejar nuestras emociones para tomar las alternativas más adecuadas para nuestras vidas? Justifiquen sus respuestas</p> <p>- ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa? Justifiquen sus respuestas</p>	<p>2: Si le gustó / aprendió a que debe tranquilizarse / si es importante / si</p> <p>5: Si le gustó / Aprendió que todos los días sentimos cosas / si / si</p> <p>9: Si le gustó / aprendió que deben buscar siempre el lado bueno / si / si lo hará</p> <p>10: Si le gustó / aprendió que deben buscar siempre el lado bueno / si / si lo hará</p> <p>13: Si le gustó / Aprendió que hay muchas emociones / si / si</p> <p>14: Si le gustó /aprendió que deben buscar siempre el lado bueno / si / si</p> <p>17: Si le gustó / Aprendió que debe mejorar cada día más / si / si</p> <p>20: Si le gustó / aprendió que deben buscar siempre el lado bueno / si / si</p> <p>21: Si le gustó / Aprendió que es importante siempre ver el lado bueno de las cosas / si / si</p>
--	--

Fuente: elaboración propia

7. Conclusiones

Con respecto a esta investigación, los avances obtenidos en esta y los resultados arrojados luego de la implementación de la estrategia pedagógica, se puede concluir que existe una

necesidad urgente por incluir en las temáticas y dinámicas de las aulas del ITA Nuestra Señora del Socorro la formación en educación emocional y más específicamente hablando de fortalecer sub-competencias socioemocionales como la conciencia y regulación emocional, teniendo en cuenta que estas son estrategias necesarias al momento de sentir, reconocer y afrontar los sentimientos y emociones que se sienten en el diario vivir.

Asimismo, resulta pertinente a partir de lo planteado en este trabajo, con el fin de conocer las estrategias implementadas por los niños y niñas para identificar y regular sus estados emocionales, identificar los conflictos que surgen en el aula a partir de la mala gestión y exteriorización emocional y cómo estos afectan el clima y la convivencia escolar en las aulas. También de reflexionar junto con los docentes titulares de cada aula la importancia que tiene la educación socioemocional en el entorno escolar y personal del niño o niña, ya que esto permite que los estudiantes se puedan reconocer a sí mismos, lo que sienten, la intensidad de sus emociones, la forma correcta de exteriorizar, regular, manejar e identificar sus estados emocionales, generarse pensamientos positivos en circunstancias complejas, tener habilidades de afrontamiento, además de identificar los sentimientos y emociones de las personas del entorno.

Con lo anterior en mención, es preciso presentar el objetivo general, el cual plantea lo siguiente: “Implementar una estrategia pedagógica que permita fortalecer la gestión y regulación emocional en los estudiantes de transición y primaria del ITA Nuestra Señora del Socorro”, teniendo en cuenta lo planteado en las actividades remotas y presenciales de la cartilla, se concluye que las actividades planteadas en esta permitieron fortalecer estos aspectos socioemocionales en los niños y niñas de la institución en mención. Considerando las respuestas dadas por los estudiantes en cada una de las actividades, las entrevistas presentadas en los instrumentos de evaluación, tanto para los maestros como para los estudiantes en donde se

denota que se fortaleció y se trabajó por primera vez en las aulas la educación socioemocional enfocada hacia la conciencia, gestión y regulación de emociones, considerando los cambios significativos que mencionan los docentes que hubo en el aula y en los hogares de algunos niños, además de la percepción y opinión de los estudiantes en donde manifestaron el gusto por las actividades planteadas y por el trabajo de un tema nuevo que no habían tenido la oportunidad de conocer y trabajar en las aulas de clase.

Es preciso mencionar que la cartilla incluye actividades contextualizadas al diario vivir de los estudiantes del ITA Nuestra Señora del Socorro, estas también están adaptadas para que la puedan realizar desde los más chicos hasta los más grandes del aula multigrado, ya que cuenta con un lenguaje claro y coloquial que permite que el estudiante logre entender lo que se le plantea, además de presentar las actividades de forma clara y llamativa para que ellos se motiven a realizar lo que se les está planteando, asimismo, para hacerlos partícipes y protagonistas de su proceso formativo en aspectos socioemocionales. Y, al mismo tiempo, les brinda a los docentes una estrategia pedagógica que pueden implementar en las aulas de clase cuando quieran fortalecer en sus estudiantes los aspectos socioemocionales que se plantean en esta investigación.

Cabe resaltar que la implementación de la cartilla como estrategia pedagógica siguió una ruta clara que trabajó las necesidades y problemáticas que se evidenciaron en el contexto, dado que al encontrar que los estudiantes no exteriorizaban sus emociones porque consideraban que eso no estaba bien porque les daba pena y teniendo en cuenta lo planteado en el primer objetivo específico, en donde se busca identificar la forma en la que los estudiantes de transición y primaria del ITA Nuestra Señora del Socorro (Guaca-Santander) gestionan y regulan sus emociones; y al encontrar que los estudiantes no gestionaban ni regulaban emociones porque aún no las identificaban bien y no les gustaba exteriorizarlas, se opta por incluir la conciencia

emocional como estrategia para formar y preparar a los estudiantes en esta sub-competencia para poder pasar a la gestión y regulación de emociones para hacer un proceso más completo y significativo a partir de las necesidades del contexto.

Dicho lo anterior, se concluye que los estudiantes no tienen estrategias o formas para regular sus estados emocionales porque algunos niños manifestaron en el cuestionario de percepción socioemocional que no les gustaba exteriorizar lo que sentían porque para ellos estaba mal, y al hablar con los docentes de cada aula se encontró que en otros casos si exteriorizaban emociones de forma explosiva ocasionando tensiones en el ambiente escolar. Con esto se opta por trabajar conciencia, gestión y regulación de los estados emocionales, considerando que Bisquerra menciona que la conciencia emocional es el primer paso que se debe afianzar para poder pasar a las otras competencias emocionales y al lograr afianzarlo, con ayuda de las actividades de la cartilla, se trabaja posteriormente la regulación socioemocional para así brindarle estrategias a los estudiantes que les permitan gestionar y regular sus emociones, estrategias que no conocían y que ahora aplican en sus aulas y en sus hogares.

Por otro lado, al analizar desde los planteamientos teóricos de la formación socioemocional las competencias que tienen los estudiantes del grupo en estudio para autorregular sus estados emocionales. En un primer momento, antes de aplicar la estrategia pedagógica, al analizar los planteamientos teóricos en donde se espera un estudiante tenga una expresión emocional adecuada, que pueda regular sus emociones y sentimientos, que pueda adquirir habilidades de afrontamiento y competencias para autogenerarse emociones positivas; se evidencia que los estudiantes carecen de estas habilidades al presentar problemas para exteriorizar, identificar y etiquetar lo que sienten. Luego, al momento de aplicar la estrategia pedagógica y con ayuda de las actividades Dibujando en botellas, Representaciones, Semáforo II y Semáforo III, se logra

afianzar los planteamientos de los postulados teóricos y lo que se espera que un individuo haga al fortalecer la gestión y regulación emocional. Esto se puede evidenciar al analizar las respuestas de los estudiantes, en donde se denota que adquirieron habilidades para comprender que los estados emocionales requieren ser regulados, y, por ende, es importante saber autorregular estos mismos para lograr que los estudiantes puedan tener buenas relaciones inter e intrapersonales dentro y fuera del aula. Agregando también las respuestas de los docentes de cada una de las sedes, en donde manifiestan que los estudiantes si obtuvieron, fortalecieron y afianzaron estas habilidades, ya que en el aula y en los hogares se ha mejorado la convivencia porque los estudiantes exteriorizan y regulan sus estados emocionales gracias a lo afianzado en la estrategia pedagógica.

En cuanto al diseño de una estrategia pedagógica que contribuya a fortalecer la capacidad de gestionar y regular las emociones de los estudiantes de la institución en mención, se puede concluir que para lograr fortalecer la gestión y regulación de emociones es necesario afianzar en primera medida la conciencia emocional, considerando lo que se ha mencionado a lo largo de este apartado y dando respuesta a las problemáticas encontradas en el contexto.

Finalmente, con la implementación de la Cartilla de Regulación y Manejo emocional, se evidenció en los estudiantes una mejoría en cuanto a su convivencia en el aula, en la regulación y exteriorización de sus emociones, ya que ellos ahora manifiestan que ante cada situación que les genere una emoción como enojo o rabia deben pensar muy bien las cosas antes de reaccionar de una manera que afecte a los demás, con esto anterior también se fortaleció la comprensión de las emociones en los demás. Más aún, también con la implementación de esta cartilla se fortaleció en los estudiantes el darles un nombre a las emociones, ya que como se pudo observar en el cuestionario de percepción emocional los estudiantes no tenían un reconocimiento de estas y con

el desarrollo de la cartilla ellos manifiestan que aprendieron a darle nombre a emociones y sentimientos que generaban ante cualquier situación. En definitiva, el trabajo emocional planteado en esta investigación rindió sus frutos aportando al contexto estrategias y actividades que pueden trabajar en sus aulas, además de dar un precedente para que en otros contextos educativos empiecen a darle la importancia que se merece a la educación socioemocional, pues es una temática fundamental que no se puede dejar de lado en ninguna institución.

7.1 Recomendaciones

En primer lugar, se recomienda a quienes deseen aplicar las actividades planteadas en la cartilla, especialmente las remotas-trabajo en casa, que estas sean supervisadas por un docente o por los padres de familia, para que estén dispuestos a aclarar las dudas que tengan las niñas y los niños al momento de ejecutar las actividades. Aunque es preciso decir que las actividades que se plantearon están adaptadas para que los más pequeños y también los más grandes puedan realizarlas, de igual forma, no está de más acompañar a los niños y niñas para hacer más significativo el afianzamiento de las actividades propuestas y para darles más confianza a los estudiantes al momento de hacerlas, recordando que esta cartilla está recomendada exclusivamente para estudiantes de grado transición y primaria.

En segundo lugar, se deja la sugerencia de incluir la educación emocional en los planes de aula establecidos por el colegio para seguir fortaleciendo la gestión, regulación y exteriorización de las emociones, para así lograr que cada estudiante tenga un manejo asertivo de sus emociones, además de brindarle estrategias emocionales útiles para el día a día. Por último, se precisa mencionar que la cartilla se encuentra en manos de los docentes de las sedes Tabacal y Piedrabajo, para que las puedan aplicar con grupos futuros y a su vez, pasarlas a más docentes

del ITA para su ejecución en todas las sedes del plantel, con el fin de obtener cambios significativos en las dinámicas de la institución y de las aulas, en torno al trabajo emocional.

Referencias

Abero, L. (2015). *La investigación-acción como estrategia cualitativa*. En L. Abero, L. Berardi, A. Capocasale, S. García, & R. Rojas, Investigación educativa, Abriendo puertas al conocimiento. Montevideo: CONTEXTO S.R.L. ISBN: 978-9974-8449-2-

Acevedo Muriel, A. F., & Murcia Rubiano, Á. M. (2017). La inteligencia emocional y el proceso de aprendizaje de estudiantes de quinto de primaria en una Institución Educativa Departamental Nacionalizada. Medellín: El Ágora USB. ISSN: 1657 8031

Alvarado, D. M., & Garnica, R. T. (2019). Fortalecimiento de la educación emocional para el mejoramiento de la convivencia escolar en el grado segundo de la Institución Educativa Distrital Manuel Cepeda Vargas. Fundación Universitaria Los Libertadores, pp 1-134

Bisquerra, R (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis

Bisquerra Alcina, R. (2008). *Acerca del trabajo investigativo de Rafael Bisquerra Alcina*. Obtenido de GropLínies d'Investigació: <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/regulacion-emocional.html>

Bisquerra, R. (2009) *Psicopedagogía de las emociones*. Vallehermoso: EDITORIAL SÍNTESIS, S. A. ISBN: 978-84-975699-1-0

Bisquerra, R. y Pérez, N. (2009). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10. *Universidad de Barcelona*.

Bisquerra, Rafael (Coord.); Punset, Eduard; Mora, Francisco; García Navarro, Esther; López- Cassà Èlia; Pérez-González, Juan Carlos; Lantieri, Linda; Nambiar, Madhavi; Aguilera, Pilar; Segovia, Nieves; Planells, Octavi. (2012) *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y adolescencia*. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Charland, L. C. (2011). Moral undertow and the passions: Two challenges for contemporary emotion regulation. *Emotion Review*, 3, 83-91. DOI: 10.1177/1754073910380967.

Cepa Serrano, A, Heras Sevilla, D, Lara Ortega, F. (2016). Desarrollo Emocional: Evaluación De Las Competencias Emocionales En La Infancia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología.*, 1(1), 75. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v1.212>

Company, R., Oberst, U., & Sánchez, F. (2012). Regulación emocional interpersonal de las emociones de ira y tristeza. *Boletín de Psicología*, 104, 7-36.

Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75, 334-339. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00674.x

Filella-Guiu, G., Pérez-Escoda, N., Morera, M. J. A., & Granado, X. O. (2014). Resultados de la aplicación de un programa de educación emocional en Educación Primaria. *Estudios Sobre Educacion*, 26, 125–147. <https://doi.org/10.15581/004.26.125-147>

García, S. (2015). *Características generales de la metodología cualitativa*. En L. Abero, L. Berardi, A. Capocasale, S. García, & R. Rojas, *Investigación educativa, Abriendo puertas al conocimiento*. Montevideo: CONTEXTO S.R.L. ISBN: 978-9974-8449-2-

García Peña, J. J., Hernández Monsalve, P. I., Estrada Hernández, L. I., & Vidal Yepes, L. A. (2018). Reconocimiento y Participación de nuevos agentes educativos en la Escuela: Auxiliares de la Educación. *El Ágora USB*, 18(1), 152-162. doi:<http://dx.doi.org/10.21500/16578031.3447>

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairos.

Goleman, D.; Boyatzis, R. y McKee, A. (2002): *El líder resonante crea más. El poder de la inteligencia emocional*. Barcelona: Plaza & Janés

Gómez Cardona, L. (2017). Primera infancia y educación emocional. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 52, 174-184. Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/950/1397>

Gómez & Calleja (2016) *Regulación emocional: definición, red nomológica y medición*. *Rev Mex Invest Psic*. 2016;8(1):96-117.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed). México D.F.: McGraw-Hill. ISBN: 978-1-4562-2396-0

Iturrioz, I. G. (2008). *Inteligencia emocional: Educación Primaria, 1er Ciclo, 6-8 años*. Donostia-San Sebastián: Gipuzkoako Foru Aldundia. Diputación Foral de Gipuzkoa.

López Cassá, È. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, vol. 19, núm. 3, 3 de diciembre de 2005, pp. 153-167.

Maturana, H. (1996). *El sentido de Humano*. Santiago de Chile: DOLMEN EDICIONES. I.S.B.N: 956-201-115-50

Maturana, H. (1990). *Emociones y lenguaje en Educación y Política*. Santiago de Chile: PAIDÓS

Mayer, J. D.; Caruso, D. y Salovey, P. (2001): “Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence”. *Intelligence*, 29, 6.

Mayer, J. D.; Salovey, P. y Caruso, D. R. (1997): *The Emotional IQ Test (CD-ROM)*. Needham, MA: Virtual Knowledge

Monje, C. A. (2011). *Metodología de la investigación Cuantitativa y Cualitativa (Guía didáctica)*. Neiva: Universidad Surcolombiana

Mora, F; Sanguinetti, A.M. (2004). *Diccionario de Neurociencia*. Madrid: Alianza Editorial.

Moreno, R. B. (2018). Favorecimiento de la manifestación emocional y relaciones armoniosas en el grado tercero de la I.E. La Esperanza. Fundación Universitaria Los Libertadores. pp 1-140

Nieto, V. A., & Llanos, T. J. (2019). Fortalecimiento de la educación emocional desde la primera infancia. Fundación Universitaria Los Libertadores. pp 1-118

Piñeiro, B. (2016). *¿Cómo educar las emociones en la primera infancia?* Teoría y guía práctica para niños de 3 a 6 años. ISBN:9781514149447

Secretaría de Educación del Distrito (2010). Lineamiento Pedagógico y Curricular para la Educación Inicial en el Distrito. Bogotá.

Soldevila, A., Filella, G., Ribes, R., & Agulló, M. J. (2007). Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria. *Cultura y Educación*, 19(1), 47–59. <https://doi.org/10.1174/113564007780191278>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista L. P. (2014). Metodología de la investigación (6a. ed). México D.F.: McGraw-Hill. ISBN: 978-1-4562-2396-0

Steiner, V. y Perry, R. (1998). La educación emocional. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

CARTILA DE REGULACIÓN Y MANEJO EMOCIONAL

Elaborado Por:

Laura Vanessa García Peña y María Fernanda Valencia Carvajal



Nota: Algunas de las actividades de esta cartilla fueron tomadas de:
Iturrioz, I. G. (2008). Inteligencia emocional: Educación Primaria, 1er Ciclo, 6-8 años. Donostia-San
Sebastián:Gipuzkoako Foru Aldundia. Diputación Foral de Gipuzkoa.

Introducción

Bienvenido (a), esta cartilla te ayudará a trabajar y fortalecer la educación socioemocional, teniendo en cuenta que en muchas ocasiones esta temática no se trabaja en los entornos educativos y por ello, se considera pertinente que logres afianzar estas competencias para que puedas desempeñarte mucho mejor en tu colegio y en tu día a día,

Con esta cartilla aprenderás a darle la importancia que se merece a todas esas emociones que sientes en tu diario vivir, a darles un nombre, a conocerlas, a entender lo que sientes, a regular esas emociones que sueles exteriorizar de forma explosiva, a afrontar lo que sientes y a ser consciente de que sentir emociones hace parte de vivir y de ser humanos.

Cartilla: Regulación y Manejo Emocional

Actividades	Remotas (trabajo en casa)	6
	Presenciales (dirigidas por el docente)	7
Competencias Socioemocionales a trabajar	<p style="text-align: center;">Conciencia Emocional</p> <p>Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, a su vez de la toma de conciencia de las emociones propias, adquiriendo la capacidad de identificar y etiquetar las emociones, de darles un nombre utilizando el uso del vocabulario emocional disponible en el contexto, y comprender las emociones de los demás como la capacidad para percibir las emociones de los demás y de involucrarse empáticamente.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Toma de conciencia de las propias emociones. 2. Dar nombre a las emociones. 3. Comprensión de las emociones de los demás. 4. Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento
	<p style="text-align: center;">Regulación Emocional</p> <p>Es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada, fortaleciendo la capacidad de expresar las emociones y la capacidad de autogenerar y gestionar bienestar emocional, aceptando que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados y comprendiendo el impacto de las expresiones emocionales propias en otras personas; a su vez, la habilidad para afrontar diversas situaciones de conflicto junto con las emociones que estas generen, implicando así estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Expresión emocional apropiada. 2. Regulación de emociones y sentimientos. 3. Habilidades de afrontamiento. 4. Competencia para autogenerar emociones positivas.

Actividades para trabajar en casa

MI NOMBRE Y LAS EMOCIONES

Objetivos a cumplir:

- Lograr que el estudiante empiece a incluir la conciencia emocional dentro de sus saberes adquiridos en el aula.
- Lograr que el estudiante tome conciencia de las emociones y las relaciones de acuerdo a lo que ha sentido.

Escribe tu nombre y de este, con cada inicial, escribe alguna emoción que hayas sentido, no importa si se repite.

Ejemplo: Mi nombre es MARÍA entonces las emociones escritas con las iniciales de mi nombre serían:

M: Miedo

A: Alegría

R: Rabia

Í: Interés

A: Amor



Cuando hayas terminado de hacer la actividad responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo describirías esas emociones que has sentido?

- Toma una de las emociones que escribiste que más te llamó la atención y responde: ¿Cómo actúas cuando experimentas estas emociones? ¿Piensas si tu comportamiento afecta a otros o no?

AYUDO A MI COMPAÑERA

Objetivos a cumplir:

- Demostrar al estudiante la comprensión de las emociones de los demás por medio del reconocimiento de lo que siente mi compañero(a).
- Analizar la emoción que siente mi compañero(a) y empatizar las acciones que se van a realizar.

Hoy te hablaré de Camila, ella es mi compañera de clase desde hace algunos años, y desde hace un tiempo ha llegado a clase muy desanimada, incluso a veces en el descanso se le ha visto llorar, se sabe que sus padres se están separando, también que su perrito desde hace unos días murió y como ha estado tan distanciada y distraída sus mejores amigas le han dejado de hablar.

Ahora que conoces la situación de Camila, responde algunas preguntas.

- ¿Cómo te sentirías en el lugar de Camila?

- ¿Cuál crees que es la emoción o sentimiento que Camila está sintiendo en estos momentos?

- ¿Qué consecuencias crees que tendrán las emociones de Camila en su rendimiento en el colegio?

- ¿Qué harías para que Camila se sienta un poco mejor?

ADIVINA LA EMOCIÓN Y CUÉNTANOS POR QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ

Objetivos a cumplir:

- Analizar qué emoción y qué situación hacen sentir de cierta forma al estudiante.
- Percibir de qué manera hacen sentir ciertas situaciones y reconocer que hacer en estas situaciones.

EN EL SIGUIENTE EJERCICIO ENCONTRARÁS LA REPRESENTACIÓN DE LA EMOCIÓN, Y UNOS PARÉNTESIS EN DONDE DEBERÁS COLOCAR EL NOMBRE CUÉNTANOS ¿QUÉ SITUACIÓN HACE QUE TE SIENTAS DE ESTA MANERA ? GUÍATE POR EL PRIMER EJEMPLO

Me siento  (triste) Cuando: Tengo una pelea con mi hermana

Me siento  (_____) Cuando: _____

Me siento  (_____) Cuando: _____

Me siento  (_____) Cuando: _____

- ¿Qué haces en los momentos en que sientes alguna de esas emociones del ejercicio anterior?

- ¿Te gusta sentir alguna de esas emociones? Justifica tu respuesta

IMAGINO CÓMO ME SENTIRÍA SI

Objetivos a cumplir:

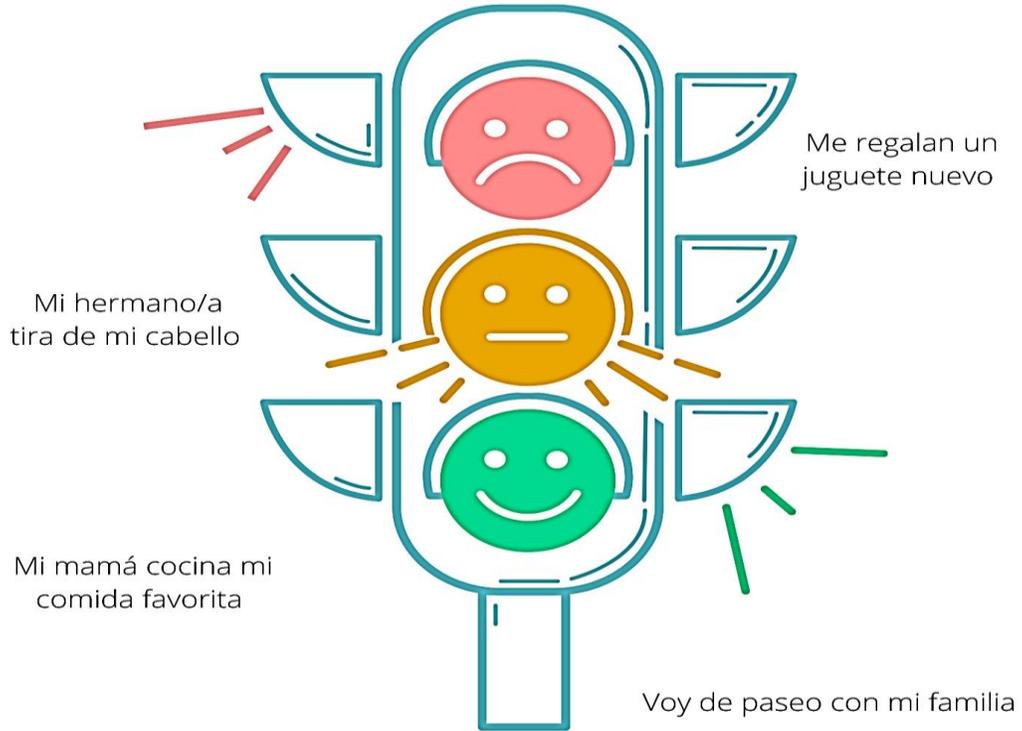
- Lograr que el estudiante reconozca la conciencia emocional y la aplique en su diario vivir.
- Adquirir el conocimiento para identificar que emociones y las situaciones que hacen que me sienta de cierta forma y pensar como actuó frente a esas emociones.

En la siguiente actividad encontrarás un Semáforo con 3 caras, la carita roja en esta gráfica representa una emoción triste, la cara amarilla en esta gráfica representa la incertidumbre, esto quiere decir cuando no sabes cómo sentirte, y la carita verde representa en esta gráfica la alegría. Encierra las situaciones allí presentadas con el color representativo de cómo te sentirías al respecto en el momento de que algo así sucediera.

Juego con mis amigos en el descanso

Tuve una pelea con mis amigos

Dos amigos míos pelean por el balón



Mis compañeros no ayudan a organizar el desorden del salón

Veo llorar a un amigo en clase

Ahora que ya clasificaste las situaciones responde:

- ¿Cómo son tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes feliz?

- ¿Cuáles suelen ser tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes triste?

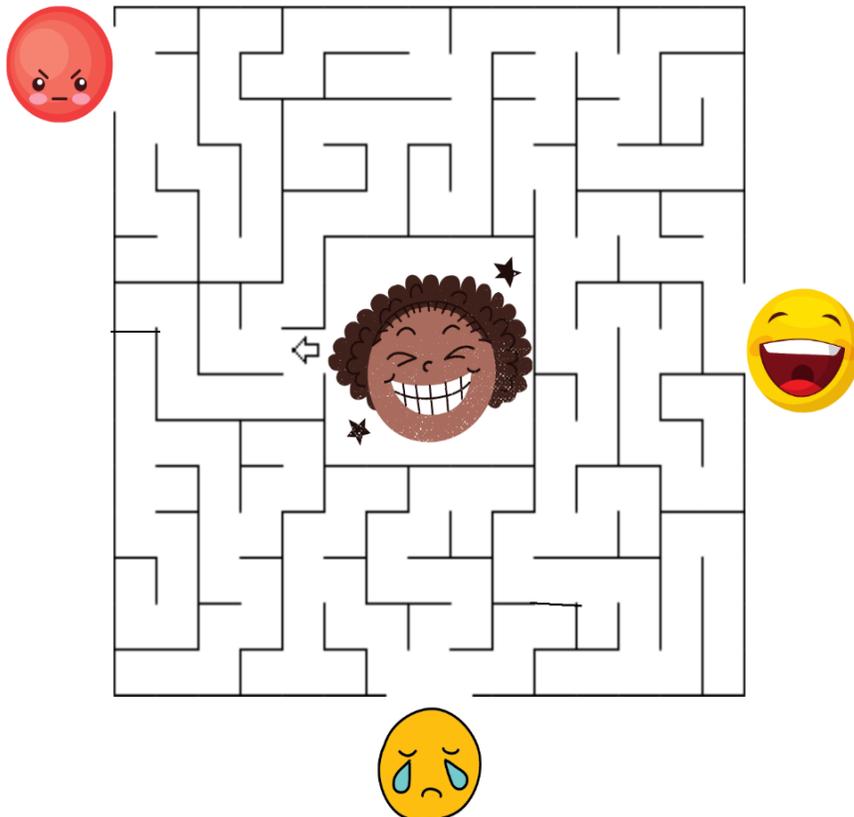
- ¿Cuándo no sabes cómo sentirte, en qué piensas y cómo actúas frente a esas situaciones?

LABERINTO EMOCIONAL

Objetivos a cumplir:

- Comprender de forma autónoma que las demás personas también sienten y expresan sus emociones.

Sofía estaba en su escuela cuando recibió una noticia, sigue el camino del laberinto para saber si esta noticia alegro, entristeció o enfureció a Sofía, guíate por la flecha. Luego cuéntanos que situaciones tendrían que pasar para que te sintieras de esta manera.



Ya que has resuelto el laberinto y has escrito las posibles situaciones que pudieron pasar para que Sofía se sintiera así, ahora debes responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que Sofía se sintió en ese momento al observar su rostro?

- ¿Cuándo miras o escuchas a tus compañeros puedes identificar o saber cómo se están sintiendo? Justifica tu respuesta.

- De las situaciones que no correspondían a como Sofía se sentía en ese momento cuéntanos: ¿Qué hace que te sientas triste o enfurecido?

RELACIONA LA EMOCIÓN

Objetivos a cumplir:

- Identificar las emociones y etiquetarlas de acuerdo a con representación.
- Relacionar la emoción junto con su representación y a su vez con el sentimiento que está produce.

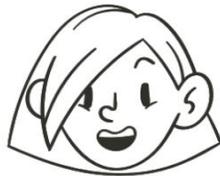
En la siguiente actividad encontrarás dos columnas, en la columna izquierda la representación de ciertas emociones y en la columna derecha su nombre, realiza la asociación entre estas dos columnas y une con colores cada nombre con su expresión correspondiente. Y escribe la intensidad con la que sientes cada una de esas emociones en tu día a día.



triste



feliz



enamorado/a



tímido/a



apenado/a

Después de realizar las actividades de la primera parte responde las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que sentir todas estas emociones es algo importante para ti y para tu vida?

- ¿Te gusta sentir todas o algunas de estas emociones? Justifica tu respuesta

- ¿Consideras que tu cuerpo expresa las emociones que sientes? Justifica tu respuesta

PEQUEÑO BOLETÍN

Cartilla para el fortalecimiento de la gestión y regulación emocional (actividades en casa)

Nombre del estudiante:

Grado:

Docente:

Objetivo de aprendizaje	Desempeño	Comentarios

CÓMO ME CALIFICO

- Lo hago muy bien

- Estoy aprendiendo

- Me sale regular

Primera Actividad:

Segunda Actividad:

Tercera Actividad:

Cuarta Actividad:

Quinta Actividad:

Sexta Actividad:

Actividades para trabajar en el aula

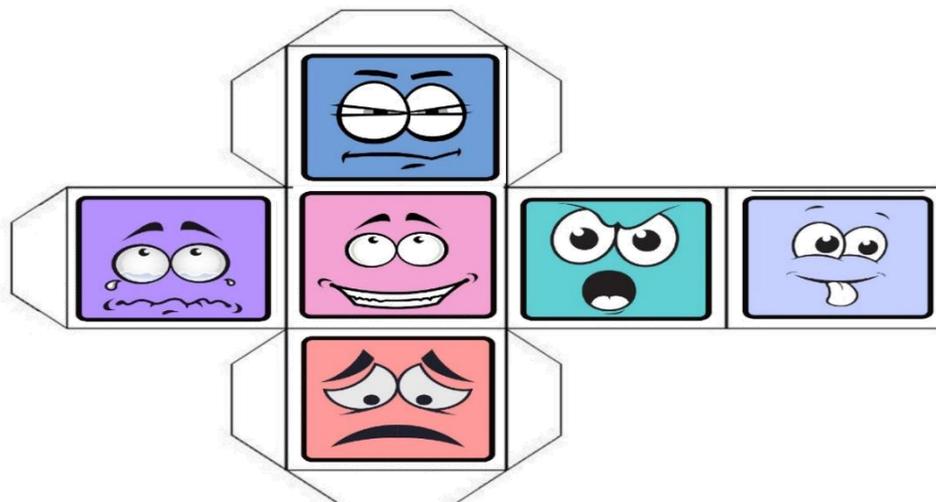
TINGO - DADO DE EMOCIONES

Objetivos a cumplir:

- Interpretar la emoción y dar un nombre a cada una percibiendo las emociones.
- Afianzar la conciencia emocional en los estudiantes para el reconocimiento de emociones.

Descripción de la actividad

Se sentará la docente junto con los estudiantes en un círculo en el aula de clase, luego se realizará la ronda infantil “Tingo tingo tango”. Cabe mencionar que el elemento que se pasarán los estudiantes será un dado, el cual en cada una de sus caras tiene una representación gráfica de una emoción, el niño o la niña al cual le toque el turno, deberá tirar al aire el dado y con la cara que le correspondió deberá decir que emoción cree que es y qué situaciones hacen que se sienta de esta manera.



Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Creen que se les hace fácil identificar las emociones que sienten? Justifiquen sus respuestas
- ¿Y si esas emociones las siente su compañero, si las pueden identificar? Justifiquen sus respuestas

(El o la docente dará una reflexión en torno a la conciencia emocional y las sub-competencias que se retoman en esta actividad, para que los niños y niñas afiancen lo aprendido)

LOTERÍA DE EMOCIONES

Objetivos a cumplir:

- Etiquetar las emociones de acuerdo con lo que le hacen sentir ciertas situaciones y a su forma de cómo lo expresan.
- Tomar conciencia de las propias emociones y de los sentimientos.

Descripción de la actividad

En esta actividad se les entregará a los niños unos cartones que tienen la representación de 4 emociones. Por otro lado, la docente tendrá en una bolsa ciertas fichas que representarán situaciones que hacen que las niñas y los niños se lleguen a sentir cierta emoción, más específicamente, alguna de las emociones que aparecen en el cartón de bingo. La docente sacará una ficha con una situación y el niño o niña deberá relacionar si la situación que nombra el docente concuerda con alguna de las emociones presentes en su cartón de bingo. El estudiante que relacione la situación con algunas de las emociones que aparecen en su cartón alzará la mano y dirá una pequeña situación diciendo un ejemplo o una historia corta de su vida en donde narre:

¿cómo pasó esa situación?, ¿qué sintió?, ¿qué actitudes tuvo?, ¿cómo se sintió después de que haya pasado o se haya solucionado esa situación?

A continuación, se presentará el material necesario para esta actividad:



Me siento así cuando mi profesor me pasa a hablar al frente de mis compañeros.

Me siento así cuando aún no he hecho las tareas que debo entregar al siguiente día.

Me siento así cada vez que mi mamá me da una comida deliciosa.

Cuando comparto con personas desconocidas me siento...

Me siento así cuando me peleo con mis hermanos.

Cuando se me daña mi juguete favorito me siento...

Me siento así cuando mi familia habla de algo vergonzoso que hice en el pasado.

Me siento así cuando mi familia habla de algo vergonzoso que hice en el pasado.

Cuando hago alguna travesura y mis papás me descubren me siento...

Me siento así cuando hice todas mis tareas del colegio y de la casa.

Cuando agreden a mis amigos me siento...

Me siento así cuando quiero comprar algo, pero no tengo dinero.

Cuando el profesor nos tiene una sorpresa me siento...

Me siento así cuando peleo o discuto con alguien.

Cada vez que veo mi película favorita me siento...

Cuando mis compañeros me explican algo que no entendí me siento...

Cuando mis amigos no me saludan me siento...

Me siento así cuando gano un juego con mis amigos.

Cuando mis amigos no me saludan me siento...

Cuando me va bien en el colegio y mis padres me felicitan me siento...

Si recibo un
regañón de mis
papás me siento...

Me siento así
cuando toman
mis cosas sin mi
permiso.

Cuando recibo un
diploma en el
colegio me
siento...

Cuando alguien
que quiero mucho
se enferma me
siento...

Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Qué sintieron al recordar y analizar las situaciones de la lotería?
- ¿Les gusta sentir alguna de las emociones que aparecen en su cartón de lotería?
Justifiquen sus respuestas
- ¿No les gusta sentir alguna de las emociones que aparecen en su cartón de lotería?
Justifiquen sus respuestas
- ¿Creen que todas las emociones que sentimos a diario son importantes? Justifiquen sus respuestas

(La docente dará una reflexión en torno a la conciencia emocional y las sub-competencias que se retoman en esta actividad, para que los niños y niñas afiancen lo aprendido)

EL MONSTRUO COME GALLETAS DE EMOCIONES

Objetivos a cumplir:

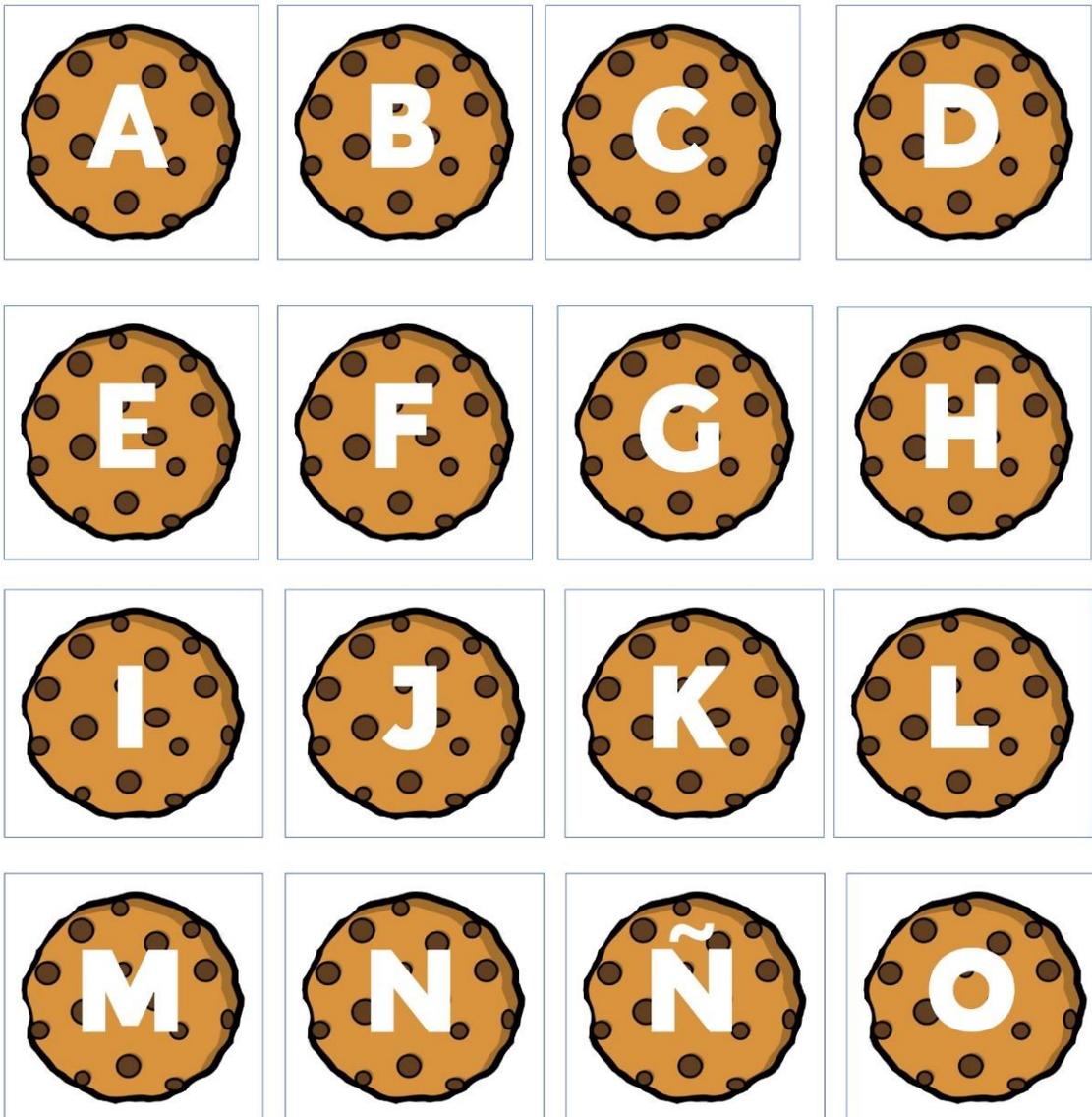
- Expresar de forma clara y concisa qué cosas le hacen sentir de cierta forma y contarla a sus compañeros.
- Nombrar de forma correcta las emociones correspondientes a lo que siente cada vez que ocurren ciertas situaciones.

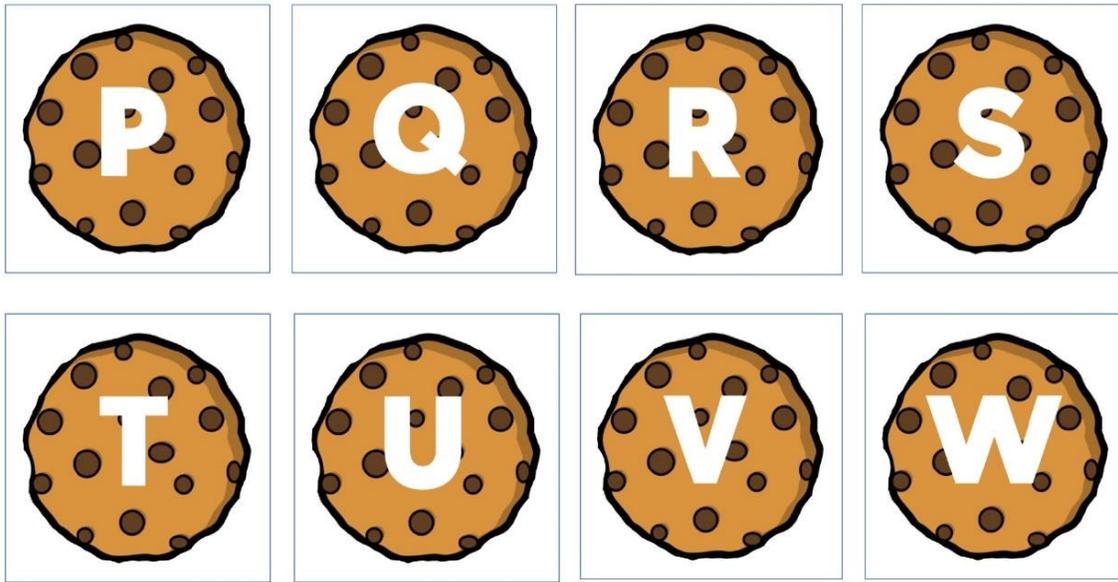
Descripción de la actividad

En esta actividad, el docente realizará una caja que al frente tenga un monstruo come galletas y al niño o niña se le entregará una galleta que lleva una letra, por turnos, los niños y niñas pasarán al frente, escogerán una galleta y dirán una emoción que lleve esa letra. Luego dirán qué tan seguido sienten esa emoción y en qué momento o situación de su vida llegan a sentirla con más frecuencia.



Tomado de:
<https://co.pinterest.com/>





Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Consideran que está bien sentir esas emociones de manera frecuente? Justifiquen sus respuestas.

(La docente dará una reflexión en torno a la conciencia emocional y las sub-competencias que se retoman en esta actividad, para que los niños y niñas afiancen lo aprendido).

DIBUJANDO EN BOTELLAS

Objetivos a cumplir:

- Analizar las diversas situaciones que provocan emociones en distintas intensidades.
- Entender que cada emoción tiene intensidades distintas.

Descripción de la actividad

La docente y los estudiantes elegirán algunas emociones (enojo, alegría, pena...), y todos le asignarán un color a cada una. Después, elegirán una de las emociones planteadas, por ejemplo: la rabia (color negro). Luego de seleccionar los colores correspondientes para cada emoción, la docente dividirá el aula en 6 grupos y se le dará a cada grupo una botella de agua llena. Cada grupo meterá unas gotas de pintura en cada botella creando así intensidades distintas de las emociones que se les asignaron, la idea es que todos y todas piensen en grupo la intensidad con la que han sentido esas emociones en su día a día para poder pintar el agua de la botella según su propia percepción.



Después de realizar ese ejercicio la docente y los estudiantes se sentarán en círculo y la docente les comentará que lo que se hizo en el ejercicio anterior ocurre con las emociones que sienten los seres humanos cada día, es decir, que todos y todas sienten las mismas emociones, aunque con intensidades distintas.

Terminada la explicación, la docente le dará a cada alumno y alumna una hoja en la que escribirá en qué situaciones ha sentido la intensidad de esas emociones que realizaron en el ejercicio de la botella. Una vez terminado el análisis se realizará una socialización en donde los estudiantes socializarán lo que escribieron en su hoja.

Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Qué aprendieron sobre la intensidad de las emociones?
- ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa? Justifiquen sus respuestas

REPRESENTACIONES

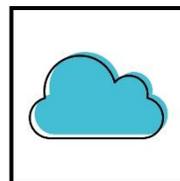
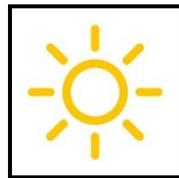
Objetivos a cumplir:

- Reconocer y diferenciar los pensamientos positivos y negativos que conllevan una situación del diario vivir.
- Entender que se puede sacar algo positivo de cada situación.

Descripción de la actividad

Cada estudiante tendrá dos cartulinas: la profesora les indicará a los estudiantes que en una de ellas dibujen un sol, y en la otra una nube. Luego, en grupo se hará una lista de pensamientos negativos:

- No quieren jugar conmigo.
- Este trabajo es muy difícil, no lo podré hacer.
- Si llueve no podremos jugar con la pelota.



Después, la docente dividirá a las niñas y los niños en grupos para que en equipo puedan representar las situaciones negativas que se plantearon, y con ellas, se tendrán presentes los pensamientos tanto positivos y como negativos que se suelen tener presentes.

Al terminar cada actuación, los niños y las niñas tendrán que hacer una valoración de la situación. Cuando sean positivas levantarán la “tarjeta de sol” y cuando sean negativas la “tarjeta de nube”.

Al terminar, la docente y los estudiantes se sentarán en círculo y harán juntos una lista de esas situaciones que provocan pensamientos negativos. Entonces, la docente ayudará a que los estudiantes se den cuenta que esos pensamientos negativos se pueden transformar en algo positivo, ya que es importante resaltar que cada situación tiene su lado bueno y que, de esta forma, se aprende a vivir positivamente. Un ejemplo claro de esto es:

- No quieren jugar conmigo..... voy a ir con otros/as amigos/as

- Este trabajo es muy difícil, no lo podré hacer..... voy a intentar sacar este trabajo
- Si llueve no podremos jugar con la pelota..... vamos a jugar en un juego de mesa

Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa? Justifiquen sus respuestas

EL SEMÁFORO II

Objetivos a cumplir:

- Aprender a dirigir las emociones propias adecuadamente.
- Identificar emociones que se sienten a diario.
- Aceptar las emociones.
- Analizar y valorar la respuesta adecuada frente a diversas situaciones
- Aprender a regular las emociones.

Descripción de la actividad

La docente les pedirá a algunos estudiantes que cuenten una situación en donde hayan sentido que perdieron el control. Para ello, la docente dirá una situación que ella haya vivido y también mencionará las siguientes situaciones para que los estudiantes se guíen:

- Estamos jugando fútbol y alumnos y alumnas más grandes vienen a quitarnos el balón.
- Estoy haciendo cola y un o una compañero/a intenta colarse.
- El profesor o profesora me pregunta algo, y como no sé la respuesta, mis compañeros y compañeras se ríen.

Luego, entre todos y todas elegirán algunas de esas situaciones y las analizarán. Para ello la profesora tendrá 3 círculos: rojo, naranja y verde, ella los usará para hacer más dinámico el análisis.

La docente les explicará a todos los estudiantes el significado del color de cada semáforo para que ellos puedan hacer un análisis y reflexión a cada de las situaciones planteadas en esta actividad.

- ROJO: identificar la emoción que ha vivido en esa situación. 

- AMARILLO: reflexionar, identificar, analizar la situación. Analizar qué le ha hecho ponerse así. 

- VERDE: Darse cuenta que hay muchas formas adecuadas de expresar las emociones. Hacerle frente a la situación sin dañar a nadie. 

Por ejemplo: estamos jugando fútbol...

- Círculo rojo: siento rabia.

- Círculo amarillo: ¿si estábamos jugando nosotros y nosotras con ese balón, por qué tenemos que entregárselo?

- Círculo verde: jugaremos todos y todas juntas. Compartiremos el balón. Nos turnaremos el balón.

Al terminar el análisis la docente les explicará a los estudiantes que a veces, ante situaciones determinadas nuestras reacciones no son las más adecuadas para nuestro bienestar o el de los demás. Ya que mejorar la regulación de nuestras emociones supone tener dominio de nuestras reacciones y tener capacidad de expresarlas de forma adecuada sin hacernos daño a nosotros ni a nadie.

Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?

- ¿Qué aprendieron acerca de regular nuestras emociones?
- ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa? Justifiquen sus respuestas

EL SEMÁFORO III

Objetivos a cumplir:

- Aprender a gestionar las emociones adecuadamente.
- Aceptar las emociones que se sienten día a día.
- Regular las emociones del día a día.

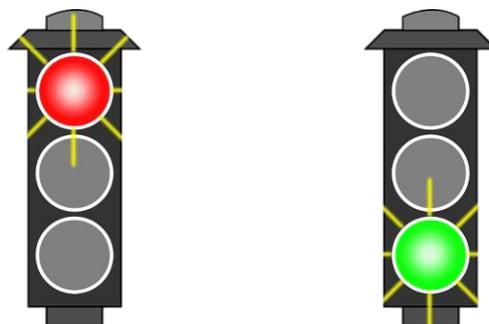
Descripción de la actividad

La docente le mostrará a las niñas y los niños semáforos (rojo y verde), luego acomodará a todos los estudiantes en un círculo, y se les presentarán a todas y todos algunas situaciones.

Situaciones:

- Mi hermano me ha cogido el juguete sin permiso
- Mi hermana se ha reído de mi
- Mi padre ha tirado a la basura algunos papeles míos
- Mi amiga no me deja jugar con la pelota

Ante esas situaciones los alumnos y alumnas pensarán en diferentes alternativas, y en grupo levantarán el semáforo rojo si consideran que es una alternativa inadecuada y verde si es adecuada. En caso de que los estudiantes no estén de acuerdo con la respuesta de alguna alternativa, la maestra mediará para que el grupo llegue a un acuerdo.



Por último, entre todos y todas escribirán en el tablero las diferentes alternativas adecuadas que existen, para que con ayuda de las maestras piensen y entiendan que para cada situación hay opciones diferentes.

Finalmente, se seleccionarán en grupo las alternativas más adecuadas y se harán carteles con cartulina y marcadores, los cuales se pegarán en el aula de clase.

Al terminar de realizar esta actividad se le preguntará a todo el grupo lo siguiente, quien desee participar responderá:

- ¿Les gustó la actividad?, ¿cuál fue su parte favorita?
- ¿Qué aprendieron en esta actividad?
- ¿Creen que es importante manejar nuestras emociones para tomar las alternativas más adecuadas para nuestras vidas? Justifiquen sus respuestas
- ¿Aplicarán esos aprendizajes para su día a día en el colegio y en casa? Justifiquen sus respuestas

REFLEXIONES FINALES

La docente hará una pequeña reflexión junto con las niñas y los niños en donde les preguntarán sobre: ¿qué aprendizajes nuevos han tenido gracias a la cartilla?, ¿cómo les hizo sentir cada una de las actividades que se realizaron?, de los aprendizajes obtenidos, ¿cuáles usarán en su diario vivir, en su casa, etc.

PEQUEÑO BOLETÍN

Cartilla para el fortalecimiento de la gestión y regulación emocional (actividades en clase)

Docente a cargo del grupo:

Objetivo de aprendizaje	Desempeño	Comentarios

CÓMO NOS CALIFICAMOS

- Lo hago muy bien

- Estoy aprendiendo

- Me sale regular

Primera Actividad:

Segunda Actividad:

Tercera Actividad:

Cuarta Actividad:

Quinta Actividad:

Sexta Actividad:

Séptima Actividad:



Instrumentos de recolección de datos:

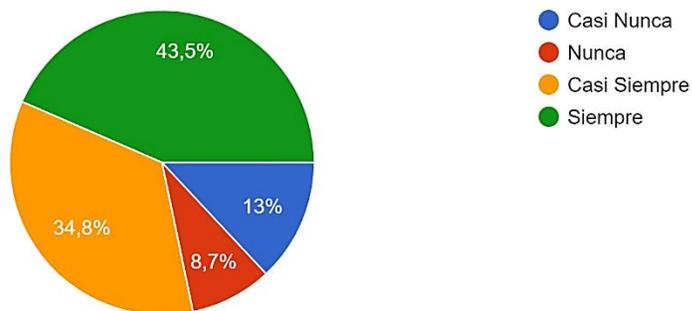
Apéndice #1. Encuesta de percepción socioemocional

- **Encuesta de percepción socioemocional para los estudiantes de transición y primaria del ITA Nuestra Señora del Socorro. Sede Tabacal y Piedrabajo.**
- **Fecha:** 11/03/2021 y 12/04/2021

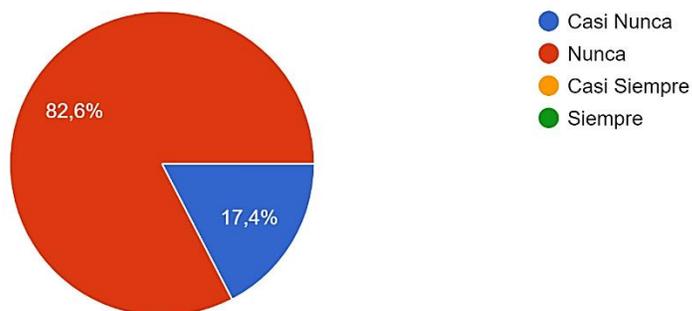
Para el instrumento diagnóstico se elaboró un cuestionario de percepción de competencias socio – emocionales que fue desarrollado por los estudiantes. En este cuestionario se determina la problemática escolar en términos de la nula formación en educación emocional que reciben las niñas y los niños en las aulas de la muestra seleccionada para esta investigación. Dentro de este cuestionario se realizaron 11 preguntas a los estudiantes de las sedes Tabacal y Piedra bajo del ITA Nuestra del Socorro.

Las opciones de respuestas dadas en el cuestionario eran: Siempre, Casi siempre, Nunca y Casi nunca, a lo cual, los estudiantes tenían que seleccionar una sola respuesta que se acercara más a su percepción, gusto o preferencia. A continuación, se mostrarán los resultados de las respuestas de los niños y niñas del grupo en estudio.

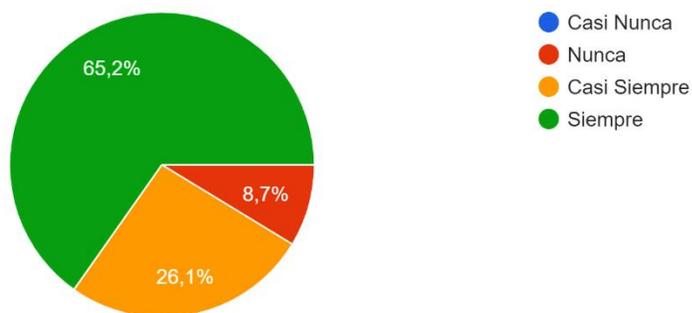
A la primera pregunta: *Usted generalmente llega al colegio con la cara radiante e invita a sus amigos a jugar a la cuerda antes de que el profesor empiece su clase.* El 34,8% de estudiantes contestaron Casi siempre frente a un 43,5% que contestaron Siempre, 13% contestaron Casi Nunca y 8,7% contestaron Nunca



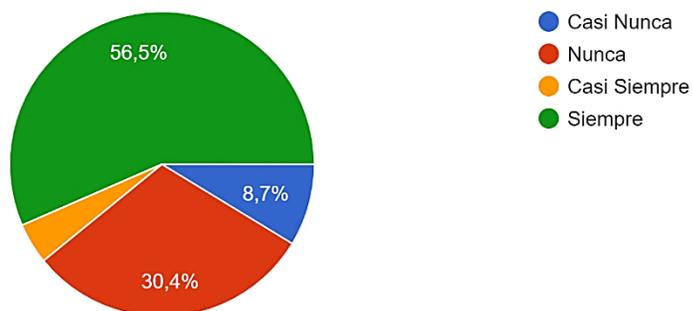
En la segunda pregunta: *Usted generalmente llega a su casa enfadado del colegio, su hermana le pregunta qué ha ocurrido y usted le contesta groseramente e incluso tira de su cabello.* El 82,6% de estudiantes contestaron Nunca y un 17,4% contestaron Casi Nunca.



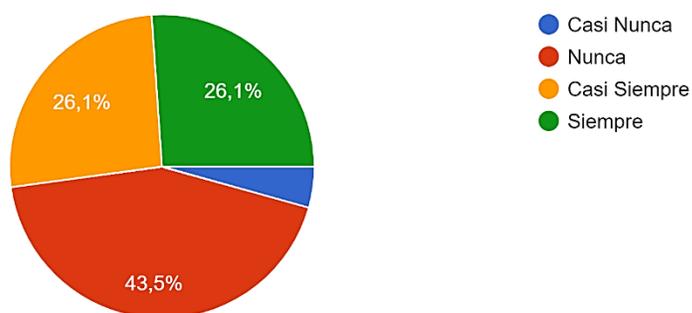
A la tercera pregunta: *Usted normalmente cada vez que va de vacaciones o sale el fin de semana de paseo, el lunes llega a su clase feliz y a contarles a sus amigos sobre esta experiencia.* El 65,2% de estudiantes contestaron Siempre frente a un 26,1% que contestaron Casi Siempre y 8,7% contestaron Nunca.



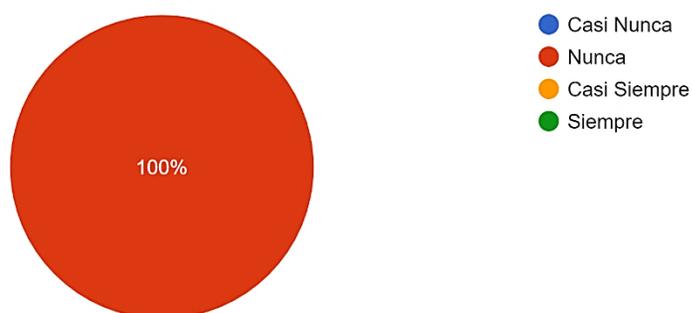
En la cuarta pregunta: *Usted generalmente cuando llega enfadado al colegio y es grosero con sus compañeros, se disculpa con ellos después.* El 56,5% de estudiantes contestaron Siempre frente a un 30,4% que contestaron Nunca, un 8,7% contestaron Casi Nunca, y un 4,3% Casi Siempre.



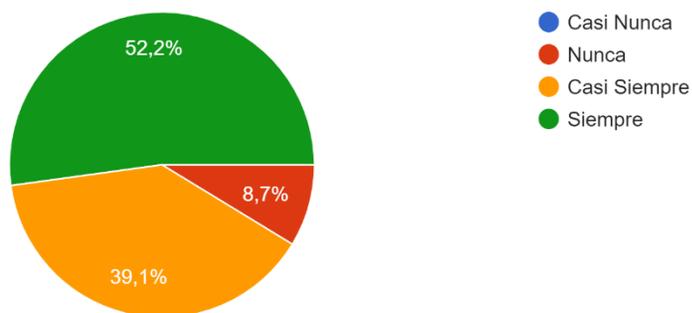
En la quinta pregunta: *Generalmente usted discute de camino a casa por algo sucedido en el colegio con algún compañero, y en su casa reflexiona sobre lo sucedido poco antes.* El 43,5% de estudiantes contestaron Nunca frente a un 26,1% que contestaron Casi siempre y Siempre y un 4,3% Casi Nunca.



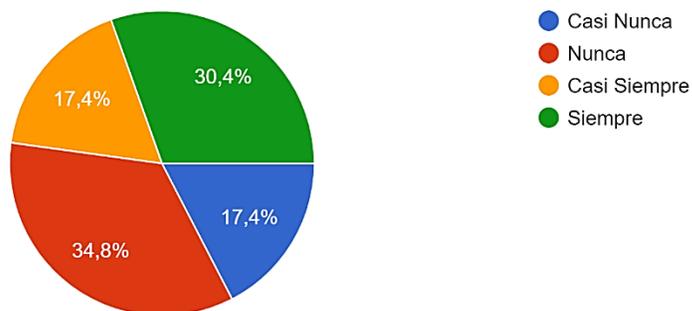
A la sexta pregunta: *Generalmente en el momento que usted ve llegar alguna persona con discapacidad, usted se ríe con sus compañeros por su condición.* El 100% de estudiantes contestaron Nunca



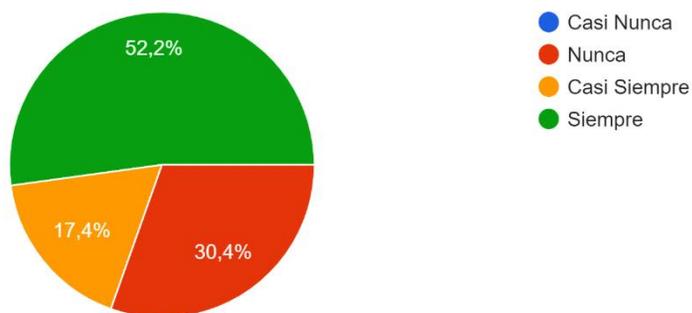
A la Séptima pregunta: *Usted cuando entiende un tema y ve que sus compañeros no, generalmente decide explicarles el tema.* El 52,2% de estudiantes contestaron Siempre frente a un 39,1% que contestaron Casi siempre y 8,7% contestaron la opción Nunca.



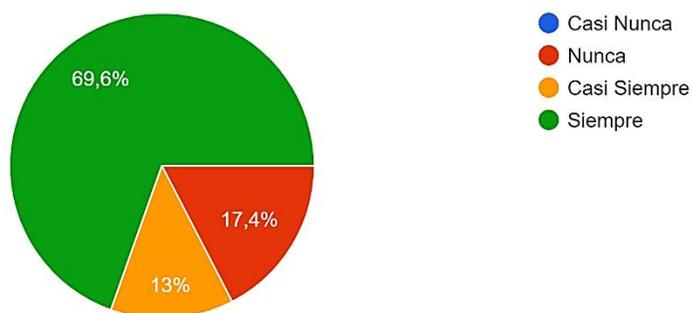
En la octava pregunta: *Usted recibió una noticia lamentable cuando estaba en su colegio. ¿Generalmente este tipo de noticias producen que usted llore?* El 34,8% de estudiantes contestaron Nunca y 30,4% de los estudiantes contestaron Siempre frente a un 17,4% que contestaron Casi siempre y Casi Nunca.



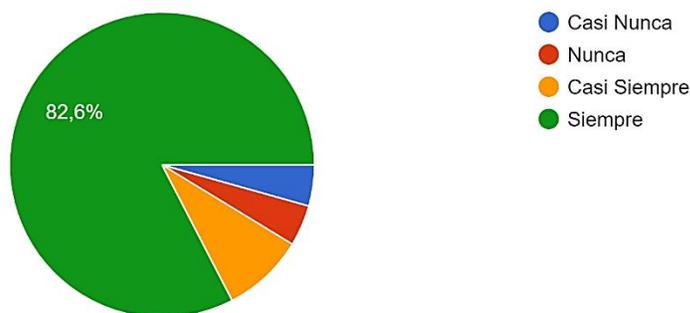
A la novena pregunta: *Usted llegó triste a su casa porque peleó con algún amigo y en su casa cuenta lo sucedido a su mamá o a alguna otra persona.* El 52,2% de estudiantes contestaron Siempre, el 30,4% contestaron Nunca y el 17,4% contestaron Casi Siempre.



A la décima pregunta: *En la escuela si sus compañeros tienen una pelea debido a un juego, usted decide intervenir para que todos puedan jugar amablemente.* El 69,9% de estudiantes contestaron Siempre frente a un 17,4% que contestaron Nunca y 13% contestaron Casi Siempre.



A la onceava pregunta: *Generalmente usted y sus compañeros juegan en el salón y por esto desordenan, pero luego ayudan a organizar todo.* El 82,6% de estudiantes contestaron Siempre frente a un 8,7% que contestaron Casi siempre y 4,3% contestaron Nunca y Casi Nunca.



En cuanto a las respuestas, se pudo concluir que los estudiantes no tienen un buen manejo de sus emociones, ya que es un tema que no se trabaja en las aulas y, también, debido a la contingencia ocasionada por el COVID- 19 es mucho más importante implementar estrategias pedagógicas que fortalezcan su manejo emocional, teniendo en cuenta que actualmente el proceso pedagógico de niños y las niñas se está realizando desde sus hogares.

Otro aspecto evidenciado al momento de aplicar el instrumento es que algunos niños y niñas no exteriorizan sus emociones y tampoco hablan de ellas con alguien más. También es muy importante destacar el respeto que tienen los estudiantes hacia las personas con discapacidad, puesto que se evidenció que el 100% de la muestra encuestada no se ríe de ellos y son conscientes en sus respuestas, pues saben que al tener un mal trato u ofensa hacia ellos pueden hacer sentir mal a esa persona.

Se debe agregar que los docentes titulares de las sedes manifestaron que se presentaban algunas peleas y disputas entre algunos niños y niñas, y estos conflictos estaban determinados por la forma explosiva en la que exteriorizan sus estados emocionales. Asimismo, al momento de aplicar la encuesta con la justificación, estos mismos estudiantes no reconocían estas situaciones

y preferían no comentarlas o responder con evasivas a las situaciones planteadas en el instrumento.

Todavía cabe señalar que al momento de aplicar el instrumento se pudo observar que en los hogares de algunos estudiantes no es prioridad el trabajo en torno a la educación socioemocional, pues algunos padres que estaban cerca de los niños al momento de aplicar la encuesta manifestaron que no les permitían exteriorizar lo que sienten ya que consideraban que ellos mismos debían resolver sus conflictos, y por esta razón las niñas y los niños preferían no expresar lo que sienten frente a sus padres.

Finalmente, se espera que, a través de la implementación de la propuesta pedagógica, los niños y niñas obtengan herramientas para su vida diaria y futura, con el fin de que puedan resolver de manera asertiva los conflictos que lleguen a presentarse en sus contextos y en el aula, y, asimismo, les permita tener un manejo y regulación adecuado de sus estados emocionales. Además de presentarles estrategias a los docentes para que pueda seguirlas implementando en las aulas.

Apéndice #2. Justificación de las respuestas del cuestionario de percepción socioemocional

- **Justificación de las respuestas de los estudiantes de transición y primaria del ITA Nuestra Señora del Socorro de las Sedes Tabacal y Piedrabajo.**
- **Fecha:** 11/03/2021 y 12/04/2021

Se les pidió a los estudiantes que justificaran las respuestas que habían dado en las situaciones y casos planteados en el cuestionario de percepción socioemocional. En cada una de los planteamientos se les preguntaba a los estudiantes el porqué de sus respuestas, teniendo en

cuenta cada una de las situaciones presentadas en el instrumento. Es pertinente precisar que las respuestas resaltadas fueron un poco más relevantes para esta investigación, ya que este trabajo investigativo quiere fortalecer la formación socioemocional por medio de la estrategia pedagógica planteada.

A continuación, se encuentran las respuestas de cada uno de los niños y niñas frente a cada una de las situaciones, los estudiantes están enumerados del número 1 al 23 con el fin de proteger sus identidades.

Pregunta #1	Respuestas de los estudiantes
<p><i>Usted generalmente llega al colegio con la cara radiante e invita a sus amigos a jugar a la cuerda antes de que el profesor empiece su clase</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A veces no juega con sus amigos antes de empezar la clase porque llegan tarde y el profesor ya está en el aula. 2. A veces juega antes de las clases, pero no le gusta jugar antes de empezar a estudiar 3. A veces juega con sus amigos antes de las clases porque les gusta jugar 4. Generalmente le gusta jugar antes de clase 5. No le gusta jugar antes de las clases 6. Le gusta invitar a sus amigos a jugar porque es divertido

7. A veces antes de que llegue el profesor le gusta jugar con sus amigos.
8. Juega antes de las clases porque si, le gusta jugar.
9. A veces llega tarde o el profesor ya está en la escuela
10. No tienen lazo para jugar
11. Casi nunca lo hace
12. Siempre le gusta jugar con los amigos
13. A veces juegan mientras el profesor los llama
14. Le gusta jugar
15. Porque a veces juegan con otros niños
16. Porque siempre juega con los amigos, juega con los niños porque las niñas son tontas y no juegan con él
17. Ella los invita a estudiar y después a jugar porque las tareas son más importantes que jugar
18. A veces antes de que llegue el profesor
19. Porque son amigos

	<p>20. Porque le gusta jugar</p> <p>21. Le gusta jugar con los amigos</p> <p>22. No jugaba porque era solo él en el curso</p> <p>23. Porque le gusta jugar siempre</p>
--	--

Pregunta #2	Respuestas de los estudiantes
<p><i>Usted generalmente llega a su casa enfadado del colegio, su hermana le pregunta qué ha ocurrido y usted le contesta groseramente e incluso tira de su cabello</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A pesar de que su hermana lo moleste o tenga problemas en la escuela no la agrede ni le hace daño 2. Suele pelear con su hermana, pero no le gusta pelear con ella 3. A veces si pelea con sus hermanos y les dice muchas groserías 4. No pelea con sus hermanos 5. No golpea a sus hermanos 6. Ella no hace eso porque no le gusta pelear con su hermana. 7. Nunca pasa eso porque no se pelea con su hermana. 8. Nunca le pega a sus hermanos

9. Nunca porque no debe pegarle a los hermanos
10. No le gusta pelear con el hermano
11. Nunca
12. No porque no tiene hermanos, ni primos
13. No lo hace
14. No les contesta grosero
15. Porque no lo hace
16. Un día porque él estaba disgustado ya que quería ir a hacer las tareas a donde una amiga y no podía jugar al sol
17. Ella les habla de buena manera
18. No llega enfadada de la escuela
19. A veces le habla de buena manera
20. No le gusta contestarle feo
21. No le gusta ser grosera
22. No pelea con la hermana
23. No le gusta pelear con el hermano nunca

Pregunta #3	Respuestas de los estudiantes
<p><i>Usted normalmente cada vez que va de vacaciones o sale el fin de semana de paseo, el lunes llega a su clase feliz y a contarles a sus amigos sobre esta experiencia</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siempre que viaja comparte con sus amigos sobre la experiencia porque ellos le preguntan sobre el viaje 2. Siempre le gusta contarle a los compañeros cuando va de paseo. 3. Cree que a veces les cuenta pues no se acuerda, pero si les gusta contarle su experiencia a sus compañeros 4. A veces le gusta contar las cosas que ve cuando viaja 5. No le cuenta esas cosas a sus compañeros 6. Algunas veces le gusta hablar de sus viajes 7. A veces habla de los lugares que conoció 8. Cuenta sus viajes porque si, sus compañeros le preguntan. 9. Porque los amigos le preguntan y ellos les dicen

	<ol style="list-style-type: none">10. le gusta contarle a los compañeros que vio y que hizo11. No les cuenta12. Porque van a pasear con los papás13. A veces cuenta poco14. No les cuenta15. Les quiere contar lo que pasó16. Para que ellos sepan17. Porque ellos quisieran saber o ir pero no los dejan18. A veces les cuenta19. Porque son amigos20. Le gusta contarle a los amigos21. Le gusta contarle a los amigos lo que hizo22. Le gusta contarle a los amigos23. le gusta siempre contarle a sus amigos
--	---

Pregunta #4	Respuestas de los estudiantes
<p><i>Usted generalmente cuando llega enfadado al colegio y es grosero con sus compañeros, se disculpa con ellos después</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. No agrede ni discute con sus compañeros porque no se debe faltar al respeto a los compañeros 2. Siempre se disculpa con sus compañeros porque hay que ser generosos con los demás 3. A veces suele pedir disculpas a sus compañeros cuando pelean 4. Siempre se disculpa con sus amigos cuando pelean 5. Nunca pide disculpas, solo pelean 6. Si porque siempre hay que pedir disculpas 7. Siempre hay que pedir disculpas porque sí 8. No le gusta pedir disculpas 9. No se le debe pegar a los compañeros 10. Tiene que ser generoso con los demás 11. No se disculpa 12. Le pide disculpas cuando llega furiosa

	<p>13. No llega enojado</p> <p>14. No es grosero</p> <p>15. No pelean entre ellos</p> <p>16. Se disculpa porque ellos siempre juegan con él</p> <p>17. Les pide disculpas y los invita a jugar porque sabe que hizo algo malo</p> <p>18. Se disculpa porque son amigos</p> <p>19. Porque son amigos todos</p> <p>20. No le gusta ser grosero</p> <p>21. No le gusta ser grosero</p> <p>22. Se disculpa porque no le gusta pelear</p> <p>23. Le gusta disculparse para no pelear</p>
--	---

Pregunta #5	Respuestas de los estudiantes
<p><i>Generalmente usted discute de camino a casa por algo sucedido en el colegio con algún compañero, y en su casa reflexiona sobre lo sucedido poco antes</i></p>	<p>1. Casi siempre reflexiona sobre las peleas con sus compañeros y les pide disculpas</p>

2. Casi siempre reflexiona cuando tiene problemas en la escuela, pero prefiere contarle las cosas a su hermano
3. A veces reflexiona cuando pelea con alguien
4. Casi siempre piensa sobre sus peleas
5. No se perdona con los compañeros
6. No pelea con compañeros, solo una vez con uno que le hacía bullying pero ella lo perdonó y él le dijo que nunca más le haría bullying
7. No se pelea con sus compañeros
8. Nunca se pone a pensar sobre sus peleas.
9. Se debe disculpar con los compañeros
10. Siempre le gusta hablar y contar lo sucedido
11. Se perdonan
12. No pelea con los amigos en la escuela
13. No discuten
14. No discuten
15. No lo hace

	<p>16. Discuten por hacer sus tareas, pero luego se disculpan</p> <p>17. Discuten por ir a jugar</p> <p>18. De pronto hace sentir a la otra persona mal y pide perdón</p> <p>19. Siempre hace eso</p> <p>20. Siempre porque no le gusta discutir</p> <p>21. No pelean con los amigos</p> <p>22. Nunca le gusta pelear</p> <p>23. No discute con los amigos</p>
--	--

Pregunta #6	Respuestas de los estudiantes
<p><i>Generalmente en el momento que usted ve llegar alguna persona con discapacidad, usted se ríe con sus compañeros por su condición</i></p>	<p>1. Está mal reírse de los compañeros y nunca lo hace</p> <p>2. Nunca se burla de personas con discapacidad porque nunca se sabe si en un futuro le pueda pasar lo mismo</p> <p>3. No le gusta reírse de las personas con discapacidad, le da tristeza</p>

	<ol style="list-style-type: none">4. No le gusta burlarse de las demás personas5. No se burla de nadie6. No se burla de ellos y prefiere hacerse su amiga porque si está triste y todos lo ven se hace amigo de él para que no se sienta triste7. No le gusta reírse de los demás8. Si se ríe de los demás, pero no de las personas con discapacidad.9. Porque no debe reírse del compañero10. Nunca porque cuando crezca puede ser así11. No se ríe12. No se reiría, se sentirían mal13. No se deben reír14. Esta mal reírse de las personas discapacitadas15. No son groseros, eso es de mala educación16. No se ríen porque se disculpan17. No se ríen porque está enfermo
--	--

	<p>18. Es malo reírse de ellos por la discapacidad</p> <p>19. No se burlan porque hay que ayudarlo, y si es desconocido se aleja, pero no se ríe</p> <p>20. No se ríe de ellos y son amigos</p> <p>21. No se debe reír de las personas con discapacidad</p> <p>22. No se ríe porque eso es malo</p> <p>23. No se ríe de ellos porque no le gusta</p>
--	--

Pregunta #7	Respuestas de los estudiantes
<p><i>Usted cuando entiende un tema y ve que sus compañeros no, generalmente decide explicarles el tema</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siempre les ayuda a los compañeros explicándoles lo que no entienden 2. Suele explicar los temas que entiende a sus compañeros y más porque sus compañeros no entienden algunos temas

3. Cuando entiende y alguien le pide explicación les ayuda a los demás compañeros
4. A veces se pasan la tarea y se ayudan entre sus amigos
5. No le gusta explicarle a sus compañeros
6. Si les explica un poquito porque ellos solos también tienen que aprender.
7. Siempre les explica a los demás lo que no entienden.
8. Le gusta explicarle las cosas a sus amigos que no entienden.
9. Si el otro no sabe uno le explica
10. Porque ellos no entienden
11. No le gusta explicar
12. Los compañeros no entienden las preguntas
13. Se ayudan entre ellos para hacer trabajos
14. Le gusta ayudarse entre ellos
15. No le gusta porque ellos no aprenden
16. Les ayuda ya que ellos leen con él

	<p>17. Les explica porque el profesor les pone trabajo también</p> <p>18. Porque ellos a veces le ayudan</p> <p>19. Para que entienda la explica</p> <p>20. Cuando no entiende lo hace</p> <p>21. Le gusta explicarles</p> <p>22. Siempre le explica</p> <p>23. Siempre les explica a sus compañeros</p>
--	--

Pregunta #8	Respuestas de los estudiantes
<p><i>Usted recibió una noticia lamentable cuando estaba en su colegio. ¿Generalmente este tipo de noticias producen que usted llore?</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Suele llorar cuando recibe noticias lamentables. 2. Las noticias tristes la hacen llorar y más si se muere algún familiar 3. Las noticias tristes siempre lo hacen llorar 4. Manifiesta que es malo llorar y no le gusta 5. Siempre llora por cosas tristes 6. Nunca le ha pasado esto

7. Solo algunas veces llora porque le da pena llorar
8. Las noticias tristes no lo hacen llorar
9. A veces llora
10. A veces puede perder un familiar
11. Siempre
12. No llora con noticias, no le gusta llorar
13. No ha sucedido
14. No le gusta llorar
15. Son noticias de los amigos y familiares y a veces llora
16. No hacen que llore porque los niños se disculpan
17. No llora y va a jugar
18. No sabe porque la hacen llorar esas noticias
19. No le gusta llorar
20. No lo hacen llorar las noticias tristes
21. Lloro con noticias tristes
22. Lloro con noticias tristes
23. Lloro siempre con las noticias tristes

Pregunta #9	Respuestas de los estudiantes
<p><i>Usted llegó triste a su casa porque peleó con algún amigo y en su casa cuenta lo sucedido a su mamá o a alguna otra persona</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siempre cuenta en su casa cuando se pelea con un compañero o alguien le pega 2. Usualmente cuenta sus problemas en casa 3. Cree que si le cuenta a su familia sus problemas, pero no se acuerda 4. Siempre le gusta contarle a su familia cuando tiene problemas 5. No le cuenta sus problemas a sus hermanos ni a su papá 6. Solo le cuenta sus problemas a su mamá porque siempre hay que decirle las cosas a la mamá y nunca hay que decirle mentiras a la mamá 7. Solo le cuenta sus cosas a su mamá 8. No le gusta contar sus problemas en la casa 9. Le dice al otro que le pegaron 10. Casi siempre 11. No le gusta

	<p>12. No se ha peleado con los amigos</p> <p>13. No pasa nada en la escuela</p> <p>14. No llega triste a la casa</p> <p>15. Quiere contarles lo que sucedió</p> <p>16. No le cuenta ya que a la mamá no le gusta porque él empieza los chismes y ellos mismos deben solucionar sus propios problemas</p> <p>17. A veces cuenta</p> <p>18. Les cuenta para desahogarse</p> <p>19. Le gusta contarle a la mamá</p> <p>20. Le cuenta a la mamá cuando los niños le pegan</p> <p>21. A veces cuenta cuando se pelea con los amigos</p> <p>22. No se pelea con los amigos</p> <p>23. Le gusta contarle siempre a la mamá lo que sucede</p>
--	--

Pregunta #10	Respuestas de los estudiantes
<p><i>En la escuela si sus compañeros tienen una pelea debido a un juego, usted decide intervenir para que todos puedan jugar amablemente</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Con sus amigos comparten las cosas que tienen y juegan juntos 2. Interviene cuando sus compañeros pelean por juguetes y les prestan otros 3. No le gusta que los demás peleen cuando juegan 4. Si interviene porque no le gusta que peleen en la escuela 5. No lo hace porque no le gusta meterse en problemas 6. Interfiere en peleas y les dice que no peleen, pero si ellos no quieren perdonarse, ella sigue diciendo que se perdonen porque así se para el bullying 7. Hace esto porque no le gusta a los demás pelear. 8. Los deja pelear solos y no se mete. 9. Le dice a los compañeros que le preste los juguetes

10. Interviene cuando unos amigos no se quieren prestar los juguetes
11. No le gusta
12. Separa a los amigos cuando pelean a golpes para que el profesor no los regañe
13. Habla con ellos para que no se peleen, hablan todos
14. Casi no le gustan los juegos, se enferma
15. Para que estén todos felices
16. Para que jueguen todos felices, se ven disgustados con todos
17. Les dice que se disculpen y vayan a jugar
18. No hay que pelear
19. No quiere que se peleen entre ellos
20. Habla con ellos para que no peleen
21. No habla con los amigos para que no peleen
22. Habla con los amigos siempre
23. Siempre habla con los compañeros para evitar peleas

Pregunta #11	Respuestas de los estudiantes
<p><i>Generalmente usted y sus compañeros juegan en el salón y por esto desordenan, pero luego ayudan a organizar todo</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. No suele desorganizar el salón, pero cuando lo hace lo ordena 2. No desorganiza el salón pues los únicos que lo hacen son los compañeros de preescolar 3. Organiza cuando desordena 4. Le gusta limpiar todo cuando el profesor va a llegar al aula 5. No le gusta organizar el salón y tampoco ayuda cuando le toca 6. Organiza primero y después se va a la casa porque si desorganiza, ella misma tiene que recoger lo que desorganiza 7. Le gusta ayudar a acomodar las sillas, los cuadernos y los juguetes que quedan regados. 8. Siempre organiza su desorden. 9. Siempre 10. Casi nunca porque los que desordenan son los de preescolar 11. No les ayuda

	<ol style="list-style-type: none">12. Siempre ordenan el salón13. Casi siempre lo hacen14. Siempre lo hacen15. Son muy ordenados16. Si porque el profesor les dice que antes de irse deben barrer y trapear17. Cada uno organiza, se dividen lo que toca hacer, algunos barren y otros trapean18. Ayudan a organizar19. Tienen que dejar la escuela limpia20. Ayudan a organizar lo que botaron21. Ayuda a organizar22. Ayudan a ordenar porque no deben hacer desorden23. Le gusta organizar
--	--

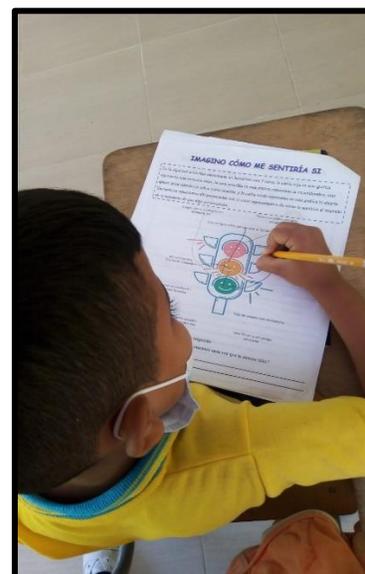
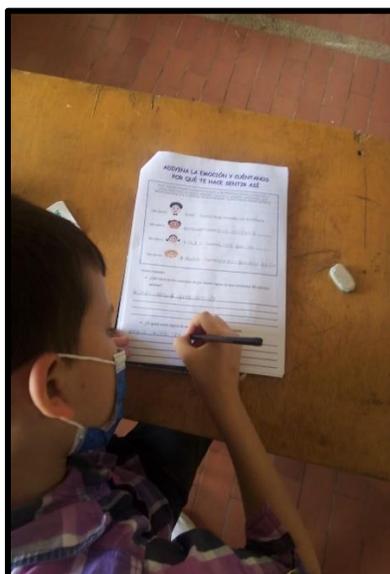
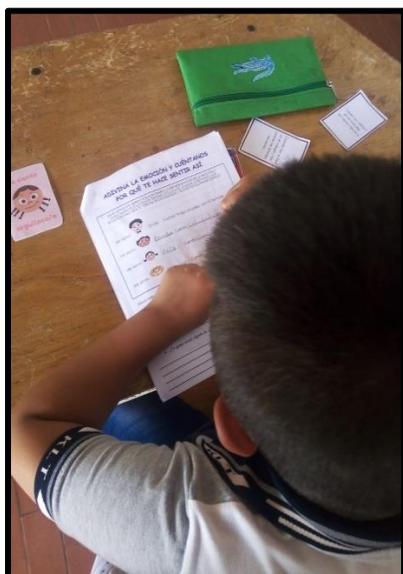
2) Instrumentos de seguimiento

Apéndice #3: Observación participante al momento de implementar las actividades de la cartilla y rubrica de evaluación cualitativa al final de cada apartado de las actividades (en casa- presencial)

A continuación, se presentarán evidencias fotográficas de los niños y niñas realizando las actividades de las cartillas además de algunas fotos de las cartillas diligenciadas y de las rúbricas de evaluación propuestas en la estrategia pedagógica.

- Evidencias fotográficas de las actividades:

Actividades remotas-trabajo en casa de la cartilla:

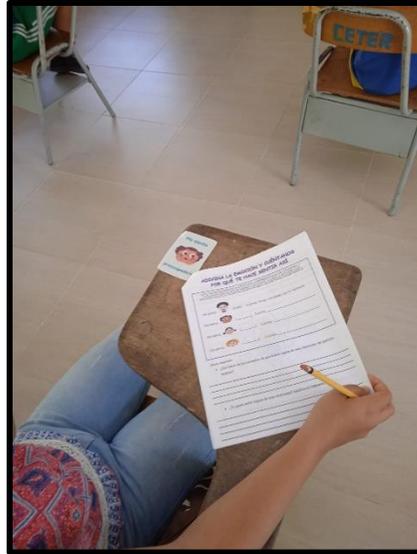
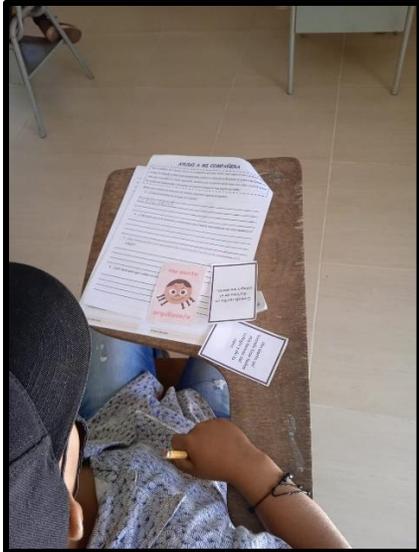




El monstruo come galletas de emociones:



Lotería de emociones:



Dibujando en botellas:



Representaciones:



AYUDO A MI COMPAÑERA

Hoy te hablaré de Camila, ella es mi compañera de clase desde hace algunos años, y desde hace un tiempo ha llegado a clase muy desanimada, incluso a veces en el descanso se le ha visto llorar, se sabe que sus padres se están separando, también que su perrito desde hace unos días murió y como ha estado tan distanciada y distraída sus mejores amigas le han dejado de hablar.

Ahora que conoces la situación de Camila, responde algunas preguntas.

- ¿Cómo te sentirías en el lugar de Camila?

Desesperada y triste

- ¿Cuál crees que es la emoción o sentimiento que Camila está sintiendo en estos momentos?

está triste

- ¿Qué consecuencias crees que tendrían las emociones de Camila en su rendimiento en el colegio?

Porque no hace las tareas que los profesores le dejan por hacer en la casa

- ¿Que harías para que Camila se sienta un poco mejor?

animarla y jugando con ella

ADIVINA LA EMOCIÓN Y CUÉNTANOS POR QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ

EN EL SIGUIENTE EJERCICIO ENCONTRARÁS LA REPRESENTACIÓN DE LA EMOCIÓN, Y UNOS PARÉNTESIS EN DONDE DEBERÁS COLOCAR EL NOMBRE CUÉNTANOS ¿QUÉ SITUACIÓN HACE QUE TE SIENTAS DE ESTA MANERA ? GUÍATE POR EL PRIMER EJEMPLO

Me siento  (triste) Cuando: Tengo una pelea con mi hermana

Me siento  (preocupada) Cuando: me preocupo porque he hecho las tareas

Me siento  (Feliz) Cuando: hago todas mis tareas

Me siento  (enfadada) Cuando: me quitan el celular

Ahora responde:

- ¿Qué haces en los momentos en que sientes alguna de esas emociones del ejercicio anterior?

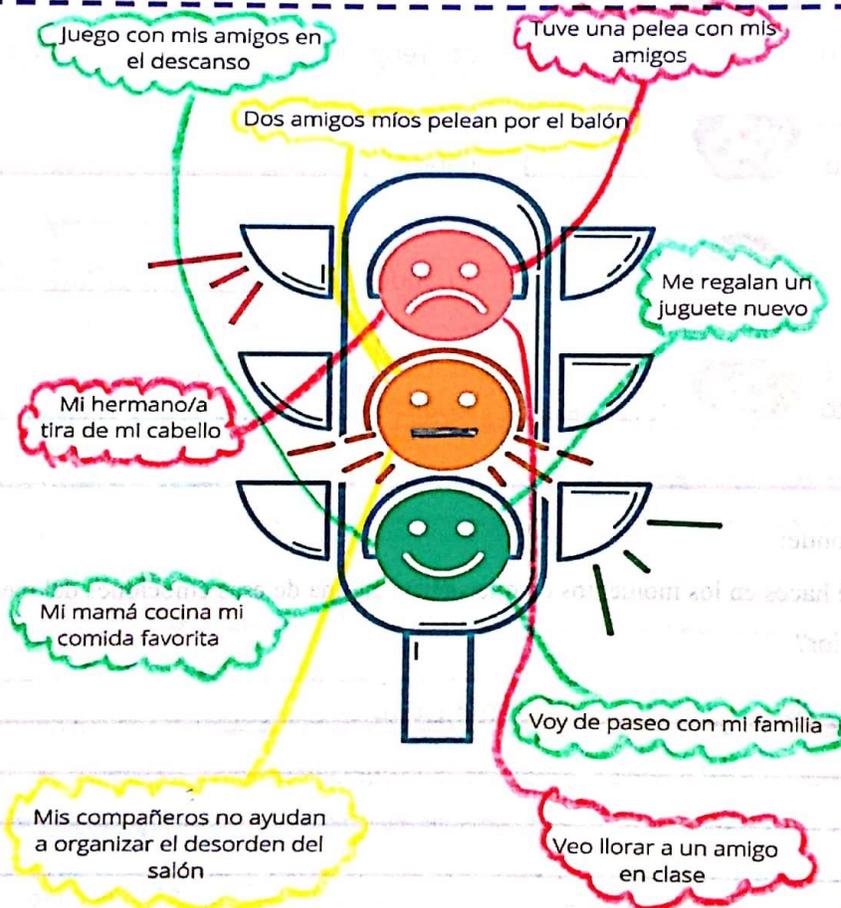
cuando esto triste hago cosas por animarme cuando

- ¿Te gusta sentir alguna de esas emociones? Justifica tu respuesta

A veces

IMAGINO CÓMO ME SENTIRÍA SI

En la siguiente actividad encontrarás un Semáforo con 3 caras, la carita roja en esta gráfica representa una emoción triste, la cara amarilla en esta gráfica representa la incertidumbre, esto quiere decir cuando no sabes cómo sentirte, y la carita verde representa en esta gráfica la alegría. Encierra las situaciones allí presentadas con el color representativo de cómo te sentirías al respecto en el momento de que algo así sucediera.



Ahora que ya clasificaste las situaciones responde:

- ¿Cómo son tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes feliz?

Son buenos

- ¿Cuáles suelen ser tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes triste?

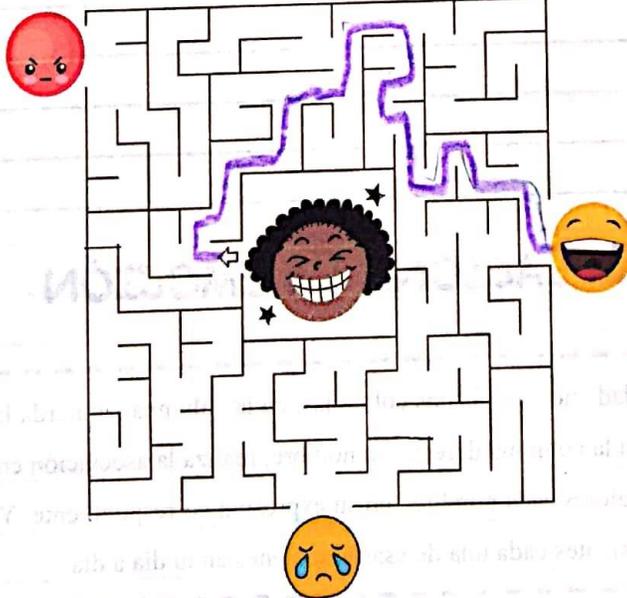
Son malos

- ¿Cuándo no sabes cómo sentirte, en qué piensas y cómo actúas frente a esas situaciones?

Pienso en el futuro

LABERINTO EMOCIONAL

Sofía estaba en su escuela cuando recibió una noticia, sigue el camino del laberinto para saber si esta noticia alegre, entristeció o enfureció a Sofía, guíate por la flecha. Luego cuéntanos que situaciones tendrían que pasar para que te sintieras de esta manera.



Ya que has resuelto el laberinto y has escrito las posibles situaciones que pudieron pasar para que Sofia se sintiera así, ahora debes responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que Sofia se sintió en ese momento al observar su rostro?

Feliz

- ¿Cuándo miras o escuchas a tus compañeros puedes identificar o saber cómo se están sintiendo? Justifica tu respuesta.

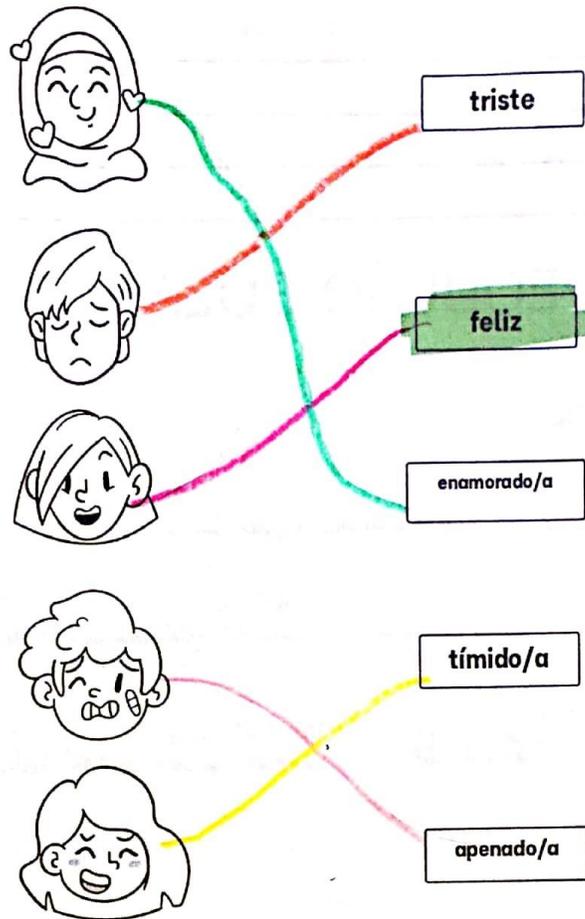
Aveses

- De las situaciones que no correspondían a como Sofia se sentía en ese momento cuéntanos: ¿Qué hace que te sientas triste o enfurecido?

Cuando me regañan

RELACIONA LA EMOCIÓN

En la siguiente actividad encontrarás dos columnas, en la columna izquierda la representación de ciertas emociones y en la columna derecha su nombre, realiza la asociación entre estas dos columnas y une con colores cada nombre con su expresión correspondiente. Y escribe la intensidad con la que sientes cada una de esas emociones en tu día a día.



Después de realizar las actividades de la primera parte responde las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que sentir todas estas emociones es algo importante para ti y para tu vida?

Si es importante

- ¿Te gusta sentir todas o algunas de estas emociones? Justifica tu respuesta

Si

- ¿Consideras que tu cuerpo expresa las emociones que sientes? Justifica tu respuesta

Si

PEQUEÑO BOLETÍN

Cartilla para el fortalecimiento de la gestión y regulación emocional (actividades en casa)

Nombre del estudiante: KAROL PANIELA CANO T.

Grado: 7º

Docente: MARIA FERNANDA VALENCIA

Objetivo de aprendizaje	Desempeño	Comentarios
		

CÓMO ME CALIFICO

- Lo hago muy bien

- Estoy aprendiendo

- Me sale regular

Primera Actividad: Lo hago muy bien

Segunda Actividad: Lo hago muy bien

Tercera Actividad:

Cuarta Actividad:

Quinta Actividad:

Sexta Actividad:

3^o 8 años Duvan Yañit Hernández mercha 22-10-21

Actividades para trabajar en casa

MI NOMBRE Y LAS EMOCIONES

9.

Escribe tu nombre y de este, con cada inicial, escribe alguna emoción que hayas sentido, no importa si se repite.

Ejemplo: Mi nombre es MARÍA entonces las emociones escritas con las iniciales de mi nombre serían:

- M: Miedo
- A: Alegría
- R: Rabia
- Í: Interés
- A: Amor



Dolor
o
vergüenza
alegría
h
a

Cuando hayas terminado de hacer la actividad responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo describirías esas emociones que has sentido?

- Toma una de las emociones que escribiste que más te llamó la atención y responde: ¿Cómo actúas cuando experimentas estas emociones? ¿Piensas si tu comportamiento afecta a otros o no?

AYUDO A MI COMPAÑERA

Hoy te hablaré de Camila, ella es mi compañera de clase desde hace algunos años, y desde hace un tiempo ha llegado a clase muy desanimada, incluso a veces en el descanso se le ha visto llorar, se sabe que sus padres se están separando, también que su perrito desde hace unos días murió y como ha estado tan distanciada y distraída sus mejores amigas le han dejado de hablar.

Ahora que conoces la situación de Camila, responde algunas preguntas.

- ¿Cómo te sentirías en el lugar de Camila?

tristes y preocupado

- ¿Cuál crees que es la emoción o sentimiento que Camila está sintiendo en estos momentos?

tristeza, dolor, preocupación, decepción

- ¿Qué consecuencias crees que tendrán las emociones de Camila en su rendimiento en el colegio?

no podría atención en la clase

- ¿Qué harías para que Camila se sienta un poco mejor?

hablar con ella

ADIVINA LA EMOCIÓN Y CUÉNTANOS POR QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ

EN EL SIGUIENTE EJERCICIO ENCONTRARÁS LA REPRESENTACIÓN DE LA EMOCIÓN, Y UNOS PARÉNTESIS EN DONDE DEBERÁS COLOCAR EL NOMBRE CUÉNTANOS ¿QUÉ SITUACIÓN HACE QUE TE SIENTAS DE ESTA MANERA? GUÍATE POR EL PRIMER EJEMPLO

- Me siento  (triste) Cuando: Tengo una pelea con mi hermana
- Me siento  (Preocupado) Cuando: cuando hago la tarea
- Me siento  (Feliz) Cuando: cuando es mi cumpleaños
- Me siento  (Enfadado) Cuando: cuando comen mis cosas sin permiso

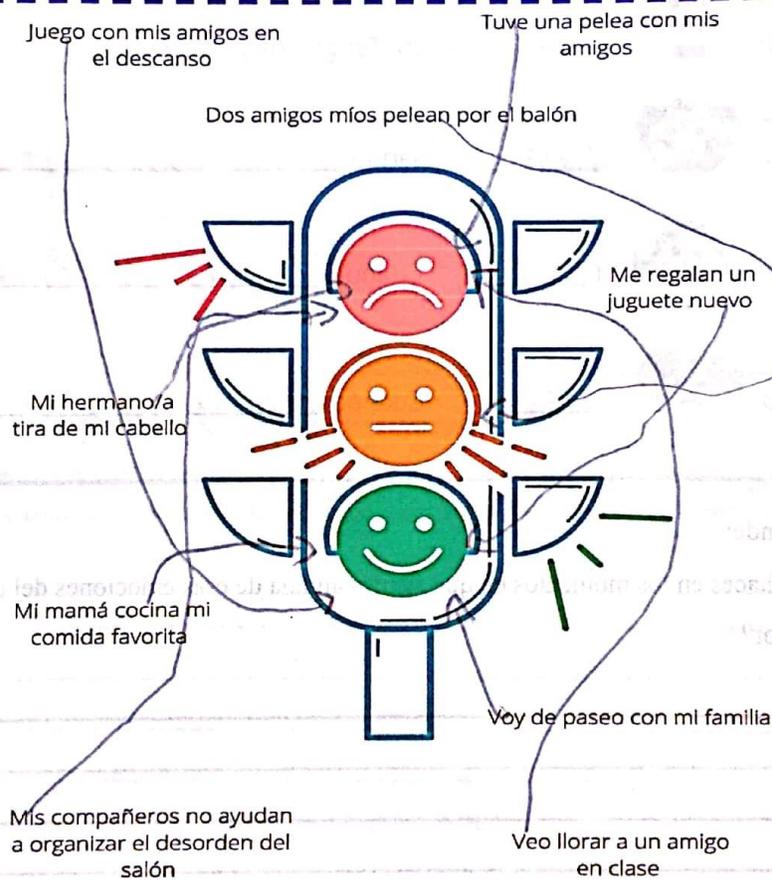
Ahora responde:

- ¿Qué haces en los momentos en que sientes alguna de esas emociones del ejercicio anterior?

- ¿Te gusta sentir alguna de esas emociones? Justifica tu respuesta

IMAGINO CÓMO ME SENTIRÍA SI

En la siguiente actividad encontrarás un Semáforo con 3 caras, la carita roja en esta gráfica representa una emoción triste, la cara amarilla en esta gráfica representa la incertidumbre, esto quiere decir cuando no sabes cómo sentirte, y la carita verde representa en esta gráfica la alegría. Encierra las situaciones allí presentadas con el color representativo de cómo te sentirías al respecto en el momento de que algo así sucediera.



Ahora que ya clasificaste las situaciones responde:

- ¿Cómo son tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes feliz?

sonrío juego

- ¿Cuáles suelen ser tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes triste?

lloro

- ¿Cuándo no sabes cómo sentirte, en qué piensas y cómo actúas frente a esas situaciones?

inserto un libro

LABERINTO EMOCIONAL

Sofía estaba en su escuela cuando recibió una noticia, sigue el camino del laberinto para saber si esta noticia alegre, entristeció o enfureció a Sofía, guíate por la flecha. Luego cuéntanos que situaciones tendrían que pasar para que te sintieras de esta manera.



Ya que has resuelto el laberinto y has escrito las posibles situaciones que pudieron pasar para que Sofia se sintiera así, ahora debes responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que Sofia se sintió en ese momento al observar su rostro?

mucha felicidad

- ¿Cuándo miras o escuchas a tus compañeros puedes identificar o saber cómo se están sintiendo? Justifica tu respuesta.

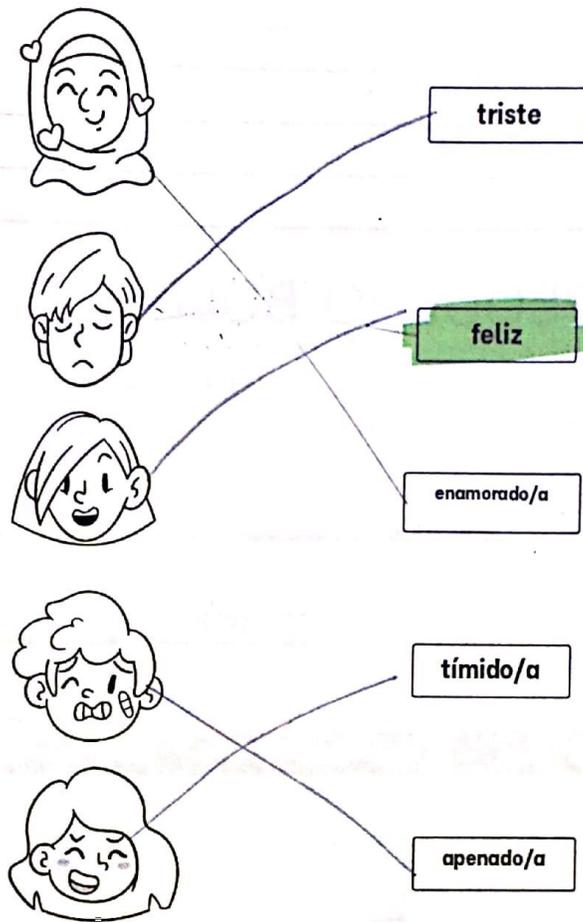
sí

- De las situaciones que no correspondían a como Sofia se sentía en ese momento cuéntanos: ¿Qué hace que te sientas triste o enfurecido?

no encontramos causas para la tristeza en ese día

RELACIONA LA EMOCIÓN

En la siguiente actividad encontrarás dos columnas, en la columna izquierda la representación de ciertas emociones y en la columna derecha su nombre, realiza la asociación entre estas dos columnas y une con colores cada nombre con su expresión correspondiente. Y escribe la intensidad con la que sientes cada una de esas emociones en tu día a día.



Después de realizar las actividades de la primera parte responde las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que sentir todas estas emociones es algo importante para ti y para tu vida?

si

- ¿Te gusta sentir todas o algunas de estas emociones? Justifica tu respuesta

si

- ¿Consideras que tu cuerpo expresa las emociones que sientes? Justifica tu respuesta

Si

PEQUEÑO BOLETÍN

Cartilla para el fortalecimiento de la gestión y regulación emocional (actividades en casa)

Nombre del estudiante: Duvan

Grado: 3

Docente: maria fernanda

Objetivo de aprendizaje	Desempeño	Comentarios
		

CÓMO ME CALIFICO

- Lo hago muy bien

- Estoy aprendiendo

- Me sale regular

Primera Actividad: Estoy Aprendiendo

Segunda Actividad: Estoy Aprendiendo

Tercera Actividad: Estoy aprendiendo

Cuarta Actividad: Lo hago muy bien

Quinta Actividad: Lo hago muy bien

Sexta Actividad: Lo hago muy bien

Sergio Sebastián Rodríguez Carvajal 3 Treseño 22-202

Actividades para trabajar en casa

MI NOMBRE Y LAS EMOCIONES

17

Escribe tu nombre y de este, con cada inicial, escribe alguna emoción que hayas sentido, no importa si se repite.

Ejemplo: Mi nombre es MARÍA entonces las emociones escritas con las iniciales de mi nombre serían:

- M: Miedo
- A: Alegría
- R: Rabia
- Í: Interés
- A: Amor



Satisfacción
 emocionados
 bondad
 alegría
 Satisfacción
 Tranquilo
 Interés
 alegría
 n

Cuando hayas terminado de hacer la actividad responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo describirías esas emociones que has sentido?

i Buena

- Toma una de las emociones que escribiste que más te llamó la atención y responde: ¿Cómo actúas cuando experimentas estas emociones? ¿Piensas si tu comportamiento afecta a otros o no?

Si

AYUDO A MI COMPAÑERA

Hoy te hablaré de Camila, ella es mi compañera de clase desde hace algunos años, y desde hace un tiempo ha llegado a clase muy desanimada, incluso a veces en el descanso se le ha visto llorar, se sabe que sus padres se están separando, también que su perrito desde hace unos días murió y como ha estado tan distanciada y distraída sus mejores amigas le han dejado de hablar.

Ahora que conoces la situación de Camila, responde algunas preguntas.

- ¿Cómo te sentirías en el lugar de Camila?

tristeza y preocupado

- ¿Cuál crees que es la emoción o sentimiento que Camila está sintiendo en estos momentos?

tristeza y enojo y preocupado y decepción

- ¿Qué consecuencias crees que tendrán las emociones de Camila en su rendimiento en el colegio?

No pondría atención en la clase.

- ¿Qué harías para que Camila se sienta un poco mejor?

hablar con ella y con

ADIVINA LA EMOCIÓN Y CUÉNTANOS POR QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ

EN EL SIGUIENTE EJERCICIO ENCONTRARÁS LA REPRESENTACIÓN DE LA EMOCIÓN, Y UNOS PARÉNTESIS EN DONDE DEBERÁS COLOCAR EL NOMBRE CUÉNTANOS ¿QUÉ SITUACIÓN HACE QUE TE SIENTAS DE ESTA MANERA? GUÍATE POR EL PRIMER EJEMPLO

Me siento  (triste) Cuando: Tengo una pelea con mi hermana

Me siento  (preocupado) Cuando: no hise la tarea

Me siento  (feliz) Cuando: hise algo bien

Me siento  (enfadado) Cuando: me apaga el televisor

Ahora responde:

- ¿Qué haces en los momentos en que sientes alguna de esas emociones del ejercicio anterior?

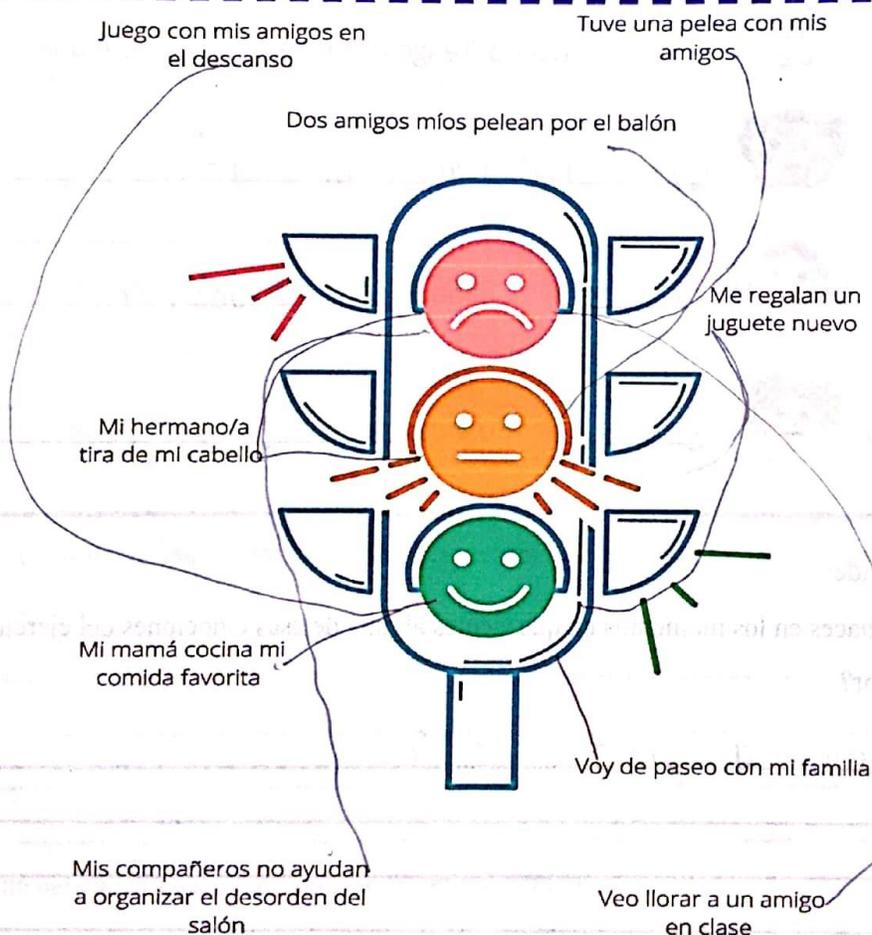
miedo alegría preocupación

- ¿Te gusta sentir alguna de esas emociones? Justifica tu respuesta

alegria miedo rabia preocupado

IMAGINO CÓMO ME SENTIRÍA SI

En la siguiente actividad encontrarás un Semáforo con 3 caras, la carita roja en esta gráfica representa una emoción triste, la cara amarilla en esta gráfica representa la incertidumbre, esto quiere decir cuando no sabes cómo sentirte, y la carita verde representa en esta gráfica la alegría. Encierra las situaciones allí presentadas con el color representativo de cómo te sentirías al respecto en el momento de que algo así sucediera.



Ahora que ya clasificaste las situaciones responde:

- ¿Cómo son tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes feliz?

voy de paseo con mi familia

- ¿Cuáles suelen ser tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes triste?

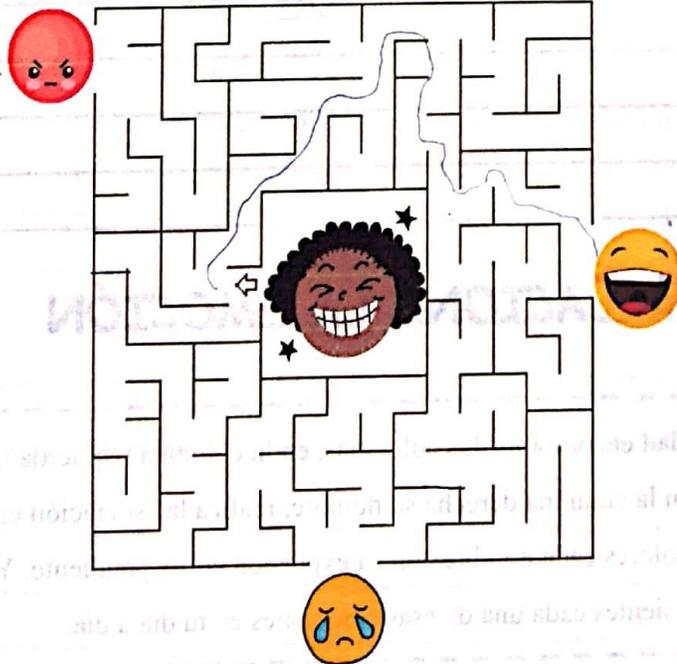
me corte y oegue

- ¿Cuándo no sabes cómo sentirte, en qué piensas y cómo actúas frente a esas situaciones?

miedo y preocupado

LABERINTO EMOCIONAL

Sofía estaba en su escuela cuando recibió una noticia, sigue el camino del laberinto para saber si esta noticia alegre, entristeció o enfureció a Sofía, guíate por la flecha. Luego cuéntanos que situaciones tendrían que pasar para que te sintieras de esta manera.



Ya que has resuelto el laberinto y has escrito las posibles situaciones que pudieron pasar para que Sofía se sintiera así, ahora debes responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que Sofía se sintió en ese momento al observar su rostro?

-Feliz

- ¿Cuándo miras o escuchas a tus compañeros puedes identificar o saber cómo se están sintiendo? Justifica tu respuesta.

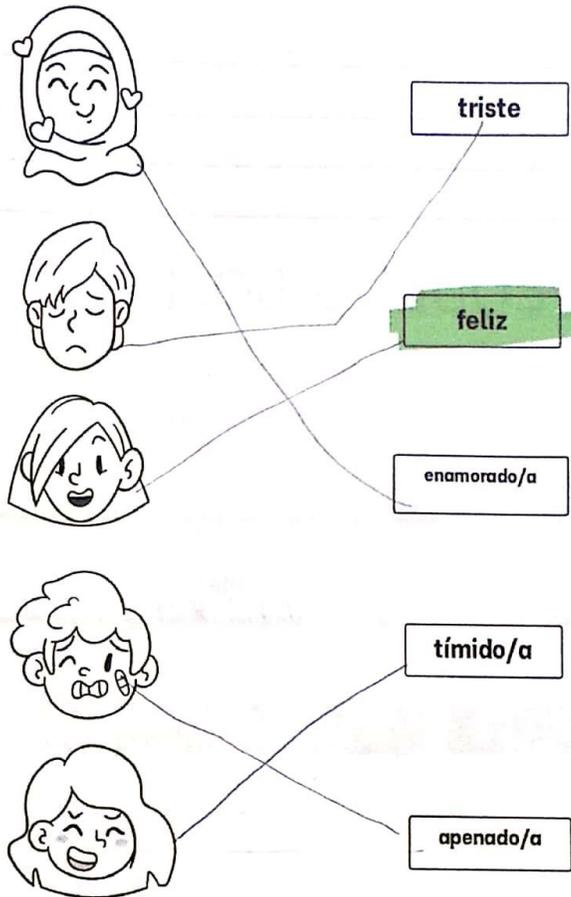
si

- De las situaciones que no correspondían a como Sofía se sentía en ese momento cuéntanos: ¿Qué hace que te sientas triste o enfurecido?

triste cuando me pasa algo.

RELACIONA LA EMOCIÓN

En la siguiente actividad encontrarás dos columnas, en la columna izquierda la representación de ciertas emociones y en la columna derecha su nombre, realiza la asociación entre estas dos columnas y une con colores cada nombre con su expresión correspondiente. Y escribe la intensidad con la que sientes cada una de esas emociones en tu día a día.



Después de realizar las actividades de la primera parte responde las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que sentir todas estas emociones es algo importante para ti y para tu vida?

Si

- ¿Te gusta sentir todas o algunas de estas emociones? Justifica tu respuesta

Si

- ¿Consideras que tu cuerpo expresa las emociones que sientes? Justifica tu respuesta

si

PEQUEÑO BOLETÍN

Cartilla para el fortalecimiento de la gestión y regulación emocional (actividades en casa)

Nombre del estudiante: sergio sebastian

Grado: 3 Tercero

Docente: Mari Fernando Vazquez

Objetivo de aprendizaje	Desempeño	Comentarios
		

CÓMO ME CALIFICO

- Lo hago muy bien

- Estoy aprendiendo

- Me sale regular

Primera Actividad: La hago muy bien

Segunda Actividad:

Tercera Actividad:

Cuarta Actividad:

Quinta Actividad:

Sexta Actividad:

gisell

22-2021

Actividades para trabajar en casa

MI NOMBRE Y LAS EMOCIONES

Escribe tu nombre y de este, con cada inicial, escribe alguna emoción que hayas sentido, no importa si se repite.

Ejemplo: Mi nombre es MARÍA entonces las emociones escritas con las iniciales de mi nombre serían:

M: Miedo

A: Alegría

R: Rabia

Í: Interés

A: Amor



Generosidad

Interés

Satisfacción

Emocionados

L

L

Cuando hayas terminado de hacer la actividad responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo describirías esas emociones que has sentido?

Me gusta sentir estas emociones

- Toma una de las emociones que escribiste que más te llamó la atención y responde: ¿Cómo actúas cuando experimentas estas emociones? ¿Piensas si tu comportamiento afecta a otros o no?

De ves en cuando

AYUDO A MI COMPAÑERA

Hoy te hablaré de Camila, ella es mi compañera de clase desde hace algunos años, y desde hace un tiempo ha llegado a clase muy desanimada, incluso a veces en el descanso se le ha visto llorar, se sabe que sus padres se están separando, también que su perrito desde hace unos días murió y como ha estado tan distanciada y distraída sus mejores amigas le han dejado de hablar.

Ahora que conoces la situación de Camila, responde algunas preguntas.

- ¿Cómo te sentirías en el lugar de Camila?

Triste y Preocupada

- ¿Cuál crees que es la emoción o sentimiento que Camila está sintiendo en estos momentos?

Tristeza enojo Preocupación decepción

- ¿Qué consecuencias crees que tendrán las emociones de Camila en su rendimiento en el colegio?

No pondría atención en la clase

- ¿Qué harías para que Camila se sienta un poco mejor?

Hablar con ella

ADIVINA LA EMOCIÓN Y CUÉNTANOS POR QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ

EN EL SIGUIENTE EJERCICIO ENCONTRARÁS LA REPRESENTACIÓN DE LA EMOCIÓN, Y UNOS PARÉNTESIS EN DONDE DEBERÁS COLOCAR EL NOMBRE CUÉNTANOS ¿QUÉ SITUACIÓN HACE QUE TE SIENTAS DE ESTA MANERA? GUÍATE POR EL PRIMER EJEMPLO

Me siento  (triste) Cuando: Tengo una pelea con mi hermana

Me siento  (Preocupado) Cuando: No he hecho tarea

Me siento  (Feliz) Cuando: Hago bien las cosas

Me siento  (Entudado) Cuando: un compañero me hace algo malo

Ahora responde:

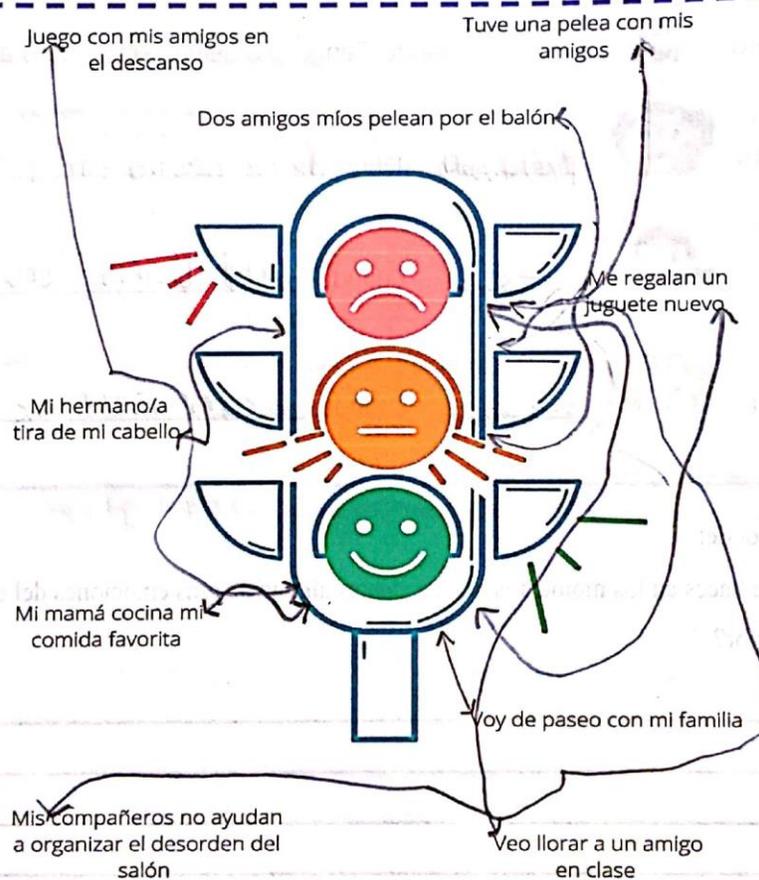
- ¿Qué haces en los momentos en que sientes alguna de esas emociones del ejercicio anterior?

- ¿Te gusta sentir alguna de esas emociones? Justifica tu respuesta

Solamente estar feliz

IMAGINO CÓMO ME SENTIRÍA SI

En la siguiente actividad encontrarás un Semáforo con 3 caras, la carita roja en esta gráfica representa una emoción triste, la cara amarilla en esta gráfica representa la incertidumbre, esto quiere decir cuando no sabes cómo sentirte, y la carita verde representa en esta gráfica la alegría. Encierra las situaciones allí presentadas con el color representativo de cómo te sentirías al respecto en el momento de que algo así sucediera.



Ahora que ya clasificaste las situaciones responde:

- ¿Cómo son tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes feliz?

Son agradables

- ¿Cuáles suelen ser tus actitudes y comportamientos cada vez que te sientes triste?

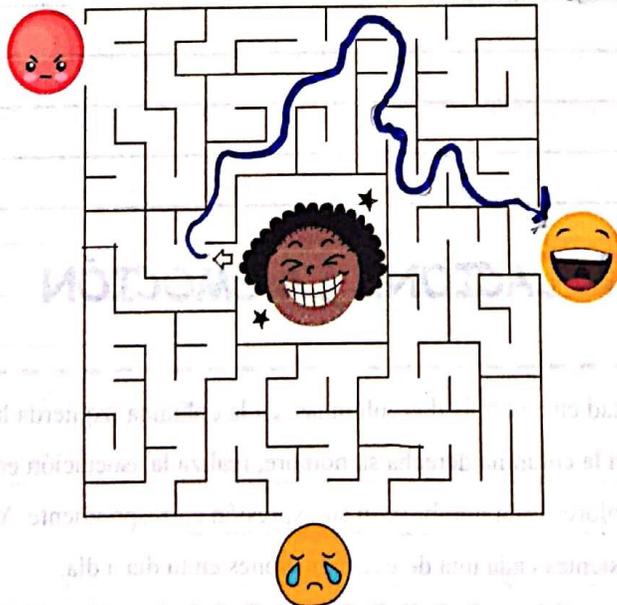
No me gusta estar triste

- ¿Cuándo no sabes cómo sentirte, en qué piensas y cómo actúas frente a esas situaciones?

No me dan ganas de jugar

LABERINTO EMOCIONAL

Sofía estaba en su escuela cuando recibió una noticia, sigue el camino del laberinto para saber si esta noticia alegre, entristeció o enfureció a Sofía, guíate por la flecha. Luego cuéntanos que situaciones tendrían que pasar para que te sintieras de esta manera.



Ya que has resuelto el laberinto y has escrito las posibles situaciones que pudieron pasar para que Sofía se sintiera así, ahora debes responder las siguientes preguntas:

- ¿Cómo crees que Sofía se sintió en ese momento al observar su rostro?

Se sintió bien

- ¿Cuándo miras o escuchas a tus compañeros puedes identificar o saber cómo se están sintiendo? Justifica tu respuesta.

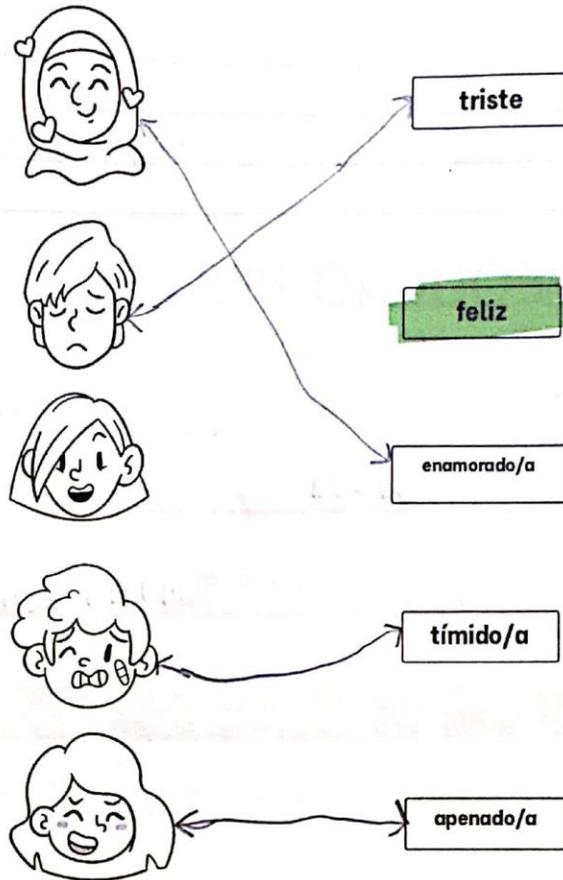
Algunas veces

- De las situaciones que no correspondían a como Sofía se sentía en ese momento cuéntanos: ¿Qué hace que te sientas triste o enfurecido?

Cuando no hago las tareas

RELACIONA LA EMOCIÓN

En la siguiente actividad encontrarás dos columnas, en la columna izquierda la representación de ciertas emociones y en la columna derecha su nombre, realiza la asociación entre estas dos columnas y une con colores cada nombre con su expresión correspondiente. Y escribe la intensidad con la que sientes cada una de esas emociones en tu día a día.



Después de realizar las actividades de la primera parte responde las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que sentir todas estas emociones es algo importante para ti y para tu vida?

Si porque es importante

- ¿Te gusta sentir todas o algunas de estas emociones? Justifica tu respuesta

Algunas

- ¿Consideras que tu cuerpo expresa las emociones que sientes? Justifica tu respuesta

Si las expresa

PEQUEÑO BOLETÍN

Cartilla para el fortalecimiento de la gestión y regulación emocional (actividades en casa)

Nombre del estudiante: GISEL

Grado: 3 Docente: MARIA FERNADA VALENEA

Objetivo de aprendizaje	Desempeño	Comentarios

CÓMO ME CALIFICO

- Lo hago muy bien
- Estoy aprendiendo
- Me sale regular

Primera Actividad: <u>Estoy Aprendiendo</u>	Segunda Actividad: <u>Estoy Aprendiendo</u>
Tercera Actividad: <u>Lo hago muy bien</u>	Cuarta Actividad: <u>Lo hago muy bien</u>
Quinta Actividad: <u>Lo hago muy bien</u>	Sexta Actividad: <u>Lo hago muy bien.</u>

Instrumentos de evaluación:

Apéndice #4. Entrevista a profesores de cada una de las sedes

- **Entrevista para conocer la percepción de los docentes luego de aplicar la estrategia**
- **Fecha:** 09 /11/21

Entrevista a los docentes:

- **Objetivo de la entrevista a estudiantes:** Analizar las actitudes de los estudiantes después de la implementación de la Cartilla de regulación y manejo emocional.

¿Mejóro la convivencia escolar? ¿Sienten que aprendieron los niños?

Tabacal: Si mejoró la convivencia en el aula ya que después de la implementación de las actividades propuestas en la cartilla los estudiantes han mantenido una buena convivencia en el salón.

Piedrabajo: Después de la implementación de la cartilla el ambiente en el aula ha mejorado ya que los estudiantes son más conscientes que deben regular mejor sus emociones.

¿Usarían esas actividades más adelante?

Tabacal: Si, para seguir mejorando y fortaleciendo la educación emocional.

Piedrabajo: Si claro, para seguir fortaleciendo el trabajo emocional.

¿Notan cambios positivos en los niños?

Tabacal: Se evidenció un cambio de actitud de los estudiantes ante ciertas situaciones que se presentan día a día, por otro lado, un padre de familia también manifestó el cambio en su hijo dado que antes eran muy frecuentes las peleas con sus hermanos y después de las

actividades dice que no se debe pelear y se deben hablar las cosas.

Piedrabajo: Las actitudes de los niños han mejorado mucho ya que ante cualquier situación que se les presenta ahora manifiestan que se deben pensar las cosas antes de cualquier reacción.

Apéndice #5. Entrevista a los estudiantes

- **Entrevista para conocer la percepción de los estudiantes al terminar de realizar todas las actividades de la cartilla**
- **Fecha:** 22/10/21

Entrevista a estudiantes:

Objetivo de la entrevista a estudiantes: Analizar las actitudes de los estudiantes frente a la implementación de la Cartilla de regulación y manejo emocional

¿Qué tal les parecieron las actividades?

1: Bonitas

5 : Bonitas

9: Bonitas

10: Le gustaron mucho

14: Le gustaron mucho

17: Buenas

21: Bonitas

20: Le gustaron mucho

¿Cuál fue la actividad que más le gustó?

- 1: Adivino como me siento
- 5: Tingo dado de emociones
- 9: El laberinto
- 10: Mi nombre y las emociones
- 14: Lotería de emociones
- 17: El laberinto de emociones
- 21: Todas
- 20: Todas

¿Qué aprendieron con estas actividades?

- 1: A conocer las emociones
- 5: Qué está bien sentir todo, aprendió sobre cómo nos sentimos, y que los demás también sienten
- 9: A reconocer las emociones
- 10: A conocer las emociones
- 14: Qué debemos tranquilizarnos algunas veces
- 17: A conocer las emociones
- 21: Aprendió que debemos controlarnos cuando sentimos algunas emociones
- 20: Aprendió que debemos manejar nuestras emociones

¿Aplicarán lo que aprendieron hoy en su día a día y en la escuela?

- 1: Sí todos los días
- 5: Si
- 9: Sí

10: Sí

14: Si

17: Sí

20: Sí

21: Sí

¿Cómo se sintieron durante la realización de las actividades?

1: Feliz

5: Felices

9: Felices

10: Feliz

14: Feliz

17: Feliz

21: Feliz

20: Feliz