

“Reflexionando nuestro sentir”: Una propuesta basada en estrategias de educación emocional para el desarrollo de la conciencia y la regulación emocional en estudiantes de grado segundo del Colegio Alberto Lleras Camargo de la Ciudad de Bogotá

Andrea del Pilar Prada Zamudio

Investigadora

Universidad de La sabana

Facultad de Educación

Maestría en desarrollo infantil

Chía, Colombia

2024

“Reflexionando nuestro sentir”: Una propuesta basada en estrategias de educación emocional para el desarrollo de la conciencia y la regulación emocional en estudiantes de grado segundo del Colegio Alberto Lleras Camargo de la Ciudad de Bogotá

Andrea del Pilar Prada Zamudio

Trabajo de grado para optar por el título de Magister en Desarrollo Infantil

Director de Tesis Jaime Castro Martínez

Universidad de La sabana

Facultad de Educación

Maestría en Desarrollo Infantil

Chía, 2024

Tabla de Contenido

Resumen	8
Introducción	9
Antecedentes	12
Planteamiento del problema	19
Justificación	23
Pregunta de Investigación	29
Objetivos	29
Objetivo General	29
Objetivos Específicos	29
Marco conceptual y teórico	31
Teorías de las emociones	31
<i>Tradición evolucionista y biológica</i>	31
<i>Tradición psicofisiológica</i>	32
<i>El conductismo</i>	32
<i>Teorías cognitivas</i>	32
Concepto de emoción	33
Componentes de las emociones	35
Experiencias afectivas	35
Tipos de emociones	36
<i>Emociones negativas</i>	37
<i>Emociones positivas</i>	41
<i>Emociones ambiguas</i>	42
<i>Emociones estéticas</i>	43
Impacto de las emociones negativas en la salud	43
El papel de las emociones	45
¿Qué son las competencias emocionales y porque son importantes?	46
Modelos de competencias Emocionales	47

El modelo de Carolyn Saarni	47
El modelo de competencias emocionales de Brasseur	49
Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales del GROU	50
Conciencia emocional.....	52
Regulación emocional.....	54
<i>El estrés</i>	<i>56</i>
Represión emocional versus la regulación emocional	56
Enfoques complementarios en la regulación emocional: Reevaluación cognitiva y la coherencia emocional.....	58
El vínculo afectivo y la autorregulación emocional.....	58
Educación emocional.....	59
Desarrollo emocional de los niños en edades de los 7 a los 8 años	61
Rol del docente en el desarrollo de competencias emocionales	62
Enfoque	63
Alcance	63
Diseño de Investigación.....	64
Participantes	65
Técnicas e instrumentos.....	66
<i>Observación</i>	<i>66</i>
<i>Diario de campo.....</i>	<i>67</i>
<i>Entrevista</i>	<i>67</i>
Categorías de análisis.....	68
Conciencia emocional y microcompetencias	68
Competencias emergentes.....	70
<i>Autonomía emocional</i>	<i>70</i>
<i>Competencias sociales</i>	<i>70</i>
Plan de acción	72
<i>Fase 1 Diagnostico</i>	<i>73</i>
<i>Fase 2 Sensibilización a padres</i>	<i>74</i>
<i>Fase 3 Diseño de la propuesta “reflexionando nuestro sentir”.....</i>	<i>74</i>
<i>Fase 4 Implementación de la propuesta “reflexionando nuestro sentir”</i>	<i>75</i>
<i>Fase 5 Reflexión de la propuesta</i>	<i>75</i>
Estrategias de educación emocional	76

<i>La pintura</i>	76
<i>El dibujo y la escritura</i>	76
<i>La respiración</i>	77
<i>El juego de roles</i>	77
<i>Arte</i>	77
<i>Música</i>	78
<i>La relajación muscular</i>	78
<i>Biodanza</i>	78
Consideraciones éticas	79
Resultados y Discusión	81
Diagnóstico de los niños, de los padres o cuidadores	81
<i>Desarrollo de la conciencia emocional</i>	82
<i>Desarrollo de la regulación emocional</i>	83
Sensibilización a padres	87
<i>Desarrollo de la conciencia emocional</i>	87
<i>Competencia de autonomía emocional</i>	91
Primer ciclo de intervención estudiantes: conciencia emocional	92
Sesión 1: Pintando expreso la tristeza	92
Sesión 2: Pintando expreso la alegría	96
Sesión 3: Emoción del miedo	101
Sesión 4: La ira	106
Segundo ciclo de intervención estudiantes: regulación emocional	109
Sesión 5: Juego de roles la tristeza y la alegría	109
Sesión 6: Juego de roles la ira y el miedo	111
Sesión 7: Relajación muscular	114
Sesión 8: Biodanza	116
Entrevista final a padres y estudiantes	119
Conclusiones	127
Reflexión de las familias	128
Reflexión de las transformaciones en los estudiantes	131
Reflexiones de la práctica pedagógica docente	132
Limitaciones en la investigación	136
Recomendaciones	137

Referencias..... 139

ANEXOS 151

Dedicatoria

¡Al Dios vivo!, que me ha acompañado siempre desde antes de nacer, por su misericordia, amor e inmenso poder.

Agradecimientos

A Dios, primero, quien es el dueño de todo conocimiento. A Él, todo honor, gloria y honra, pues su mano me ha guiado en cada paso.

A mi esposo, por ser mi apoyo incondicional, por sus palabras de aliento que siempre me han animado, por ser un ejemplo admirable de disciplina, para mí y mis hijos. Gracias, mi amor, por estar siempre presente. Te amo.

A mis hijos, por saber enfrentarse a mis ausencias, por aprender el valor del sacrificio, la paciencia y la disciplina. Gracias por existir.

A mis padres gracias por su amor, su apoyo y valiosos consejos. ¡Dios los bendiga!

A mi asesor, Jaime Castro, porque en ningún otro maestro he encontrado tanta paciencia, humanidad y profesionalismo como en él. Maestro, usted es mi ejemplo a seguir. ¡Infinitas gracias!

A mis estimadas jurados, Sara García y Gabriela Atehortúa, por brindarme su valioso conocimiento y gran experiencia para mejorar, mi proceso académico. ¡Muchas gracias!

Resumen

El presente estudio tiene como propósito brindar una propuesta de intervención para el desarrollo de competencias emocionales como la conciencia y regulación emocional en estudiantes de grado segundo. La metodología se desarrolló mediante un enfoque cualitativo con diseño de investigación acción educativa, la cual se trabajó con una población de 35 estudiantes entre 7 y 8 años. Esta propuesta se construyó mediante estrategias dinámicas basadas en las artes plásticas, el juego de roles, la biodanza, la respiración, la relajación muscular progresiva y la música. Todas estas estrategias centradas en respuesta al desarrollo de cada una de las microcompetencias de conciencia y regulación emocional como lo son dar nombre a las emociones, tomar conciencia de las emociones, la empatía, la regulación de las emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencias de autogeneración de emociones positivas, además de tomar en cuenta las categorías emergentes de competencia autónoma y competencias sociales. Esta investigación está organizada en cuatro etapas: Diagnóstico, diseño de la propuesta, implementación de la propuesta, resultados y reflexión.

Palabras clave: educación emocional, competencias emocionales, conciencia emocional, regulación emocional, desarrollo socioemocional y rol docente.

Introducción

En la actualidad, el sistema educativo tradicional en Colombia no le ha dado la importancia que merece la educación emocional en la formación integral de los niños y las niñas en las instituciones educativas. En su lugar, ha priorizado el desarrollo cognitivo y la instrucción en áreas como las matemáticas, ciencias y tecnología, en aras de cumplir con estándares de calidad educativa medidos a través de diferentes pruebas SABER o pruebas internacionales que evalúan habilidades académicas. Esta perspectiva, erróneamente considera que los resultados de estas pruebas son indicadores genuinos y suficientes de una educación integral.

Esta visión reduccionista percibe a los estudiantes como individuos destinados a producir en una sociedad netamente consumista, industrializada y deshumanizada, sin considerar su bienestar, ambiente y estado emocional en el aula y fuera de ella. La falta de atención al desarrollo emocional se refleja en la escasez de programas o actividades que aborden este aspecto de manera significativa en las escuelas. Por lo general, los esfuerzos se limitan a talleres eventuales de ética y valores, así como a eventos superficiales dirigidos a padres, centrados en hábitos, pautas de crianza y aspectos similares.

Así mismo, el docente tiene la función de dictar talleres de escuelas de padres, sin tener la formación adecuada en educación emocional. Por lo cual muchos docentes no le brindan el interés y la importancia que merecen dictándolos solo por cumplir con el requisito. Como consecuencia, los padres presentan poco interés en los talleres, ya que los encuentran monótonos e irrelevantes, lo que disminuye la efectividad de los mismos.

Es de mencionar que el propósito principal del sistema educativo es la formación integral del ser humano, quien a su vez contribuye al bien común, no obstante, este propósito se ve afectado cuando se le da poca importancia al desarrollo emocional en el proceso educativo. Por lo cual, se debe reconocer la prioridad de vincular la formación socioemocional de una manera más integral en el currículo escolar, garantizando así, una formación eficaz y armónica en los estudiantes.

Frente a la realidad mencionada anteriormente, se encuentra el colegio público Institución Educativa Distrital Alberto Lleras Camargo, allí surgió la presente investigación titulada

Reflexionando nuestro sentir”: Una propuesta basada en estrategias de educación emocional para el desarrollo de la conciencia y la regulación emocional en estudiantes de grado segundo del Colegio Alberto Lleras Camargo de la Ciudad de Bogotá.

El objetivo principal de la propuesta fue, con base en el método “La Investigación acción educativa”, implementar el desarrollo de las competencias emocionales de conciencia y regulación en estudiantes del grado segundo de la institución educativa. Para ello, se diagnosticó el estado emocional de los niños y niñas a partir de la observación de su entorno escolar, del desarrollo de una clase y una entrevista con sus padres o cuidadores. En el diagnóstico se observaron necesidades en los niños y niñas durante sus interacciones escolares, como baja tolerancia a la frustración, autoestima disminuida, ansiedad, falta de empatía, conflictos con sus pares y una comunicación poco asertiva. Además, traumas psicológicos derivados de situaciones como el abandono de los padres, separaciones de sus padres, violencia intrafamiliar, soledad y diversas formas de agresión hacia sus compañeros. Lo anterior, mostró las áreas a mejorar desde las competencias emocionales de conciencia y regulación emocional propuestas por investigadores académicos como Rafael Bisquerra.

Seguidamente se elaboró el plan de acción de acuerdo con las particularidades emocionales diagnosticadas en los estudiantes y desde los conceptos teóricos de las competencias emocionales de conciencia y regulación, así como de las micro competencias que provienen de estas. Se definió un tiempo de dos meses para la implementación de la propuesta, en los cuales se realizó una sesión de sensibilización y una entrevista final con los padres de familia y ocho sesiones con los estudiantes donde se propusieron estrategias basadas en las artes plásticas, juego de roles, la música, la biodanza, la respiración y la relajación muscular progresiva. Por último, se observaron cambios ocurridos en los estudiantes y la maestra después de implementada la propuesta.

Para el logro de los objetivos se observaron los antecedentes de investigación en educación emocional y competencias emocionales a partir del desarrollo conceptual y teórico de autores como Rafael Bisquerra, pionero en Iberoamérica en Educación Emocional y un referente mundial en el tema, de igual forma, se analizaron investigaciones llevadas a cabo desde la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB), de universidades como la Universidad de Barcelona, la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México, entre otras.

Como componente teórico se hizo un estudio de autores expertos en competencias emocionales, psicología positiva, neurociencia afectiva, neuroeducación, inteligencia emocional, pedagogía del cuidado, competencias socioemocionales.

Desde una perspectiva mucho más amplia y considerando que somos seres humanos en constante cambio, el proceso de implementación de la propuesta ha tenido la intención de incidir positivamente en el desarrollo personal y académico de los estudiantes del grado segundo, en edades entre los 7 y 8 años, y en mi experiencia personal y como docente, para de allí trascender a otros espacios y promover procesos a través de los cuales competencias emocionales como conciencia y regulación lleguen a ser parte inminente en la vida de los estudiantes y de la comunidad educativa. Asimismo, crear conciencia de la necesidad que hay en el país de crear leyes sobre educación emocional e implementarlas en todas las instituciones educativas, como se ha venido haciendo en la republica de la Argentina, por citar un ejemplo.

La investigación de maestría que se presenta es de carácter cualitativo con un alcance descriptivo que busca identificar el perfil y conceptos inherentes al desarrollo emocional de los estudiantes, y un diseño basado en “La investigación Acción-Educativa” desde un enfoque del investigador como participe y no sólo como observador.” (Martínez et al., 2015, p. 64). La población participante en la investigación son estudiantes del grado segundo, entre los 7 y los 8 años, de la institución educativa Alberto Lleras Camargo de la localidad 11 de suba, pertenecientes a los estratos 2 y 3, un colegio mixto, oficial que cuenta en la actualidad con 1.200 estudiantes en edades comprendidas entre los 4 y 18 años.

Antecedentes

Para la búsqueda de antecedentes investigativos sobre las competencias de conciencia y regulación emocional, se llevó a cabo una revisión en el repositorio institucional *Intellectum*, y bases de datos como Redalyc, Dialnet, Scielo, EBSCO y en inglés Scopus, WoS y Google Académico *encontrando* 30 investigaciones relacionadas con la temática realizadas en los últimos 12 años.

Tras la detallada revisión de antecedentes realizada para este estudio, se han identificado una serie de investigaciones, artículos y fuentes de primera mano a nivel internacional y nacional que han sido significativos, ya que abordan la importancia de los primeros años de vida en el desarrollo infantil desde la neurociencia, la relevancia de la educación emocional, así como el desarrollo de competencias de conciencia y regulación emocional a través de programas en educación emocional que se fundamentan en diversas estrategias pedagógicas. Estos antecedentes se han organizado de acuerdo a la temática, facilitando la comprensión de las diferentes perspectivas y enfoques abordados. Así mismo, se destaca la participación conjunta entre la escuela, los maestros y la familia en el proceso integral de los niños y niñas.

Desde la perspectiva neurocientífica, se plantea la relevancia de los primeros años de vida en el desarrollo cerebral, donde las experiencias tempranas influyen significativamente en las conexiones sinápticas y el desarrollo emocional, sensorial y cognitivo (Woodhead y Oates, 2010; Pizarro de Zulliger, 2003).

Cuando los niños reciben experiencias positivas que promueven su desarrollo y se les brinda un apego seguro con atención oportuna, esto contribuye a la formación adecuada de su estructura cerebral (Bretherton, 1992). Por otro lado, experiencias desfavorables especialmente aquellas que son más profundas y recurrentes, pueden afectar negativamente esta estructura cerebral (Vega-Arce y Nuñez-Ulloa, 2017).

La Unesco (2015) propone que la educación debe abordarse desde múltiples perspectivas, incluyendo el desarrollo sostenible y el acceso universal, subrayando la importancia de las conexiones emocionales para el bienestar y el desarrollo integral de los niños (Collado, 2016; OEI, 2008).

En Colombia, la Ley 115 de 1994, o Ley General de Educación, determina como un fin fundamental de la educación, el desarrollo de la personalidad integral incluyendo los aspectos físicos, psíquicos, intelectuales, morales, espirituales, sociales, afectivos y éticos. No obstante, esta ley no trabaja específicamente la educación emocional, la cual cobro mayor relevancia con la promulgación de la Ley No. 2383 del 19 de julio de 2024.

Esta nueva normativa obliga a las instituciones a vincular de forma transversal la educación socioemocional en los niveles de enseñanza aprendizaje de: preescolar, primaria, básica y media. Esto quiere decir que además de prepararse en las áreas básicas del conocimiento como lenguaje, matemáticas, ciencias y sociales, los estudiantes también recibirán formación en competencias socioemocionales como la empatía, regulación de emociones, solución de conflictos y la comunicación asertiva. El objetivo de esta ley es fomentar una formación integral de los estudiantes, formándolos para la academia, la vida personal y social.

Aunque la ley 115 de 1994 establece el marco general para la educación en el país, no aborda directamente la educación emocional. No obstante, sirve como referencia para impulsarla, ya que dentro su concepto de formación integral también incluye el desarrollo afectivo. De este modo, la educación emocional se ha fomentado principalmente a través de políticas regionales y locales, así como por medio de iniciativas pedagógicas de las instituciones que reconocen su importancia para el desarrollo integral de los estudiantes.

De igual manera, los lineamientos de Competencias ciudadanas del MEN (2004) promueven la formación del ser humano, que por su naturaleza social debe relacionarse con los otros adecuadamente, aprender a participar democráticamente hacia la formación de una mejor sociedad. Asimismo, fomentan, la responsabilidad en la toma de decisiones y la perseverancia en el cumplimiento de sus propios sueños. Estas competencias ciudadanas fomentan el desarrollo de habilidades como la autorregulación, la toma de perspectiva y la empatía y el manejo de conflictos, todas relacionadas estas incluidas en la formación de las competencias socioemocionales dentro de la educación emocional.

La ley 1098 de 2006, conocida como el código de Infancia y Adolescencia, le otorga al gobierno colombiano la responsabilidad de cuidar por el bienestar de los niños, niñas y adolescentes. Este bienestar debe ser integral por lo cual no solo debe abordar aspectos físicos y

educativos, sino también emocionales, los cuales son fundamentales para su protección y crecimiento. Asimismo, el gobierno debe crear políticas y ambientes adecuados para fomentar la salud emocional, la seguridad y el desarrollo completo de los menores.

En Argentina, la educación emocional ha ganado relevancia a través de iniciativas legislativas, aunque aún no cuenta con una ley nacional aprobada. Proyectos significativos promovidos por Lucas Malaisi y la Fundación Educación Emocional (Malaisi, 2024) han impulsado leyes locales en provincias como Corrientes y Misiones, integrando la educación emocional en el currículo escolar como un precedente para el país.

La Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura OEI (2008) señala que:

El desarrollo emocional debería ser un objetivo fundamental e indiscutible en los primeros grados de la experiencia de los niños. Esta área impacta en lo físico, cognitivo, social y emocional del niño. Tiene efecto positivo a largo plazo y en el desarrollo de destrezas cognitivas/académicas y socio emocionales. (p.33)

Desde pequeño al niño se le debe enseñar a utilizar un lenguaje emocional, que le permita comprender lo que siente y expresarlo de manera adecuada, lo que contribuye a su bienestar emocional y a su capacidad para relacionarse y solucionar conflictos. López (2011) confirma que la educación emocional, debe iniciarse desde la primera infancia, ya que es en esta etapa donde se obtienen mejores resultados.

Asimismo, Shapiro (1997, citado en Flórez, 2022) señala que el crecimiento infantil es primordial para el desarrollo social, emocional, cognitivo y motor del infante. Valorar esta etapa es primordial para entender cómo la inteligencia emocional promueve el bienestar infantil y el triunfo futuro. Además, Shapiro expresa la importancia de formar a los padres para que orienten a sus hijos en actividades que potencien sus habilidades emocionales y sociales, facilitando así un desarrollo integral.

Bisquerra (2009, 2011, 2016) subraya la importancia esencial de la educación emocional en el desarrollo integral de las personas, particularmente en la prevención de problemas como la violencia, el estrés, la depresión y el consumo de sustancias. Destaca que las emociones, desde la

felicidad hasta la ira, son cruciales en la vida humana. Propone que la integración temprana de la educación emocional en el currículo educativo y la formación de docentes y padres son fundamentales para abordar estos aspectos emocionales desde la infancia.

De igual manera, García (2017) centra su investigación doctoral en mejorar la educación a través del desarrollo emocional de los profesores, reconociendo las emociones como un elemento esencial en una educación integral. Según Damasio (1994), las emociones influyen en todos los aspectos de la vida, incluido el ámbito educativo, impactando en el rendimiento académico y el ambiente escolar. Por lo tanto, es importante que los maestros adquieran competencias emocionales para promover el desarrollo socioafectivo de sus estudiantes (Cabello et al., 2010; Palomera, 2009; Pérez-Escoda, 2013). El enfoque de este estudio es evaluar los efectos de programas de educación emocional en el profesorado, utilizando el modelo teórico de Bisquerra y Pérez Escoda (2007). Por su parte, Kotsou et al. (2011) realizaron un estudio enfocado en mejorar las competencias emocionales en adultos, cuyos resultados mostraron mejoras significativas en la inteligencia emocional y el bienestar mental, físico y social de los participantes.

La capacitación del profesorado, según los planteamientos de García (2017), tiene como objetivo sensibilizar a los educadores sobre la relevancia del desarrollo emocional, proporcionando una comprensión sólida de conceptos relacionados con las emociones, la educación emocional y la inteligencia emocional. Además, fomentar la práctica activa a través de actividades diseñadas para cultivar competencias emocionales en los docentes, que les generen motivación, confianza y habilidades para implementar la educación emocional en las aulas.

Duarte (2021) investigó estrategias pedagógicas centradas en la gestión emocional del docente en el manejo de problemas en el aula, utilizando un enfoque cualitativo descriptivo. Encontró que los conflictos principales derivan del egocentrismo en niños preescolares. Los docentes emplean estrategias basadas en el manejo emocional para abordar estos conflictos, influenciados por teorías de Bisquerra y Pérez (2007), Gardner (1995), y Barret y Gross (2001), que fomentan la capacitación emocional y autocontrol emocional. Este último modelo describe la regulación emocional, en términos de estrategias que pueden ser implementadas antes, durante o después de la aparición de la emoción, como la reevaluación cognitiva y la supresión emocional.

Por su parte Rojas (2020) investigó el impacto del estilo de apego de los docentes en la gestión emocional de estudiantes de siete años en el colegio Colombo Gales de Bogotá. Utilizando un enfoque mixto, el estudio reveló que los estilos de apego de los maestros influyen significativamente en cómo los niños gestionan sus emociones en el aula. Los resultados indican que los docentes con un apego seguro son percibidos como bases seguras por los estudiantes, quienes los buscan para resolver conflictos y regular sus emociones, facilitando una mejor adaptación escolar. Por el contrario, los docentes con apego inseguro muestran una menor intervención en la resolución de conflictos, afectando la percepción de apoyo emocional por parte de los niños.

La educación emocional, según Bisquerra y García (2018), no puede garantizar un comportamiento positivo por sí sola. Las habilidades emocionales deben complementarse con valores éticos para evitar comportamientos manipuladores y dominantes en la sociedad. Es primordial que la educación emocional promueva tanto competencias emocionales como valores ético-morales que guíen a los individuos hacia acciones beneficiosas para la comunidad.

Los autores afirman que la conciencia de las emociones es fundamental en este proceso, dado que constituye el punto de partida para fomentar otras competencias emocionales relevantes. Por otro lado, es importante resaltar que la aplicación de programas de educación emocional debe abordar aspectos clave como el diagnóstico, diseño, implementación y evaluación de intervenciones emocionales adaptadas a la población infantil, garantizando una aplicación continua que evite la desestimación de la educación emocional.

González y Quintero (2016) enfatizan la importancia de las emociones en el entorno educativo al investigar los efectos de la estrategia pedagógica "Explorando mis Emociones". Su estudio reveló que esta estrategia fortaleció significativamente la conciencia emocional de estudiantes de grado transición, facilitando la identificación y la empatía hacia sus propias emociones y las de los demás. Señalando la influencia de la interacción entre la escuela y la familia en el desarrollo de un ambiente de convivencia sana, donde la educación emocional en las primeras etapas de la vida es clave para cultivar relaciones positivas a lo largo del tiempo.

SED (2019) mediante su programa "Emociones para la vida" se centró en mejorar las competencias socioemocionales, de los estudiantes, promoviendo la autorregulación, la empatía y

el manejo de conflictos. Su propósito era el de incluir la educación emocional en el currículo escolar para contribuir al desarrollo integral y mejorar la convivencia.

Hernández Silva et al. (2016) destacan en su tesis que la familia es primordial en la formación de niños y jóvenes como primer agente social. Su investigación, basada en un diagnóstico mediante entrevistas, busca promover cambios en las dinámicas de aula a través de estrategias participativas. Los resultados indican que la familia influye en el desarrollo de habilidades sociales y la práctica de valores para una convivencia saludable, subrayando la necesidad de estrategias formativas que fomenten el reconocimiento y compromiso colectivo en la educación.

Pinto y Salazar (2016) resaltan la relevancia de la familia en el fortalecimiento de iniciativas de educación emocional desde la escuela. Su estudio, inspirado en el enfoque de López (2012), enfatiza la necesidad de practicar la educación emocional tanto en el ámbito escolar como en el familiar, reconociendo la responsabilidad educativa compartida. Integraron actividades para expresar, reconocer y regular emociones básicas, promoviendo la colaboración entre la escuela y el hogar. Este enfoque se fundamentó en el modelo pentagonal de Bisquerra y Pérez (2007), centrado en competencias como autoconciencia emocional, control emocional, autonomía, habilidades sociales y bienestar, utilizando estrategias pedagógicas como la lectura, el juego, expresiones artísticas y descubrimiento del entorno.

Por otro lado, Oriola y Gustems (2021) destacan que la música en los programas de educación emocional tiene un impacto significativo al activar áreas cerebrales relacionadas con las emociones. La música no solo procesa información auditiva de manera emocional, sino que también evoca recuerdos y desencadena reacciones profundas, siendo una poderosa influencia en nuestro estado emocional. Bisquerra (2009) añade que estas emociones estéticas permiten apreciar la belleza de melodías y obras de arte, influyendo en el desarrollo de competencias como la conciencia y regulación emocional.

Las principales investigaciones analizadas anteriormente, demuestran tendencias clave en la sociedad actual: un ritmo de vida cada vez más acelerado, patrones de violencia generacional que impactan la vida de los individuos desde una edad temprana, y la falta de preparación e importancia del sistema educativo hacia la formación en competencias emocionales y valores

ético-morales. Estas condiciones han generado consecuencias como la intolerancia, irritabilidad, agresión, conflictos, depresión, ansiedad y en estrés en los niños.

Por lo cual se busca abordar estas necesidades a través de programas de educación emocional, capacitación docente, y estrategias pedagógicas para promover una formación integral y saludable en niños y niñas, contribuyendo a su bienestar y sana convivencia.

Planteamiento del problema

Actualmente vivimos en una sociedad diversa que enfrenta una serie de desafíos en cuanto a las relaciones interpersonales como la agresión física, verbal y/o psicológica, la discriminación, la intolerancia, la falta de reconocimiento y regulación de las emociones entre otros, que traen como consecuencia un ambiente inadecuado, poco confiable y desfavorable para una sana convivencia y un desarrollo integral. Estas problemáticas se derivan del desconocimiento y falta de apropiación de las competencias emocionales y de programas educativos que permitan a los agentes sociales como la familia y la escuela, abordar adecuadamente las situaciones de conflicto escolar que son inevitables.

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE, 2015), en la reunión ministerial sobre habilidades para el progreso social en San Pablo - Brasil, 2014, enfatiza la formación integral de los niños a través de habilidades cognitivas, sociales y emocionales para atender las necesidades educativas del siglo XXI. Estas habilidades interactúan para promover el desarrollo económico y social, mejorar la salud y el bienestar individual, y reducir conductas inadecuadas. Además, destaca la importancia de implementar políticas públicas desde una edad temprana, dando igual importancia a estas habilidades según el contexto social, familiar y cultural (OCDE, 2015).

A nivel internacional, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015) ha auspiciado varios proyectos con los cuales se ha pretendido estimular una cultura de paz y no violencia y al realizar un análisis de la medición y evaluación de la violencia en distintas regiones, expone a Colombia como el país que ha tomado la iniciativa de no quedarse en un nivel de medición sino ir más allá con el desarrollo de estándares para la formación ciudadana a través de las competencias ciudadanas prescritas en un currículo e implementado bajo el Programa Nacional Competencias Ciudadanas de Colombia.

Por su parte, el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2016), en su Encuesta de Convivencia Escolar y Circunstancias que la Afectan (ECECA), realizada en 2015 a 125.180 estudiantes de 5° a 11° en Bogotá, incluyendo 83.108 de colegios distritales, 3.389 de colegios en concesión y 36.383 de colegios privados, buscó identificar los factores que afectan la convivencia escolar para diseñar políticas que la fortalezcan.

Los resultados indicaron que, en los colegios oficiales, el 6% de los estudiantes reportó que las bromas y comentarios en clase frecuentemente generan violencia, el 16% señaló patanería y grosería en las relaciones fuera del salón, el 29.2% se siente inseguro en el colegio, mientras que el 70.8% no, y el 4% indicó que se pierden objetos, destacando que en estos colegios la inseguridad se debe más a la agresión que al hurto.

Los datos muestran que muchos de los conflictos en los colegios, como los chistes malintencionados que generan violencia e irrespeto, podrían estar relacionados con la falta de competencias emocionales entre los estudiantes. Bisquerra (2019) afirma que si enseñamos a los estudiantes a manejar sus emociones desde la empatía y el autocontrol mejoraría el ambiente escolar, lo cual ayudaría a disminuir estos comportamientos negativos. Ya que según con los datos, la inseguridad que sienten algunos estudiantes se debe a la agresividad de sus compañeros lo que podemos prevenir con una formación adecuada en educación emocional.

Por otra parte, vigotsky (1978) plantea que el aprendizaje se promueve en entornos sociales, y si en este entorno se manifiestan comportamientos de agresión e irrespeto, el proceso de aprendizaje se ve afectado. Por ello, así como lo afirma Bisquerra integrar la educación emocional en el plan de estudios ayudaría a mejorar la sensación de inseguridad con la promoción de un ambiente más seguro y favorable para aprender y convivir.

Es esencial incorporar la educación emocional en el currículo académico que no solo ha sido planteada por los expertos, sino que se evidencia en políticas educativas nacionales e internacionales. Iniciativas como el Plan Nacional Decenal de Educación (PNDE, 2016 – 2026), Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2016) se quiere avanzar en el diseño e implementación de políticas educativas a través de acciones planteadas en diez desafíos puntuales, entre ellos el séptimo que plantea la construcción de escuelas como territorios de paz, basados en la inclusión, el respeto a la ética y la igualdad desde el reconocimiento de los conflictos y la manera más adecuada de abordarlos sin violencia.

Asimismo, la Secretaría de Educación Distrital (SED, 2024), en cumplimiento de la Ley 1620 de 2013, utiliza el sistema de alertas del programa RIO-P (Respuesta Integral de Orientación Pedagógica) para que los colegios reporten y sigan casos de vulneración de derechos de niños y jóvenes en el ámbito escolar, familiar y social. A nivel general en Bogotá, se reporta

en el primer trimestre reporta 13.858 casos de abuso por violencia en las instituciones educativas públicas y privadas durante el primer trimestre del 2024, en comparación con 12.739 del mismo trimestre en el año 2023, se ha evidenciado un aumento de 1.119 reportes.

De manera similar, al observar los datos del segundo trimestre de 2024, en la localidad de Suba de acuerdo al sistema de alertas 1003 reportes de violencia y abuso 539 casos del género femenino por violencia sexual y 464 por violencia física, del género masculino. En este sentido la violencia sexual refleja mayor número de reportes, lo que es preocupante si tenemos en cuenta las consecuencias psicológicas, emocionales y sociales relacionadas con este tipo de agresión.

Adicionalmente se reportan 298 casos de consumo en sustancias psicoactivas, de los cuales 69 corresponden a menores de edad entre los 6 y 11 años, lo que representa un aumento del 2,27% en comparación con el 2023. Asimismo, se registraron 372 casos de conductas suicidas. Aunque en la primera infancia se observó una disminución de los intentos de suicidio, pasando de 3 casos en el 2023, a 1 en el 2024, los reportes de niños de 6 a 11 años aumento de 16 casos reportados en el 2023 a 31 casos en el 2024. En los adolescentes de 11 a 17 años disminuyeron los casos de 132 a 95.

De acuerdo con los informes mensuales de medicina legal en el mes de julio del 2024 se reportan 2 suicidios en Colombia en niños de 0 a 5 años, de 10 a los 14 años 60 casos y de los 15 a los 17 años, 99 casos para un total de 162 suicidios en menores de edad.

Las principales causas de suicidio incluyen conductas auto lesivas, violencia intrafamiliar, trauma emocional, antecedentes de familiares con ideación o suicidios consumados, otros problemas no violentos en el hogar, que generan baja autoestima, poca tolerancia a la frustración, bajo rendimiento académico, dificultades en las relaciones sociales y en el manejo de los conflictos.

De acuerdo con las anteriores cifras, dada la importancia del cuidado de la salud mental en niñas, niños y adolescentes, es esencial abordar el suicidio infantil de forma integral, involucrando al Estado, la familia y la sociedad. Aunque la Ley de Salud Mental 1616 de 2013 garantiza derechos a la salud mental, es necesario complementar esta ley con iniciativas pedagógicas que fortalezcan el crecimiento socioemocional y atención especializada en salud

mental en las instituciones educativas y el sector salud (Ministerio de Salud y Protección Social, 2013).

En este contexto, el establecimiento de la Ley No. 2383 del 19 de julio de 2024, que enfatiza y oficializa la prioridad de una educación que vincule la formación socioemocional de los estudiantes, indica un paso significativo hacia la creación de un ambiente educativo que promueva el bienestar emocional y social. Esta legislación señala formalmente la prioridad de implementar estrategias educativas que suplan las necesidades socioemocionales de los estudiantes, mostrando la importancia de estas habilidades, para el desarrollo integral de los estudiantes.

A nivel académico, se pretende responder a las necesidades de la población con la adaptación de los contenidos curriculares y las prácticas de enseñanza - aprendizaje basados en el respeto a la diferencia y la participación de los niños, niñas y jóvenes en la organización política y social.

En el caso particular de algunos de los niños del grado segundo a nivel familiar y socioemocional, donde los niños presentan traumas emocionales como consecuencia de separación de los padres, violencia intrafamiliar, abandono o negligencia, depresión, agresividad y ansiedad, el desarrollo de competencias emocionales, se evidencia como una propuesta eficaz para prevenir la violencia, la discriminación y el suicidio, ya que promueve la conciencia y la autorregulación emocional y la resiliencia en los niños, niñas y adolescentes NNA. La práctica de programas innovadores de capacitación socioemocional en los currículos, la preparación del maestro, junto con el aumento de orientadores escolares, permitirá la formación de la comunidad educativa, el bienestar y la reducción de conductas inadecuadas en el futuro.

Justificación

El presente estudio se realiza considerando uno de los propósitos fundamentales de la educación, tal como lo afirma Bisquerra (2000): la formación integral de las personas abarca no solo su desarrollo cognitivo, sino también emocional, social y moral. En la actualidad, la educación se ha centrado en gran medida en el desarrollo cognitivo, relegando la educación emocional en la práctica educativa. Sin embargo, la formación del ser humano debe contemplar todas sus dimensiones, ya que enfocarse exclusivamente en lo cognitivo conduciría a la creación de individuos incompletos y deshumanizados. Es esencial reconocer al individuo como un todo que requiere satisfacer sus necesidades de manera integral para evitar su vulnerabilidad y deshumanización.

Por lo tanto, de acuerdo con Bisquerra (2003), las necesidades sociales han sido ignoradas en el currículo de la educación formal y en las organizaciones, debido a las presiones políticas y sociales que priorizan la gestión de los conflictos sociales, en lugar de abordar sus verdaderas causas: las competencias emocionales intrapersonales e interpersonales. Esta falta de atención a la educación emocional ha limitado la enseñanza de habilidades fundamentales para vivir en armonía consigo mismo y con los demás, lo cual es esencial para prevenir conflictos.

Por lo tanto, las instituciones educativas deben reconocer la relevancia de integrar la formación emocional en sus docentes, currículo y demás comunidad educativa. Esto permitirá la construcción de un ambiente escolar más inclusivo, comprensivo y resiliente, permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades para entender y gestionar sus emociones, así como para relacionarse de manera efectiva con los otros. Esta inclusión no solo beneficia a los NNA, sino que también promueve una sociedad más igualitaria y pacífica al futuro.

Como lo exponen Agulló et al. (2013), en primer lugar:

las competencias intrapersonales como la conciencia emocional, regulación, autoestima, autonomía, la automotivación y el bienestar son las habilidades que promueven el conocimiento interior del ser, su amor propio, sus motivaciones, expectativas de vida y bienestar, lo cual lo conducirán a la satisfacción personal o subjetiva que se reflejara posteriormente al bienestar social. (p. 6)

Una persona que se ama busca su estabilidad y anhela vivir en paz y armonía, manteniendo una actitud positiva y consciente de sus capacidades, lo cual la lleva a crear un ambiente saludable tanto a nivel individual, como colectivo. En segundo lugar, según Mafla (2019), quien considera las palabras de Aristóteles (384-322 a.C), el ser humano es intrínsecamente sociable y depende de la interacción con los otros para su subsistencia y crecimiento. A pesar de esta naturaleza social, los conflictos surgen de las realidades individuales de cada persona, lo que resalta la importancia de desarrollar competencias sociales e interpersonales, en la construcción de relaciones sólidas con los demás.

Es aquí donde se evidencia la importancia de la edad infantil, según Caperna (2016), puesto que en esta etapa es donde se forja la personalidad, basada en los valores practicados y los ejemplos de vida de los adultos lo que trasciende en un futuro en el cuidado de sí mismo, de la descendencia y de los otros. Una persona que desde su infancia observó en sus cuidadores ejemplos positivos y fue cuidada de forma sensible, responsable, constante y segura, repetirá estas experiencias positivas con sus futuras generaciones.

Esto quiere decir que desde las interacciones y relaciones que tiene el niño o la niña construye con sus cuidadores, aprenderá modelos positivos o negativos de crianza, que lo marcarán indudablemente en su desarrollo personal y social futuro. Por esta razón el desarrollo de habilidades socioemocionales en la infancia, permiten que los niños presenten menos dificultades de socialización y situaciones de conflicto, lo cual los conducirá a la construcción de un ambiente adecuado y sano.

Es así como el desarrollo integral en los niños depende de su entorno socio cultural donde interactúa con sus cuidadores y sus pares, y en el que construye su pensamiento, sus sentimientos, emociones y expectativas de vida.

Por otro, lado la formación de la habilidad socioemocional de acuerdo con Agulló et al. (2013):

previene problemas externos como la deserción escolar, comportamientos inadecuados, abuso de drogas, violencia y delincuencia. Del mismo modo, previenen situaciones internas en el ser como la ansiedad, estrés, depresión y tendencia al suicidio. La forma de mejorar estas situaciones o prevenirlas se encuentra en la disminución de las mismas. (p.7)

En este contexto educativo, se reconoce que el desarrollo humano implica también la prevención de factores que puedan dificultarlo, como la violencia, la ansiedad, el estrés, la depresión y el consumo de drogas. Por lo tanto, la educación debe orientarse hacia la preparación para la vida y priorizar el desarrollo emocional como aspecto fundamental.

En este sentido se determina que la educación emocional es un proceso constante de aprendizaje establecido para la formación de competencias emocionales, primordiales para el desarrollo humano. Esta educación no solo prepara a las personas para enfrentar retos de vida, sino que promueve el bienestar personal y social.

Ya que una persona que desarrolle competencias emocionales tendrá la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones de manera apropiada con el uso de estrategias que le permitan regularlas, además de reconocer y aplicar herramientas de afrontamiento para gestionar aquellas emociones negativas, sin repercutir en aquellos problemas internos y externos que surgen como consecuencia de un mal manejo emocional.

Por otra parte, debemos mencionar que el desarrollo de competencias emocionales permite una mejor disposición y motivación hacia el aprendizaje y el rendimiento académico. Puesto que una persona que vive en armonía consigo misma y con su entorno, tiene la disposición y concentración hacia el aprendizaje.

En relación con esto, diversas investigaciones afirman la importancia de la capacitación del profesorado en habilidades socioemocionales para generar un impacto positivo en los estudiantes. Estos estudios evidencian que la capacitación docente en este ámbito puede influir significativamente en aspectos como el rendimiento académico, la calidad de las relaciones interpersonales y el clima en el aula (Cabello et al., 2010; Wong et al., 2010).

La presente investigación surge de la necesidad de facilitar estrategias de educación emocional, dirigidas a docentes como los actores principales en la formación emocional, puesto que, desde su rol, pueden incidir en la etapa formativa o entrenamiento de las competencias emocionales en los niños y niñas, involucrando a sus padres o acudientes, como modelos iniciales y potenciales de este desarrollo socioemocional e integral en los estudiantes.

La relevancia del desarrollo socioemocional en los niños, según Diehl y Gómez (2020), está en su incidencia en el triunfo, bienestar individual y social. Ya que estudios científicos han evidenciado la conexión entre estas habilidades y resultados satisfactorios en áreas como la salud, las relaciones sociales y el progreso académico y laboral.

Adicionalmente, las nuevas necesidades del ámbito laboral, en búsqueda de empleados que tengan competencias socioemocionales, demuestra la relevancia de desarrollar estas habilidades desde la infancia. También es primordial enseñar a los niños a gestionar sus emociones, fundamentalmente ante el aumento de problemas de salud mental.

Estas competencias son primordiales para afrontar problemas sociales como la violencia y la discriminación y promoviendo así una sociedad más altruista y comprensiva. Por ello, se hace prioritario fomentar una educación integral que vincule el desarrollo de competencias socioemocionales desde la infancia. Esto requiere transformaciones en los propósitos educativos y en las funciones de actores claves como escuelas, familias y otras instituciones.

Esta necesidad de promover competencias socioemocionales se evidencia claramente en situaciones específicas como la que se presenta en la institución distrital educativa Alberto Lleras Camargo de la localidad 11 de Suba. En esta institución, estudiantes del grado segundo, con edades entre 7 y 8 años, presentan dificultades para reconocer sus emociones y las de otros. Esta problemática se manifiesta a través de comportamientos reactivos, agresividad, incomprensión, falsas creencias, apegos inadecuados, e incomprensión, las cuales parecen estar relacionadas con la falta de un entorno adecuado para el desarrollo emocional y social en los hogares y en la institución escolar.

De acuerdo con Goleman (1995), la conciencia emocional es la capacidad de identificar y entender nuestras propias emociones, lo que es primordial en los niños de grado segundo, ya que a esta edad empiezan a diferenciar fácilmente las emociones básicas como (la alegría o el enojo), sin embargo, se observa que algunos tienen problemas para identificar y gestionar emociones más complejas como la ansiedad. Esto se evidencia en manifestaciones físicas como dolores en el pecho, taquicardia, rasguños en la cara o piernas, además de su incapacidad para mantenerse concentrados en sus actividades. Aun para saber sus calificaciones desean que se les brinde de forma inmediata, demostrando poca tolerancia a la espera, lo que refleja la falta de autocontrol.

Por otro lado, Vygotski (1978) afirma que la regulación emocional se desarrolla a través de las relaciones sociales, donde los niños observan a sus padres, cuidadores o compañeros como ejemplos para aprender a manejar sus emociones. En este sentido los estudiantes de segundo grado muestran dificultades para manejar sus emociones durante conflictos con sus pares, reaccionando impulsivamente, golpeando o mostrando actitudes hostiles. Estos comportamientos no solo afectan la convivencia, sino que también impide la formación vínculos positivos, ya que sus compañeros los evitan debido a sus críticas constantes o intentos de dominarlos.

Además, algunos niños son sobreprotegidos por sus cuidadores, ya que no los llevan al parque por temor a que se enfermen o les hacen sus tareas escolares. Esto afecta su autoestima, ya que los niños comienzan a dudar de sus propias capacidades, prefiriendo que sus padres o cuidadores les hagan sus trabajos. Incluso en el aula solicitan al maestro que los ayude con sus dibujos o esquemas, demostrando inseguridad de sus capacidades.

Este contexto se complica cada vez más por la forma en que se organiza el trabajo en el aula. Ya que constantemente, los docentes prefieren el trabajo individual, con la idea que los estudiantes aprenden mejor de forma individual y en silencio. Sin embargo, esta práctica limita la posibilidad de desarrollar habilidades como el trabajo grupal, la colaboración, lo que repercute directamente en su capacidad para comunicarse, ser empático y trabajar en equipo. Por lo cual los niños se muestran egoístas, poco solidarios e indiferentes frente al otro, ya que no se les brinda ni el espacio ni las herramientas necesarias para trabajar de manera colaborativa.

Asimismo, se observa que los niños se les dificulta participar en actividades recreativas y competitivas en la institución, ya que evidencian frustración al momento de perder, reaccionando con llanto, irritabilidad o culpando a sus compañeros de su derrota. Lo cual provoca descontento en sus pares, quienes terminan tristes y decepcionados abandonando los juegos. Esta situación se agudiza cuando no se promueven dinámicas grupales que enseñen a gestionar sus emociones en el aula y fuera de ella.

Por otra parte, la ausencia de los padres o cuidadores, debido a sus largas jornadas laborales o la migración en busca de mejores oportunidades económicas, también influye en el crecimiento emocional de los niños. Aunque en el colegio se trabajen valores y el manejo de conflictos dentro de la signatura de ética, no existe un enfoque estructurado y fundamentado en el

currículo que permita el desarrollo progresivo de las competencias emocionales de acuerdo a cada ciclo escolar.

El currículo de la institución le da prioridad a la enseñanza de competencias emocionales y aunque algunos maestros intentan introducir contenido relacionado la mayoría se centra en los aprendizajes académicos tradicionales como lengua castellana y matemáticas, dejando de lado el desarrollo integral de los estudiantes. Ya que no existe un proceso curricular riguroso que incluya la educación emocional y muchos docentes carecen de herramientas necesarias para abordar estas necesidades de manera efectiva.

Esta realidad forma un círculo vicioso en el que los niños no logran aprender habilidades importantes como la empatía, la tolerancia a la frustración, la autoestima y el autocontrol. Por ello es relevante enfocar la investigación en el diseño, implementación y reflexión de una propuesta en educación emocional dirigida a estudiantes de segundo grado. Con el objetivo de fomentar el desarrollo de competencias emocionales como la conciencia y la regulación emocional a través de estrategias en educación emocional, que promuevan en los estudiantes el reconocimiento y gestión adecuada de sus emociones, mejorando así su bienestar individual y social.

Pregunta de Investigación

¿Cómo fortalecer las competencias de conciencia y regulación emocional mediante una propuesta de educación emocional basada en el diseño de investigación-acción educativa en estudiantes de grado segundo, niños y niñas de 7 a 8 años de edad, del Colegio Alberto Lleras Camargo en Bogotá?

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer las competencias de conciencia y regulación emocional mediante una propuesta de educación emocional basada en el diseño de investigación-acción educativa en estudiantes de grado segundo, niños y niñas de 7 a 8 años de edad, del Colegio Alberto Lleras Camargo en Bogotá.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar los niveles de desarrollo emocional de los estudiantes del grado segundo del Colegio Alberto Lleras Camargo, resaltando que, como docente investigadora, el propósito es “reflexionar nuestro sentir” en conjunto con estudiantes y padres de familia.
- Sensibilizar a las familias sobre la importancia del apego emocional a través de la educación emocional, ya que este influye de manera determinante en el desarrollo de la conciencia y regulación emocional en los niños.
- Diseñar una propuesta de educación emocional basada en el desarrollo de las competencias de conciencia y regulación emocional que impacte positivamente en los estudiantes y en el contexto académico del grado segundo.

- Implementar la propuesta de educación emocional en el curso, aplicando los conceptos clave de las competencias emocionales de conciencia y regulación, y realizando ajustes continuos durante el proceso.
- Reflexionar sobre los resultados para identificar si se produjeron transformaciones en los estudiantes, padres de familia y en la práctica pedagógica tras la implementación de la propuesta.

Marco conceptual y teórico

El presente apartado se centra en las teorías y conceptos explicativos más relevantes sobre la educación emocional, con un enfoque particular en el desarrollo de las competencias clave como la conciencia y la regulación emocional. Se trabajará de lo general a lo particular para ofrecer una visión más comprensiva. Primero, se explorará la Teoría de las Emociones, abarcando el concepto de emoción, sus componentes y tipos, así como su impacto en la salud y la vida humana. A continuación, se analizarán las teorías de las competencias emocionales y se destacará su importancia mediante el Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales del GROUPE (Bisquerra y Pérez, 2007). Se discutirán temas como el estrés, la represión versus la regulación emocional, y la autorregulación emocional. Finalmente, se abordarán las competencias emergentes, la educación emocional y el desarrollo emocional en niños de 7 a 8 años, destacando el rol del docente en el desarrollo de estas competencias.

Teorías de las emociones

El análisis e investigación de las emociones ha sido una constante en la investigación, motivado por su relevancia en la vida del ser humano. De acuerdo con varios académicos, el comienzo de los estudios científicos sobre las emociones se atribuye comúnmente a la obra de Darwin (1872) titulada "La expresión de las emociones en los animales y en el hombre". Siguiendo la estructura propuesta por Bisquerra (2009, pp. 34-61), se examinan aquí diversas corrientes teóricas que abordan este fenómeno desde distintas perspectivas:

Tradición evolucionista y biológica

Según Darwin, las emociones, tanto en animales como en humanos, funcionan como señales comunicativas de intenciones (Bisquerra, 2009). Su papel primordial radica en la adaptación del organismo al ambiente para mejorar sus posibilidades de supervivencia. La influencia de Darwin resonó posteriormente en la corriente biológica o neodarwinista, con figuras como Plutchik (1994). Estas perspectivas se centran, en gran medida, en la interpretación de la expresión emocional y su adaptabilidad al contexto ambiental.

Tradición psicofisiológica

La comprensión de las emociones ha sido investigada desde diversas perspectivas teóricas. La teoría de Lange (1885) sugiere que las emociones son respuesta a cambios corporales ante estímulos emocionales, resaltando la importancia del Sistema Nervioso Autónomo (SNA) en estas respuestas. Sin embargo, Cannon y Bard (1929) criticaron esta idea, proponiendo que la activación emocional ocurre simultáneamente en el cerebro y el cuerpo. Estas teorías consideran los cambios fisiológicos como indicadores de la intensidad emocional. Por otro lado, el psicoanálisis de Freud ofrece una perspectiva diferente, vinculando las emociones con experiencias pasadas, especialmente en la infancia, y proponiendo terapias para tratar los trastornos emocionales (Bisquerra, 2009).

El conductismo

El análisis conductista de las emociones se centra en el comportamiento observable y la relación entre estímulos externos y respuestas conductuales (Bisquerra, 2009). Asimismo, de acuerdo con la teoría del proceso oponente de Solomon y Corbit (1973), las experiencias emocionales tienden a continuar una secuencia previsible en el comportamiento afectivo, donde las respuestas iniciales pueden ser positivas o negativas y pueden ser seguidas por una respuesta contraria con el tiempo. Por otro lado, La teoría de Bandura (2001) sobre el aprendizaje social indica que, mediante la observación de las respuestas emocionales de los demás, es posible adquirir comportamientos emocionales.

Por su parte Seligman (2002) introduce el concepto del síndrome de indefensión adquirida, el cual ocurre cuando una persona experimenta repetidamente eventos donde los resultados no están bajo su control voluntario o cuando evidencia que lo que hace no tiene resultados satisfactorios, debido a una situación previa de derrota. Esta falta de control puede llevar a una desmotivación generalizada y al desarrollo del síndrome de indefensión aprendida.

Teorías cognitivas

Las teorías cognitivas sobre las emociones estudian cómo pensamos y entendemos las situaciones, y cómo esto influye en lo que sentimos. En lugar de considerarlas como respuestas

automáticas, estas teorías sugieren que nuestras interpretaciones de las situaciones son clave para determinar nuestras respuestas emocionales. Esta interpretación de las situaciones se ve influenciada por diversos factores, como nuestras experiencias previas, creencias, valores, metas personales, así como el contexto social y cultural. Además, nuestras percepciones son moldeadas por nuestras emociones, estados de ánimo y niveles de atención en un momento dado. Estos elementos interactúan para determinar cómo evaluamos y comprendemos las situaciones, lo que a su vez impacta en nuestras respuestas emocionales.

Algunas de las teorías cognitivas más recientes sobre las emociones son: teoría de la valoración cognitiva de Lazarus (1991), teoría procesual de Scherer (1993) y Bisquerra (2009) se amplían la mayoría de estas teorías.

Concepto de emoción

Bisquerra (2000): “La palabra emoción viene del latín moveré (mover), con el prefijo ex, que puede significar mover hacia fuera, sacar fuera de nosotros mismos (ex moveré). Lo cual explica, que el deseo de actuar tiene su origen en la emoción” (p. 61). Esta emoción es originada como respuesta a estímulos externos o internos. Al mencionar un estímulo externo podemos hablar de una llamada al celular donde nos informan que tenemos un familiar enfermo, pero al hablar de un estímulo interno, puedo dar como ejemplo el recordar una tristeza muy grande que hayamos vivido, o el pensar de manera negativa sobre una meta que queremos alcanzar, pero que la vemos como algo cada vez más imposible. Este evento o estímulo, puede ocurrir en cualquier momento: pasado presente o futuro. Además, puede ser algo de lo que somos conscientes o no, algo que realmente sucedió o que solo existe en nuestra imaginación.

De igual manera Bisquerra (2006) plantean que la emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción” (p. 24). Es decir, esta sensación nos predispone para actuar en respuesta a lo que estamos viviendo.

Cuando experimentamos una emoción, el proceso se desarrolla de la siguiente manera:

1. Nuestros centros emocionales cerebrales reciben la información de los sentidos, recopilada del entorno que nos rodea para ser procesada. (un aroma, una comida, al ver una persona) entre otros.
2. Esto desencadena una respuesta neurofisiológica (sudoración, taticardía, temblor) entre otros.
3. Luego el neocórtex analiza esta información

Este esquema proporciona una visión general del proceso de experimentar emociones según Bisquerra (2009):

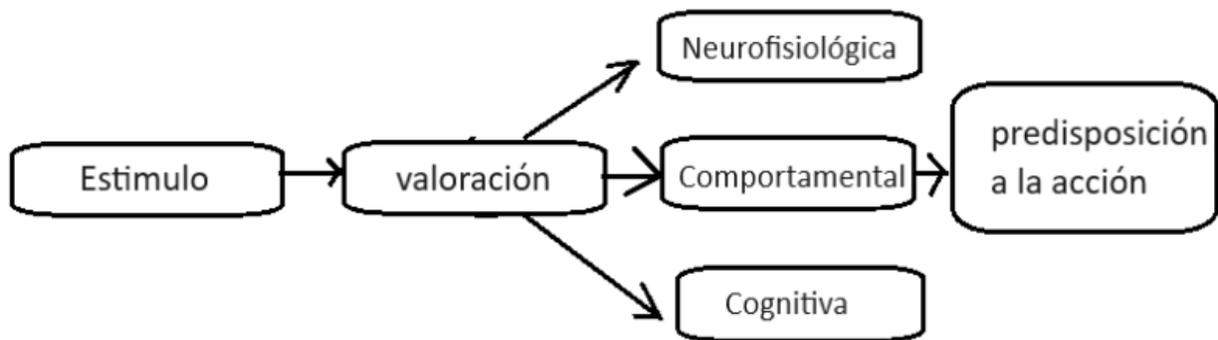


Figura 1 : Modelo de Emoción

Cuando nuestros sentidos reciben un estímulo, nuestro cerebro realiza una evaluación rápida y automática, para determinar su efecto en nuestra supervivencia y bienestar.

Esta evaluación propuesta por Lazarus (1991) es la primera etapa del proceso de valoración emocional. Si el estímulo se percibe como beneficioso para nuestros objetivos o bienestar, experimentamos emociones positivas. Por otro lado, si se interpreta como una amenaza u obstáculo para nuestra supervivencia o bienestar, experimentamos emociones negativas.

Esta valoración puede cambiar debido a las experiencias de vida de cada persona, al sentido que adquieran y las habilidades de afrontamiento que posean. Por lo ello, dos personas

pueden comportarse de forma diferente ante la misma situación debido a sus diferentes preconceptos, aprendizajes y visiones del mundo.

Tras realizar la primera evaluación, se lleva a cabo una segunda en la que nos cuestionamos si podemos hacer frente a la situación. Cuando la respuesta es afirmativa, es más probable que logremos gestionarla de manera efectiva. Podemos aprender a reconocer la situación de manera que podamos minimizar su impacto negativo y mejorar nuestra vida. Esta respuesta emocional se manifiesta a través de los siguientes sistemas o componentes.

Componentes de las emociones

Numerosos investigadores concuerdan en que las emociones se manifiestan a través de tres sistemas de respuesta diferentes: el neurofisiológico, el conductual, y el cognitivo (Bisquerra 2000,2003; Fernández- Abascal y Palmero, 1999).

Neurofisiológico: Se refiere a síntomas físicos que acompañan las emociones, como la sudoración, la aceleración del ritmo cardiaco, rigidez muscular y otros síntomas internos.

Conductual: Se evidencia a través del comportamiento observable de una persona, incluyendo gestos faciales, postura corporal y modulación de la voz, Este aspecto del comportamiento puede ser aprendido y modificado conscientemente ante los demás, para ocultar la verdadera emoción.

Cognitivo: Está relacionado con la experiencia subjetiva de la emoción, es decir, los sentimientos que se experimentan y que pueden ser etiquetados mediante el uso de lenguaje. Bisquerra señala que la falta de habilidades para identificar y expresar emociones puede generar confusión en la persona, lo que subraya la importancia de la educación emocional.

Experiencias afectivas

Los términos como sentimientos, emoción y estado emocional son utilizados para referirse a manifestaciones emocionales, conocidas como el afecto.

Las emociones son de corta duración, variando desde segundos hasta días, mientras que los sentimientos, que son emociones prolongadas en el tiempo pueden durar semanas, meses o incluso toda la vida, influenciados por la voluntad.

Los estados de ánimo, por otro lado, son menos fuertes y duraderos que las emociones, manteniéndose unas horas o meses. Igualmente, no necesitan una respuesta inmediata como las emociones y están determinados por vivencias del pasado.

Los episodios emocionales son estados vinculados a un mismo evento o a eventos simultáneos. Un mismo evento puede provocar emociones diversas, que pueden experimentarse simultáneamente. Ciertos rasgos de personalidad pueden asociarse con estados emocionales, que van formando a la persona.

Los trastornos emocionales, que son estados de ánimo negativo, recurrentes y profundos de larga duración, deben ser tratados por especialistas como psicólogos o psiquiatras, ya que la educación emocional por sí sola no puede abordar estos casos.

Tipos de emociones

Existen tres tipos de emociones según Lazarus (1991) las positivas, negativas y ambiguas, en las cuales se manifiestan condiciones de satisfacción o incomodidad producidas durante nuestras experiencias de vida. Estas se clasifican en:

1. **Emociones negativas:** Surgen de la valoración desagradable de una situación que va en contra de nuestros propios objetivos personales o de nuestro bienestar, como ejemplo de ellas podemos nombrar: La ira, el miedo, ansiedad, la tristeza, vergüenza, la versión entre otras.
2. **Emociones positivas:** Son el producto de una valoración positiva de una experiencia que promueve el logro de nuestro bienestar. Incorporan la felicidad, el cariño y la tranquilidad, entre otras.
3. **Emociones Ambiguas:** Se presentan como una mezcla de sentimientos contradictorios. En otras palabras, son emociones que no son fácilmente identificables como una única emoción específica, sino puede ser una combinación de varias emociones diferentes, a

veces incluso opuestas. Como ejemplo de esta tenemos una persona que le brindan una oferta laboral que ha estado esperando durante mucho tiempo, se siente feliz y a la vez ansioso por los nuevos retos y desafíos que puede traer a su vida. En este caso su emoción es ambigua ya que experimenta una combinación de emociones positivas y negativas. Entre las emociones ambiguas tenemos la sorpresa, esperanza y compasión.

No podemos caer en el error de pensar que las emociones positivas son necesariamente buenas, ni que las emociones negativas son emociones malas. Dado que podemos sentir variadas emociones dentro de nuestra propia naturaleza. Por lo cual no es malo sentir ira, como lo plantea Lazarus (1991) lo inadecuado sería el comportamiento que se deriva de esta emoción no regulada como por ejemplo la impulsividad o la violencia entre otros.

Es aquí donde la formación socioemocional es la importante para manejar emociones negativas como la ira de forma que la reacción que se origine de esta emoción sea equilibrada y no descontrolada.

Continuando con la referencia a Lazarus (1991), proporcionaré una definición de los tipos de emociones: positivas, negativas y ambiguas. El propósito es profundizar en cómo se reconocen, cómo se manifiestan en nosotros y cómo se enfrentan en la vida de cada ser humano. Además, retomaré aportes de otros autores que amplían esta clasificación para ofrecer una perspectiva más completa y enriquecida sobre el tema.

Emociones negativas

La ira: Como afirma Lazarus (1991) la ira es una respuesta de irritabilidad, furia o cólera que surge de sentir que nuestros derechos han sido vulnerados. También puede producirse desde el engaño, la herida, la frustración y el maltrato. Podemos responder a ella de diferentes formas:

- Agresión directa: como a partir de una agresión verbal, física o castigo.
- Agresión indirecta: comentarlo a terceras personas para que estas adopten medidas agresivas hacia el provocador.
- Agresión desplazada: contra un objeto o alguna persona diferente, canalizando la ira de forma externa.

- Respuestas moderadas producidas a través de actividades distintas que calmen, dialogar con el ofensor o con otra persona que nos escuche, la distracción es la mejor estrategia.

Miedo: Como plantea Lazarus (1991) el miedo es la emoción que se experimenta frente a una amenaza inmediata y concreta. El miedo es originado ante amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico. Casi siempre se expresa al decir tengo miedo a, o tengo miedo de...

Es natural sentir miedo hacia algún fenómeno de la naturaleza como un temblor, una inundación muy grande. Sin embargo, a veces los miedos son irracionales, asociados a amenazas no existentes consideradas como fobias.

De la familia del miedo surgen emociones como el susto, temor, horror, pánico, estremecimiento entre otros. La manera más frecuente de enfrentar el miedo es la lucha, la huida o evitación de la situación. Esto puede incluir un aumento en la frecuencia cardiaca y la respiración, dilatación de las pupilas, la liberación de adrenalina cortisol y la activación del sistema simpático. El cuerpo se prepara para reaccionar ante una amenaza potencial durante una emoción de miedo, mediante una serie de cambios fisiológicos diseñados para aumentar la capacidad de supervivencia y protección. Ante el miedo el cuerpo responde de manera veloz, liberando una gran cantidad de energía, que lo prepara para acciones más intensas de las que podría realizar en situaciones habituales.

Ansiedad: Según Lazarus (1991) la ansiedad se manifiesta como una anticipación de un peligro futuro, que no se puede definir ni predecir con claridad. Esta tiene como propósito abordar soluciones a peligros de la vida de manera previa. Por ello se define como un miedo sin objeto. La dificultad está en las preocupaciones frecuentes que se pueden convertir en severas sin llegar nunca a una solución. La mente de alguien ansioso está constantemente buscando señales de peligro y exagerando esas señales mientras descarta lo que parece seguro o neutral. De esta forma se produce un estado general que se vuelve un rasgo característico de la personalidad.

Muchas son las causas de la ansiedad, la situación económica, las responsabilidades laborales, las exigencias educativas entre otros, que nos desequilibran cuando no se ha aprendido a manejar adecuadamente el tiempo y las prioridades.

Una forma adecuada de afrontar la ansiedad es identificar las experiencias que nos producen preocupación. Por ejemplo, si nos sentimos angustiados por diferentes ocupaciones, es primordial planear mejor nuestro tiempo, cumplir horarios y buscar apoyo social. Lo cual nos permitirá disminuir el estrés y ansiedad mejorando así nuestra salud y bienestar.

Además, otra forma de tratar la ansiedad implica usar técnicas de relajación. Sin embargo, no bastará solo con aplicarlas cuando la ansiedad aparezca. Es importante practicarlas regularmente como una medida preventiva, para estar listos en el momento en que surge la preocupación.

Por otra parte, la reestructuración cognitiva es otra manera de hacer frente a la ansiedad al cambiar pensamientos negativos por otros motivantes, positivos y esperanzadores, que nos brinden otra visión al ver las cosas, hasta en las más complejas encontrar una oportunidad de aprendizaje y de superación.

Tristeza: De acuerdo con Lazarus (1991) la tristeza se manifiesta por una pérdida definitiva de algo que se considera importante, como por ejemplo un ser amado, la salud, el empleo, un bien entre otros. Está en la mayoría de las investigaciones aparece como una emoción aguda, que se origina con el recuerdo de lo pasado y se manifiesta con el llanto, es catalogada como un estado de ánimo.

Cuando experimentamos tristeza, común que perdamos el interés en actividades que antes nos resultaban placenteras. como disfrutar de una buena comida o pasar tiempo con amigos. La tristeza puede llevarnos a sentirnos desmotivados y con una sensación de pérdida de esperanza. Además, no nos impulsa a actuar, más bien, suele ir acompañada de una reducción en nuestra actividad general. En casos extremos esta emoción puede llevar a una depresión e incluso desencadenar pensamientos suicidas. El alcoholismo y las drogas son una manera inadecuada de hacer frente a la depresión.

La tristeza intensa puede evolucionar hacia la depresión debido a influencias externas, como las experiencias de vida y la interpretación individual de estas. La tristeza puede ser vista como una señal de que necesitamos ayuda y atención de los demás. En este sentido, el apoyo social y la

pertenencia a un grupo pueden ser formas efectivas de hacer frente a la tristeza. Dos maneras apropiadas de abordar la depresión son:

- a) La reestructuración cognitiva implica aprender a enfrentar los pensamientos negativos, analizar su veracidad y buscar ideas optimistas sobre la situación.
- b) Distracción: Planeación de actividades agradables para contrarrestar los sentimientos negativos.

Vergüenza: Según Lazarus (1991) la vergüenza es un sentimiento doloroso de deshora personal debido a un error propio, un desprecio o un maltrato. Se siente cuando uno cree que es culpable. Cuando otra persona comete una falta, también puede sentirse vergüenza ajena. La timidez extrema se considera una expresión patológica de este sentimiento.

Para gestionar la vergüenza, es primordial manejar sentimientos de culpabilidad, baja autoestima y de timidez. Cambiando nuestra manera de ver las cosas y buscando la forma de equilibrarnos nos ayuda.

Aversión: De acuerdo con Lazarus (1991) la aversión, es la negativa de algo o alguien. Dentro de esta familia de la aversión tenemos: la hostilidad, desprecio, resentimiento, rechazo, el asco y la repugnancia. Principalmente el asco, que puede surgir ante diferentes estímulos. Estos pueden incluir la repulsión hacia alimentos en mal estado, olores desagradables, contaminación ambiental, Experiencias psicológicas perturbadoras o valores morales cuestionables. El asco tiene el propósito funcional de promover hábitos higiénicos y saludables. Los desencadenantes de la aversión son estímulos desagradables que motivan la necesidad de alejarse. El afrontamiento implica el rechazo y la evitación de estas situaciones, pudiendo incluso llegar a desencadenar náuseas y vómitos.

Culpa: Según Lazarus (1991) la culpa es una emoción negativa que surge de haber incumplido con una norma ética de provocarle daño a otro o a otros. Además, incluye el autorreflexión y el arrepentimiento por los pensamientos, palabras y acciones inadecuadas frente a situaciones y consecuencias negativas hacia los demás o hacia errores en el ámbito personal, social o laboral.

Hoffman (1987, como se cita en Etxebarria, 2003) describe la culpa como la sensación de ser responsable por el malestar de otra persona. Este sentimiento suele surgir en contextos de disciplina, especialmente cuando los padres destacan las consecuencias negativas de las acciones de sus hijos hacia otros.

La culpa puede motivar a las personas a corregir su comportamiento, reparar daños causados, y evitar futuras transgresiones. Sin embargo, cuando es excesiva o injustificada, la culpa puede llevar a problemas emocionales como la ansiedad y la depresión.

Celos: Como plantea Lazarus (1991) los celos son emociones e ideas que se originan, cuando una persona identifica una amenaza o competencia en sus relaciones interpersonales. Lo cual puede originar inseguridad, desconfianza, envidia o rencor hacia el individuo que se percibe como amenazante. Los celos pueden aparecer por diferentes factores, como el tiempo y los afectos demostrados hacia otro u otras personas, la baja autoestima y la comparación ante las metas, cualidades, capacidades que tienen los demás en comparación con los nuestros.

Aburrimiento: Según Smith (2019), el aburrimiento es una emoción que se origina cuando la persona vivencia situaciones monótonas carentes de motivaciones. Esta emoción puede estar asociada con la apatía y la desmotivación ante las situaciones. Smith establece que el aburrimiento puede incidir en la regulación emocional y la motivación, ya que puede ser un indicio de buscar actividades más satisfactorias y significativas.

Emociones positivas

Alegría: De acuerdo con Lazarus (1991) la alegría es la emoción que surge ante un acontecimiento positivo. Las principales causas de la alegría son: buenos vínculos afectivos, satisfacciones básicas como (alimentarse bien, practicar un deporte, realizar tareas, ver cine, escuchar música, pintar) y el tener experiencias exitosas. Algunas situaciones positivas son: pasar un título académico, estar con la familia, casarse, sanarse de una enfermedad entre otras.

Humor: Para Fernández y León (1997) el humor como “emoción que inspira alegría o mueve a la risa” (p.198). Es una emoción que motiva hacia la buena disposición de hacer algo, que nos produce risa, diversión y entretenimiento.

El humor surge de diferentes estímulos que se observan como graciosos, lo que ocasiona en respuesta sonrisas, risas o carcajadas. Ejemplos de estos estímulos pueden ser chistes, caricaturas, historias divertidas, películas de comedia, música entre otras. Las cosquillas también producen la risa y la diversión. En ciertas condiciones lo extraño, produce atención, entretenimiento y humor.

El humor y la risa ayudan a neutralizar las emociones negativas, fortalecen la confianza entre las personas; predisponen al cuerpo para experimentar sensaciones placenteras como; aliviar el estrés, el malestar, la tensión y el dolor. Para Holden (1999), la risa y el humor son esenciales para la salud mental y física, siendo considerados como la mejor medicina para el bienestar humano.

Amor: De acuerdo con Lazarus (1991) el amor es la emoción de afecto que se siente por otra persona, animal, cosa o ideal. Manifestándose en el deseo de su compañía, de su bienestar y el sufrimiento cuando está mal. Se habla de diferentes tipos de amor como el maternal, el fraternal, a la naturaleza, a la justicia entre otros.

Fischer et al. (1990) distingue dos tipos principales: el amor apasionado, caracterizado por un fuerte deseo de unión y el amor de compañero que combina sentimientos profundos, de compromiso e intimidad. Dentro de una gama variada de emociones relacionadas con el amor se encuentran cariño, la ternura, la gratitud entre otras. El amor se refleja en expresiones como por el amor al arte, el amor a Dios entre otras.

Emociones ambiguas

Sorpresa, esperanza y compasión son emociones ambiguas según Bisquerra (2000) en cuanto pueden considerarse como positivas o negativas según las circunstancias.

Sorpresa: Como afirma Lazarus (1991) la sorpresa surge como respuesta a lo imprevisto o fuera de lo común. Se origina básicamente por estímulos nuevos, cambios abruptos, interrupciones, entre otros. Esta emoción, de naturaleza neutra, puede manifestarse de manera agradable o desagradable dependiendo del estímulo. Es la emoción fugaz, transformándose en otra emoción de acuerdo con la experiencia que la provocó, como miedo, alegría, tristeza o ira.

Esperanza: Como plantea Lazarus (1991) la esperanza es una emoción que produce la confianza en que algo positivo sucederá, bajo la pregunta del tiempo en que se cumplirá. Es una combinación entre optimismo y fe, donde la persona desea y espera y al mismo concibe la idea que no se cumpla. Esta complejidad emocional provoca incertidumbre por lo que pueda ocurrir.

Compasión: Según Lazarus (1991) la compasión es una emoción que provoca el entender el dolor del otro, acompañado del deseo de ayudar para que ese sufrimiento termine. Lo cual implica una conexión emocional con el otro, la necesidad de brindar una mano amiga, un apoyo, un alivio que solucione o disminuya la queja o los inconvenientes y dolores de los demás. La compasión requiere de la bondad y el reconocimiento de lo que nos hace humanos.

Emociones estéticas

Las emociones estéticas, según Bisquerra (2000), se refieren a los sentimientos que experimentamos al observar la belleza en sus diversas formas, ya sea a través del arte, la naturaleza u otras expresiones creativas, que promueven el bienestar emocional y el desarrollo personal. Al disfrutar y apreciar la belleza en sus distintas manifestaciones, como la música, la pintura o la literatura, se despierta un placer estético que nos conecta profundamente con nuestro entorno. Esta satisfacción estética fomenta la sensibilidad, la creatividad y una emoción más profunda con nuestras emociones y el entorno.

Impacto de las emociones negativas en la salud

La ansiedad, una respuesta emocional natural, puede surgir de diversas emociones, siendo el miedo la principal. Este puede activar respuestas de ansiedad ante situaciones amenazantes o peligrosas, pero también puede surgir de otras emociones intensas como la preocupación, la inseguridad o la incertidumbre. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve demasiado frecuente, puede convertirse en un trastorno de ansiedad, estrechamente relacionado con la depresión y otros trastornos mentales, generando un costo emocional y económico importante para los sistemas de salud (American Psychiatric Association, 2000).

Por otra parte, la depresión se define como un trastorno del estado de ánimo que se manifiesta a través de sentimientos de tristeza, desesperanza y falta de motivación en actividades

diarias, siendo una condición psicopatológica frecuente (American Psychiatric Association, 2000). Aunque el descenso del estado de ánimo es una de sus características principales, no es el único criterio para su diagnóstico, ya que el estado de ánimo deprimido puede estar presente en varios cuadros psicopatológicos.

En Colombia, para identificar posibles problemas mentales en niños de 7 a 11 años, el Ministerio de Salud y Protección Social realizó en 2015 la Encuesta Nacional de Salud Mental, la cual fue diligenciada por cuidadores y padres. Los resultados evidenciaron que los síntomas más comunes reportados en los niños fueron: lenguaje anormal (19.6%), episodios de nerviosismo sin motivo aparente (12.4%) y dolores de cabeza frecuentes (9.5%).

Además, un considerable 11.7% de los niños experimentaron al menos un evento traumático, y de estos, el 46.8% manifestó síntomas posteriores al evento. Estos hallazgos sugieren que aproximadamente el 44.7% de la población infantil entre 7 y 11 años podría necesitar una valoración de un profesional en salud mental para encontrar la presencia de posibles problemas o trastornos mentales.

Por parte, la ira es determinada como un problema relevante de salud mental. A diferencia de la ansiedad y la depresión, aún no es considerada una categoría diagnóstica en clasificaciones psiquiátricas oficiales como el DSM-IV-TR (2000) o el CIE-10 (1992). No obstante, la ira constante produce problemas psicológicos, conductuales y médicos, produciendo un dolor emocional importante para el involucrado y para las personas que se encuentren a su alrededor. Además, puede representar un riesgo para la seguridad pública, ya que puede causar violencia doméstica y otros tipos de violencia (Norlander y Eckhardt, 2005).

Las emociones negativas tienen un impacto considerable en la salud física y mental. Respuestas desadaptativas como la ansiedad, la tristeza-depresión y la ira pueden influir en cambios de comportamiento que aumentan la probabilidad de adoptar conductas perjudiciales para la salud, como el consumo de tabaco, y descuidar prácticas saludables como el ejercicio físico. Varios estudios han propuesto diversas explicaciones sobre esta relación (Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 2002).

Estas reacciones emocionales pueden mantener niveles intensos de activación fisiológica que, si se prolongan en el tiempo, pueden tener un impacto negativo en la salud, manifestándose en problemas como arritmias, aumento crónico de la presión arterial, dispepsias, dermatitis y dolor muscular. Los trastornos psicosomáticos o psicofisiológicos podrían ser consecuencia de esta activación prolongada (Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 2002).

La elevada activación fisiológica asociada a las emociones negativas puede estar vinculada a un cierto grado de supresión del sistema inmunológico, lo que aumenta la susceptibilidad a enfermedades infecciosas o de tipo inmunológico (Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 2002).

Por otro lado, sentimientos positivos como la felicidad y el amor pueden estimular la liberación de sustancias químicas en el cerebro que promueven el bienestar físico y mental, fortaleciendo así nuestro sistema inmunológico y reduciendo el riesgo de enfermedades (Fernández-Abascal y Palmero 1999).

El papel de las emociones

A continuación, se presentan las funciones principales de las emociones, según Bisquerra (2009):

Adaptación: De acuerdo con la evolución del ser humano, las emociones han desempeñado un papel primordial en nuestra capacidad para ajustarnos al entorno y mantener nuestra subsistencia.

Estimular la acción: Tal como se mencionó anteriormente, las emociones tienden a predisponer a las personas para actuar. Tanto la emoción como la motivación comparten su etimología latina en "moveré" (mover). La emoción, literalmente, implica mover hacia fuera (ex moveré), mientras que la motivación implica incitar al movimiento (moveré).

Comunicar: Esta función implica comunicar a los demás nuestro estado emocional y/o nuestras intenciones. Por ejemplo, al observar a alguien con expresión facial de preocupación, podemos inferir que podría existir algún tipo de conflicto si no tenemos cuidado al interactuar con esa persona. Del mismo modo, nuestras propias emociones nos proporcionan información

sobre nuestro estado interno, como cuando nos sentimos nerviosos y reflexionamos sobre cómo mejorar nuestra situación emocional.

Aspecto social: Las emociones nos ayudan a expresar lo que sentimos a los demás, influir en ellos y crear ambientes emocionales en los grupos, lo que nos puede motivar a diferentes formas de actuar.

Toma de decisiones: Nuestras emociones ejercen una gran influencia en las decisiones que tomamos en la vida y que suelen importantes. Por ejemplo, al decidir ¿qué voy a estudiar?, ¿me voy a casar?, tendré hijos o no, las emociones juegan un papel igual o incluso más relevante que la razón.

¿Qué son las competencias emocionales y porque son importantes?

Las competencias socioemocionales integran no la formación de procesos cognitivos o mentales sino también aquellas habilidades afectivas como la conciencia y el manejo de las emociones, así como las habilidades de relación con otros. Estas competencias permiten en los niños el desarrollo de su autoconocimiento, control emocional, autonomía y habilidades sociales que disminuyen la agresión y aumentan el bienestar para la vida.

El desarrollo de estas competencias es primordial para lograr una salud mental adecuada, tal como la define la Organización Mundial de la Salud (2023), como una condición de bienestar en la que una persona reconoce sus propias habilidades, maneja adecuadamente las presiones cotidianas, realiza un trabajo de manera eficiente y efectiva, y está en condiciones de aportar positivamente a su comunidad. Por ello, las competencias socioemocionales no solo potencian mejores aprendizajes académicos, sino que también alejan a los niños de conductas de riesgo como el consumo de sustancias psicoactivas, la ansiedad, la depresión y el suicidio.

Es preciso mencionar que de acuerdo con las cifras obtenidas por Medicina Legal en julio del (2023) se reportaron 172 muertes por suicidio en menores de edad de los 7 a los 17 años. Por esto es importante el trabajo intersectorial entre el sector salud y educativo en el diseño, planeación, seguimiento de programas de educación emocional que desarrollen las competencias socioemocionales atendiendo las necesidades del niños, niñas y adolescentes de esta nueva era. Y

especialmente en la infancia, etapa en las que se construyen las bases para la toma de decisiones que luego tomaran los niños en su edad adulta.

Modelos de competencias Emocionales

Hay diversos enfoques teóricos acerca de las competencias emocionales. De acuerdo Castro Martínez et al. (2023), en este apartado se presentan tres de ellos: el modelo de las ocho habilidades de Carolyn Saarni (1999); el modelo de las cinco dimensiones de GROPE (Bisquerra y Pérez-Escoda, 2007); y el modelo de los dos factores de Brasseur et al. (2013).

El modelo de Carolyn Saarni

El modelo de Carolyn Saarni (1999) sugiere que la competencia emocional está formada por ocho habilidades. Estas habilidades se desarrollan en las primeras etapas de la vida a través de las relaciones sociales, pero pueden ser formadas y ajustadas a lo largo del tiempo, dependiendo de las vivencias individuales, la educación emocional y los valores del ambiente social al que se pertenece. Las habilidades emocionales incluyen:

1. **Conciencia de las emociones propias:** Ser consciente de nuestras emociones significa saber cuándo estamos sintiendo algo. A veces, no notamos nuestras emociones porque no les prestamos atención. Sentir nuestras emociones también implica percibir cambios en nuestro cuerpo, como sensaciones internas (interocepción) y movimientos musculoesqueléticos (propiocepción y cinestesia) (Payne et al., 2015). Estas sensaciones se procesan en diferentes partes del cerebro y son esenciales para desarrollar habilidades como entender y regular nuestras emociones y las de los demás, ser emocionalmente efectivo y tener empatía. Problemas en esta percepción corporal pueden limitar estas habilidades y llevar a un menor bienestar y enfermedades mentales. Como lo afirma Goerlich (2018) un problema común relacionado con la falta de conciencia emocional es la alexitimia, que es la dificultad para reconocer y expresar emociones, aumentando el riesgo de problemas como el autismo y trastornos de ansiedad.
2. **Disernimiento y comprensión de las emociones de los demás:** Requiere la capacidad de identificar y comprender las emociones de los otros, a través del lenguaje corporal y verbal, así como por medio de los comportamientos observables. Es decir, las personas

tienden a entender las expresiones emocionales de otros, según sus creencias, cultura y contexto. Por ejemplo, en algunas culturas, una sonrisa puede interpretarse como amabilidad, mientras que en otras puede interpretarse como una burla.

- 3. Uso del lenguaje sobre las emociones:** Esto se refiere a cómo aprendemos y usamos palabras y expresiones para hablar sobre nuestras emociones de manera adecuada según nuestra subcultura. En niveles más profundos, esto también implica aprender patrones culturales que relacionan las emociones con los roles sociales. Hablar sobre las emociones ayuda a controlar mejor nuestras reacciones emocionales, ya que al expresar nuestras emociones verbalmente o por escrito, podemos dar forma y acción a las experiencias físicas y comportamientos que acompañan a cada emoción.
- 4. Capacidad de relacionarse empática y simpáticamente:** Esta es capacidad importante para la formación de comportamientos altruistas. Para comprender, la persona tiene la habilidad de conectarse con las emociones de los demás, reconocen sus formas de pensar y de actuar y por qué se sienten de cierta forma. Para que una persona sea empática primero debe tener un autoconocimiento, automotivación y empatía consigo misma.
- 5. Habilidad para diferenciar la experiencia emocional subjetiva de la externa:** Incluye la percepción de una discrepancia entre lo que las personas expresan y hacen, y cómo realmente se sienten, lo cual puede ser resultado de esconder respuestas emocionales para ajustarse a los roles y requerimientos sociales.
- 6. Uso de estrategias para la regulación de emociones aversivas:** Estas estrategias permiten de manera voluntaria disminuir la fuerza y duración de las emociones negativas. Estas, han sido seleccionadas y transmitidas como herramientas culturales.
- 7. Conciencia de la comunicación emocional dentro de las relaciones:** Hace referencia a la habilidad de darse cuenta de que las dinámicas sociales varían según los roles y las expectativas sociales. Por ejemplo, en una amistad, se espera que ambas partes se apoyen mutuamente de manera equitativa, mientras que, en una relación entre padre e hijo, el cuidado y la guía suelen provenir principalmente de los padres hacia los hijos, reflejando unas diferencias basadas en el rol parental.
- 8. Autoeficacia emocional:** Es la capacidad que tiene una persona para percibir las emociones que desea experimentar o sentir. Esto lo ayuda aceptar sus propias experiencias emocionales, auténticas y originadas en su especial contexto cultural. En

resumen, esta capacidad requiere vivir de acuerdo con la comprensión personal y la práctica de los valores ético morales.

El modelo de competencias emocionales de Brasseur

El modelo de competencias emocionales de Brasseur et al. (2013) diferencia entre competencias emocionales intrapersonales e interpersonales y sugiere la necesidad de evaluarlas por separado debido a su impacto diferente en la salud y las interacciones sociales. Estas competencias incluyen la identificación, expresión, comprensión, regulación y utilización de emociones, aplicándose a uno mismo en el contexto intrapersonal y a los demás en el interpersonal. A diferencia de la propuesta de Salovey y Mayer (1990), este modelo separa la identificación de la expresión de las emociones y reconoce diez dimensiones emocionales básicas. Este enfoque ha demostrado mantenerse consistente en distintos grupos poblacionales y culturas.

1. **Identificar las emociones:** Requiere la capacidad de poner nombres a las emociones presentes, nuestras y del otro, de acuerdo con los arraigos culturales. Esto aborda la comprensión de diversos lenguajes, verbales y gestuales relacionados con las emociones y de su uso adecuado en la expresión emocional adecuada.
2. **Expresar emociones:** Capacidad de expresar los propios sentimientos y emociones de acuerdo con el contexto y las reglas socialmente establecidas, así como posibilitar la expresión emocional de los otros, para propiciar una comunicación más empática.
3. **Comprender las emociones propias y ajenas:** Requiere la capacidad de entender las razones y consecuencias de las emociones, a nivel individual y social, lo que aborda la capacidad de explicar y anticipar comportamientos emocionales.
4. **Regular las emociones:** Requiere usar estrategias para manejar el estrés y las emociones de forma adecuada para cada situación, ya sea a nivel personal o para incidir en otros de manera eficaz.
5. **Usar las emociones:** Consiste en usar adecuadamente las emociones de manera efectiva al tomar decisiones y al actuar en la vida, de esta manera se genera reflexión y resolución de problemas en situaciones complejas.

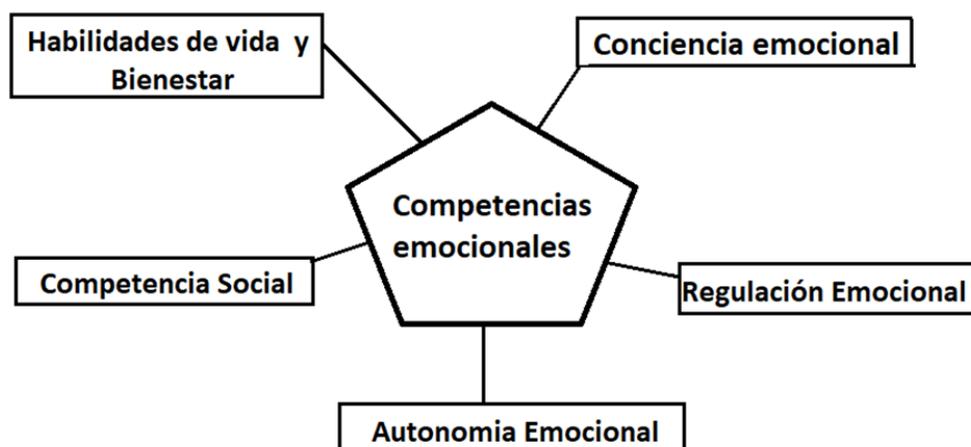
Modelo Pentagonal de Competencias Emocionales del GROP

Rafael Bisquerra Alzina, quien fundó el Grupo de investigación en orientación Psicopedagógica (GROP), resalta que la Educación Emocional tiene como objetivo la formación de competencias emocionales. Estas competencias, según él, son fundamentales dentro de las habilidades socio personales, puesto que permite a las personas reconocer, comprender, expresar y gestionar sus emociones de manera adecuada (Bisquerra & García, 2018).

Buscando contribuciones relevantes en el campo de la educación emocional EE, el GROP presenta el modelo pentagonal de competencias emocionales elaborado por Bisquerra y Pérez (2007), el cual propone cinco competencias (ver figura 1), las cuales son fundamentales en la educación emocional. Además, el crecimiento en cada una de estas competencias requiere el proceso detallado que demanda unas microcompetencias específicas. Estas competencias son: 1) conciencia emocional, 2) regulación emocional, 3) autonomía emocional, 4) competencia social y 5) competencias para la vida y el bienestar.

Figura 1

Modelo pentagonal de competencias emocionales



Nota. Fuente: Bisquerra y Pérez (2007)

Estas competencias emocionales se desarrollan a través de sus microcompetencias:

Tabla 1*Competencias emocionales y sus microcompetencias de acuerdo con GROF*

Competencias Emocionales	Microcompetencias
<p>Conciencia emocional: Se refiere a la capacidad de reconocer y comprender tanto las propias emociones como la de los demás, lo cual implica el percibir el ambiente emocional presente una situación emocional específica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer las propias emociones. ● Identificar y nombrar las emociones. ● Ponerse en el lugar del otro. ● Reconocer la relación entre emoción pensamiento y comportamiento.
<p>Regulación emocional: También llamada gestión emocional es la capacidad que tenemos de manejar adecuadamente nuestras emociones, lo cual requiere entender la relación que tienen la emoción, el pensamiento y comportamiento, las cuales influyen una sobre la otra de forma recíproca. Por otra parte, al tener regulación emocional, contamos con estrategias eficaces para enfrentar situaciones difíciles y tener la habilidad de generar emociones positivas para nosotros mismos, afrontando la vida de manera equilibrada.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Expresión emocional de manera apropiada ● Manejar emociones conscientemente desde la ética y la moral ● Aprender a manejar la frustración. ● Controlar la ira para evitar de la violencia
<p>Autonomía: Es la habilidad para controlar nuestras emociones y comportamientos de forma independiente y efectiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Autoestima ● Automotivación ● Responsabilidad ● Autoeficacia emocional ● Actitud positiva ● Pensamiento crítico ● Análisis crítico de normas sociales ● Asumir valores éticos y morales ● Resiliencia
<p>Las competencias sociales: Incluyen la capacidad para mantener relaciones positivas con otros. Esto requiere dominar habilidades sociales básicas como escuchar, saludar y</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Dominar las habilidades sociales básicas ● Respeto por los demás

<p>expresar gratitud. También implica respetar las diferencias individuales y grupales, poder comunicarse de manera abierta y atenta a lo que otros expresan, así como transmitir claramente nuestros propios pensamientos y sentimientos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Comunicación receptiva ● Comunicación expresiva ● Compartir emociones ● Trabajo en equipo ● Comportamientos prosociales y trabajo en equipo ● Asertividad ● Prevención y gestión de conflictos ● Capacidad para gestionar situaciones emocionales ● Liderazgo emocional
<p>Las competencias para la vida y el bienestar: Incluyen habilidades esenciales que nos capacitan para afrontar los desafíos cotidianos en distintos aspectos de nuestra vida, desde lo personal, familiar, laboral y social. Estas habilidades nos permiten organizar nuestra existencia de manera equilibrada y saludable, promoviendo experiencias gratificantes y de plenitud</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Establecer metas adaptativas ● Tomar decisiones de manera efectiva ● Buscar apoyo y recursos ● Practicar una ciudadanía participativa y solidaria ● Experimentar bienestar emocional ● Disfrutar emociones de apreciación artística

Nota. Fuente: Elaboración propia (2024) a partir de Bisquerra y García (2018).

A continuación, profundizaremos en las competencias que se trabajaron en el presente estudio, la conciencia emocional y la regulación emocional, incluyendo aquellas competencias emergentes:

Conciencia emocional

De acuerdo con Bisquerra (2011), la conciencia emocional implica entender y reconocer nuestras propias emociones como las de los otros. Esto se logra mediante la observación de nuestro propio comportamiento y el de personas de nuestro entorno. Requiere entender la distinción entre pensamientos, acciones y emociones, así como comprender porque sentimos lo que sentimos y cuáles son las consecuencias de esas emociones. También consiste en poder valorar la intensidad, de las emociones y usar el lenguaje emocional verbal o no verbal apropiado.

A continuación, explicare las subcompetencias emocionales que se trabajan en la conciencia emocional de acuerdo con Bisquerra (2009):

Reconocer las propias emociones: Consiste en la habilidad de reconocer con exactitud los sentimientos y emociones personales, identificándolos y asignándoles nombres. También considera la posibilidad de experimentar diversas emociones y ser consciente de la incapacidad para percibir los propios sentimientos debido a la atención selectiva o a las dinámicas subconscientes.

Identificar y nombrar emociones: Implica la habilidad de utilizar de manera efectiva palabras y expresiones culturales específicas en un entorno para identificar diferentes estados emocionales.

Ponerse en el lugar del otro: Se refiere entender las emociones de otras personas, teniendo la habilidad de percibir con precisión sus sentimientos y participar de manera comprensiva en sus experiencias emocionales. Esto implica ser capaz de interpretar las señales situacionales y expresivas, tanto verbales como no verbales, que poseen un consenso cultural sobre su significado.

Reconocer la relación entre emoción, pensamiento y comportamiento: Las emociones, el pensamiento y el comportamiento se relacionan entre sí. Nuestros estados emocionales pueden incidir en cómo procedemos, y a su vez, nuestras acciones pueden afectar nuestras emociones, lo cual puede ser orientado por nuestro razonamiento y conciencia. Esta interacción entre emoción, pensamiento y acción es continua, y es difícil saber cuál ocurre primero. También en varias ocasiones nuestros comportamientos están provocados por nuestros estados emocionales.

Detectar creencias: Es la capacidad de entender como las emociones, creencias y acciones están interrelacionadas. Algunas creencias pueden ser condicionantes e incidir negativamente la autoestima y otros aspectos de la vida. Es primordial reconocer estas creencias, evaluarlas, clasificarlas entre las que son benéficas y las que son perjudiciales, teniendo la habilidad de quitar aquellas que son dañinas y adoptar creencias más favorables para nuestro bienestar.

La concentración: La conciencia emocional consiste en la habilidad de enfocar la atención consciente y voluntariamente en una sola cosa, evitando distracciones. Se trata de dirigir deliberadamente el pensamiento hacia un objetivo específico. Existe una relación recíproca entre la conciencia emocional la concentración: La primera facilita la segunda y a su vez, una mayor capacidad de concentración fortalece la conciencia emocional.

Conciencia ética y moral: Una persona inteligente a nivel emocional sin unos valores éticos que la orienten, podría convertirse en una persona dominante y manipuladora. Por lo cual es importante que la educación emocional desde el desarrollo de las competencias emocionales se fundamente en los valores ético-morales que los guíen hacia la práctica de un comportamiento favorable para la sociedad. La conciencia emocional es el primer paso fundamental que permite el desarrollo de las otras competencias.

Regulación emocional

También llamada gestión emocional, es la capacidad que tenemos de manejar adecuadamente nuestras emociones, lo cual requiere entender la relación que tienen la emoción, el pensamiento y comportamiento, las cuales influyen una sobre la otra de forma recíproca. Por otra parte, al tener regulación emocional, contamos con estrategias eficaces para enfrentar situaciones difíciles y tener la habilidad de generar emociones positivas para nosotros mismos, enfrentando la vida de manera más saludable y positiva.

Regulación de emociones y sentimientos: Destaca la importancia de controlar las emociones, como la impulsividad que puede conducir a la ira, la violencia y comportamientos de riesgo. También se menciona que esta habilidad implica perseverar en la consecución de los objetivos a pesar de los desafíos que puedan surgir. Además, se hace énfasis en la capacidad de diferir gratificaciones inmediatas en favor de aquellas que tienen un beneficio a largo plazo. Así mismo evita la aparición de otros estados emocionales como el estrés, la ansiedad y la depresión.

Estrategias de afrontamiento: Son estrategias usadas para abordar desafíos y dificultades, en aquellas emociones que son cruciales. Estas consisten en manejar tanto la situación como las emociones que esta genera. Regula además el tiempo que permanece esta situación y las emociones que conlleva.

Competencia para autogenerar emociones positivas: Requiere la capacidad de automotivarse, mediante la promoción consciente de emociones positivas, como la alegría, el amor, el humor, la tranquilidad. El propósito es fomentar una mejor calidad de vida.

Expresión emocional apropiada: Es la forma adecuada de expresar la emoción con sensatez y en el momento apropiado. Indica que expresar emociones no siempre implica hacerlo de manera externa; es decir, uno puede sentir una emoción interna, por lo cual requiere la habilidad de entender que la emoción interna no tiene por qué expresarse de forma externa; es decir uno puede sentir una emoción internamente sin necesariamente mostrarla abiertamente. Esto implica un nivel de habilidad para discernir cuándo es apropiado expresar una emoción y cuando es mejor mantenerla bajo control. Por ello la prudencia juega un papel importante en este proceso, ya que implica saber cómo manejar las emociones de forma adecuada según el contexto y las circunstancias.

Regulación emocional con conciencia ética y moral: El manejo de las emociones propias y las de los otros, debe hacerse bajo unos principios éticos. Pues no está bien que se use el control de emociones de otros en beneficio propio.

Tolerancia a la frustración: Es la habilidad de gestionar y enfrentar situaciones complejas o frustrantes sin perder la gestión emocional, cuando las cosas no salen como se esperaban. Al tener baja tolerancia a la frustración, es más evidente que sintamos malgenio, decepción o irritabilidad lo cual puede aumentar la práctica de comportamientos inadecuados como la agresión y la violencia. En cambio, si tenemos alta tolerancia a la frustración, es más posible que las dificultades que se presenten se manejen calmadamente y constructivamente, lo que mejora nuestro bienestar.

Regulación de la ira para la prevención de la violencia: La prevención de la violencia consiste muchas veces en la capacidad de controlar la ira ya que cuando esta no se maneja adecuadamente origina actos violentos. Por ello controlar la ira es una estrategia eficaz en la prevención de la violencia.

El manejo de las emociones desempeña un papel primordial en nuestra estabilidad mental y emocional. Ya que nos permite enfrentar los desafíos diarios con mejor eficiencia reduciendo

significativamente los niveles de estrés. No obstante, la carencia de este autocontrol emocional puede aumentar el estrés. Cuando las emociones no se manejan de manera adecuada, pueden provocar síntomas de estrés crónico, lo cual influye negativamente en nuestro bienestar general. A continuación, se explorará el concepto del estrés y sus consecuencias.

El estrés

Barrio et al. (2006), al referirse a Selye (1973), definen el estrés como “una respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda que se le presente” (p.38). Lo que distingue al estrés es el esfuerzo de adaptación frente a una actitud y su reacción inespecífica. El estrés es una respuesta natural y adaptativa del organismo frente a situaciones percibidas como amenazas, en el aspecto psicológico y físico.

Cuando una persona se enfrenta a una situación estresante, el cuerpo libera hormonas con el cortisol y la adrenalina, desencadenando una serie de respuestas desafiantes o amenazantes. Puede ser causado por diversos factores, como presiones laborales, problemas familiares, preocupaciones financieras, cambios importantes en la vida o cualquier situación que genere tensión emocional fisiológicas y psicológicas diseñadas para preparar el cuerpo para hacer frente a la situación.

Aunque el estrés como tal no es negativo, pues nos puede ayudar en situaciones de emergencia, no obstante, el estrés constante puede impactar nuestra la salud física y mental. Puede evidenciarse en síntomas como tensión muscular, cansancio, dificultades para conciliar el sueño, irritabilidad, falta de concentración, cambios de apetito y problemas de salud, como enfermedades digestivas, cardiovasculares o trastornos mentales. Por ello, es primordial manejar el estrés de manera adecuada a través de estrategias de afrontamiento, como el ejercicio, la meditación, la respiración, la planeación y el apoyo de otros.

Represión emocional versus la regulación emocional

De acuerdo Soler y Conangla (2013) la represión emocional va más allá de simplemente ocultar sentimientos; es un proceso complejo que conduce a una acumulación de emociones, tanto positivas como negativas. Esta acumulación puede dar lugar a reacciones inesperadas y

violentas que sorprenden al individuo. Este fenómeno, conocido como "retorno de lo reprimido", se debe a la forma en que las experiencias se almacenan en la memoria, ya sea consciente o inconscientemente.

Esta acumulación puede generar estrés y tensiones emocionales, manifestándose en reacciones explosivas y violentas hacia los demás, ya sea en el ámbito laboral o familiar. Esta situación puede ser especialmente problemática si se experimenta ansiedad, y en casos extremos, puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales. Glover (2017) propone que:

Cuando la persona no expresa sus sentimientos estos se acumulan hasta generar sensaciones como el estrés o la ansiedad. Se trata de emociones ignoradas que dañan el cuerpo y la mente. La inteligencia emocional ayuda a manejar el estrés y a identificar las situaciones que pueden dañar física o emocionalmente a una persona y llevarla hacia la enfermedad. (p. 20)

Represión emocional, alude al manejo inapropiado de emociones, donde la acumulación de sentimientos positivos y negativos puede afectar la salud física y mental. Esto puede llevar a inestabilidad emocional y comportamientos antisociales, incluyendo violencia y aislamiento. Estos episodios, denominados "desbordamientos emocionales", ocurren sin previo aviso, cuando las emociones dominan sobre la razón. Se contrasta este concepto con el autocontrol emocional, que implica la regulación consciente de emociones, destacando la importancia de la voluntad en este proceso. Cuando la voluntad falla, los impulsos pueden tomar el control, manifestándose en acciones impulsivas como reacciones exageradas ante desacuerdos, ejemplificando la represión emocional.

Trabajar la represión emocional requiere atender a nuestras emociones y entender su influencia en nuestro bienestar mental. Analizar nuestras emociones nos ayuda nos permite entender lo que está pasando en nuestro interior y nos permite abordarlas de forma más adecuada y orientada.

Enfoques complementarios en la regulación emocional: Reevaluación cognitiva y la coherencia emocional

Southwick et al. (2020) este modelo, se basa en la interacción entre la regulación emocional y la resiliencia, afirmando como el manejo de las emociones fomenta la superación de los desafíos o adversidades. Es así, como la resiliencia se desarrolla a través de la práctica de formas de regulación emocional, como el autocontrol y la reevaluación cognitiva, las cuales facilitan la asimilación de las situaciones complejas, manteniendo el equilibrio psicológico. Como ejemplo el tener ansiedad por una exposición y enfocarme en que me va a ir mal, en vez de esto debo cambiar mi perspectiva y pensar en que estoy aprendiendo, que es normal que cometa correcciones que posteriormente me van a ayudar a mejorar. Asimismo, esta perspectiva afirma que la resiliencia es una habilidad que se desarrolla durante toda la vida mediante el aprendizaje y la experiencia.

Por su parte Fredrickson, (2001). Nos habla de la coherencia emocional que consiste en poder equilibrar nuestras emociones, pensamientos y acciones, a través de promoción de emociones positivas que nos orientan al bienestar emocional psicológico y social. En su planteamiento, sugiere que, al mantener emociones positivas, podemos afrontar mejor las dificultades. Por ejemplo, si una persona tiene un llamado de atención en su trabajo, en vez de sentirse regañada y subestimada, puede equilibrar sus emociones y pensar que es una posibilidad para mejorar, lo que la motivará a actuar. Este equilibrio entre lo que siente, piensa y hace le permite manejar mejor la situación y ser más resiliente.

El vínculo afectivo y la autorregulación emocional

El vínculo afectivo entre el cuidador principal y el infante es un componente fundamental en el desarrollo de la regulación emocional durante la infancia, como sugiere la teoría del apego de John Bowlby (1998). Esta relación influye de diversas maneras en la capacidad del niño para comprender y gestionar sus emociones.

En primer lugar, la seguridad emocional que nos brinda la construcción de un vínculo afectivo seguro y próximo con padre o el cuidador principal es primordial. Este sentimiento de

seguridad brinda al niño la tranquilidad necesaria para examinar su entorno y abordar nuevas situaciones con serenidad.

Además, los cuidadores principales son ejemplos de conductas emocionales a seguir de los niños. Ya que, por medio de la relación con su cuidador, los niños aprenden a identificar, comunicar y manejar emociones. Es así como los cuidadores que atienden de forma sensible y comprensible a las necesidades emocionales del niño son un modelo positivo para el desarrollo de capacidades de regulación emocional.

En los primeros años de edad, los infantes necesitan de sus cuidadores para regular sus emociones. Un cuidador sensible y atento a escuchar, puede ayudar al niño a manejar sus emociones al brindar consuelo, apoyo y guía emocional cuando sea oportuno. Esta forma de co-regulación permite la formación de capacidades de autorregulación emocional a través del tiempo.

Finalmente, los niños con un apego seguro tienen más posibilidades de aprender habilidades eficaces de regulación emocional, ya que creen en la disposición y el respaldo emocional de sus padres o cuidadores para suplir sus necesidades emocionales.

Educación emocional

De acuerdo con Bisquerra (2000) la educación emocional tiene como finalidad el desarrollo de competencias emocionales primordiales para prepararnos para afrontar las dificultades de la vida, siendo un aprendizaje que no termina. En este apartado se plantean aspectos generales de la educación emocional como: el concepto, objetivos, sus fundamentos, importancia y competencias.

La educación emocional abarca más allá de la educación convencional, abarcando también entornos comunitarios y organizacionales. Es un proceso continuo y permanente que se desarrolla a lo largo de toda la vida. El cuerpo docente adecuadamente preparado será el principal formador capaz, de implementar programas de educación emocional que tengan un verdadero impacto.

De acuerdo con Bisquerra (2001), se afirma que la educación emocional “es un proceso formativo constante que tiene como propósito fortalecer el desarrollo emocional como complemento importante del desarrollo cognitivo, ya que se construyen a la vez y son determinantes en el desarrollo integral del ser humano” (p.242). En este sentido el desarrollo cognitivo y socio afectivo no se desarrollan separadamente, es por ello por lo que los propósitos de enseñanza deben ser dirigidos a partir de la primera infancia ya que en ella se forman vínculos afectivos, competencias emocionales como la conciencia emocional y la regulación emocional entre otras competencias emocionales que son determinantes en las relaciones sociales presentes y futuras.

Para Bisquerra (2001) existen fundamentos que explican por qué se debe educar a nivel emocional entre ellos tenemos: que el desarrollo integral de la personalidad depende de la articulación entre el desarrollo cognitivo y socio afectivo, en segundo lugar, las relaciones sociales que se construyen en el entorno escolar se encuentran determinadas por las emociones.

En tercer lugar, el fracaso escolar que evoca emociones negativas que pueden en ocasiones llevar a la deserción. Un cuarto aspecto se refiere a las relaciones sociales ya que, el no tener habilidades para interactuar produce dificultades a nivel familiar, social y profesional. Un quinto aspecto es el de la depresión como problemática que se ve reflejada también en el entorno escolar y que ha sido abordada desde especialistas en salud mental, pero también puede ser tratada terapéuticamente, sino que la escuela cuenta con la labor primordial de la identificación, prevención y la atención de esta. Como lo afirma Bisquerra (2001) “la depresión no solo debe ser abordada terapéuticamente, sino que se deben establecer acciones preventivas, lo que requiere que las instituciones formativas eduquen emocionalmente como estrategia preventiva” (p.21).

En sexto lugar, debemos destacar las inteligencias múltiples establecidas por Gardner (1995), quien identifica las inteligencias personales (intrapersonales e interpersonales) como cruciales. Estas deben ser abordadas en la escuela, ya que los procesos de enseñanza y aprendizaje están fundamentados en las relaciones consigo mismo y con los demás. Además, en los primeros años de vida, es fundamental educar a los niños, niñas y jóvenes en un ambiente saludable y libre de violencia, enfocado en el fortalecimiento de competencias emocionales.

Desarrollo emocional de los niños en edades de los 7 a los 8 años

El desarrollo emocional se refiere al conjunto de habilidades cognitivas y emocionales que una persona adquiere y mejora para comportarse de manera beneficiosa tanto para sí misma como para los demás. Estas habilidades se traducen en resultados positivos para la salud, relaciones personales, proyectos académicos y laborales, y contribución a la sociedad en general. Incluyen la habilidad de manejar las emociones, establecer relaciones interpersonales satisfactorias, resolver conflictos de manera constructiva y contribuir de manera significativa al bienestar colectivo.

Según la Academia Americana de Pediatría (2009), en la etapa de los 7 a 8 años, los niños experimentan transformaciones significativas en su formación emocional. Como el inicio de actitudes y conductas empáticas, identificando y abordando las emociones de los demás, aunque al mismo tiempo vayan construyendo una mejor independencia en sus labores cotidianas, tomando decisiones y responsabilidades con mejor autonomía.

De acuerdo con Bisquerra (2000), a los seis años se reconoce que los conflictos generan sentimientos de enojo, mientras que vivencias positivas generan sensaciones de alegría. Durante el periodo que va de los seis a los once años, las experiencias en el ámbito escolar ejercen una influencia significativa en el desarrollo posterior del comportamiento, especialmente durante la adolescencia. La visión que tiene el niño de su autoestima está en parte influenciada por su desempeño académico. Un buen desempeño académico está asociado con una alta autoestima, mientras que un desempeño deficiente se relaciona con una autoestima baja, pensamientos negativos sobre uno mismo, actitudes desfavorables, sentimientos de tristeza, visión pesimista e incluso la posibilidad de desarrollar depresión.

Además, en esta etapa, los niños comienzan a reflexionar sobre su propio valor y a hacer comparaciones con los otros, lo que demuestra lo importante de reconocer sus logros para fortalecer su autoestima. Dentro de su dimensión social, se encuentran en la formación y mejora de habilidades sociales, aprendiendo a compartir, ayudar y a resolver conflictos, de manera más efectiva. Del mismo modo empiezan a establecer amistades más significativas y demuestran mayor interés por participar en actividades grupales de diversas índoles.

Rol del docente en el desarrollo de competencias emocionales

En el proceso educativo, es importante que los docentes desarrollen sus habilidades emocionales para contribuir al crecimiento integral de los estudiantes. Esto implica fomentar aprendizaje emocional en el aula, abordando necesidades sociales que a menudo se pasan por alto en el sistema educativo formal. Las experiencias escolares están profundamente influenciadas por las emociones, como la frustración, la baja autoestima y la ansiedad. Investigaciones han demostrado beneficios en la comprensión hacia los otros, la convivencia escolar y el desempeño académico en los estudiantes (Brackett y Rivers, 2013; Pérez Gonzales, 2012; Rivers et al., 2013).

Es importante señalar que la capacitación en competencias emocionales para los docentes no se incluye en los programas de pregrados, esta carencia resalta la necesidad urgente de integrar esta formación en los planes de estudio de la formación educativa y en los programas de desarrollo profesional continua (Cabello et al., 2010; Pena et al., 2012; Wong et al., 2010).

Metodología de la investigación

Enfoque

La investigación actual se desarrolla mediante el enfoque cualitativo, tal como lo expone Bonilla et al. (2005), el cual busca entender una situación social de manera integral, teniendo en cuenta tanto sus características como el punto de vista de los participantes en su entorno natural. Este enfoque analiza las experiencias, opiniones y significados que los actores reconocen particularmente su situación, permitiendo así un análisis del fenómeno social desde su propia mirada.

Es importante mencionar que, dadas las condiciones de este enfoque es común que el investigador debe ser claro que los supuestos que abordo su investigación pueden verse modificados ante la llegada las nuevas informaciones que vayan llegando, al respecto Galeano (2020) establece que los momentos del proceso investigativo cualitativo son simultáneos y se presentan por fases. De modo que, al contar con una comunidad que por sus mismas características cambia y es dinámica, es importante entender que en el enfoque cualitativo se puede y se debe asumir varios momentos en el proceso investigativo donde varias veces se devuelve en su diseño, para su reflexión.

Se toma en cuenta el enfoque cualitativo ya que permite analizar situaciones dentro del contexto real del objeto de estudio, en el que la docente se encuentra directamente relacionada, para poder intervenir sobre él, desde el trabajo conjunto entre estudiantes y cuidadores. Debido a que los estudiantes han presentado situaciones socioemocionales como depresión, ansiedad, impulsividad, aislamiento, dependencia, sentimientos de soledad, tristeza, baja autoestima, comportamientos disruptivos, poca tolerancia a la frustración y dispersión. Debido a lo expuesto anteriormente se plantea el estudio, con el propósito de establecer estrategias de intervención entre los actores, que transformen estas dificultades, fortaleciendo el desarrollo emocional a través de la conciencia y regulación emocional.

Alcance

El alcance que presenta este estudio es descriptivo ya que de acuerdo con Hernández et al. (2017) “busca precisar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos,

comunidades o cualquier fenómeno real que se someta a un análisis” (p.92). Lo cual requiere un análisis del problema partiendo de una reflexión crítica de la práctica docente en su entorno natural, en donde se pregunta ¿cómo manifiestan las emociones los niños, que las origina, los afecta o no la manera de expresarlas?, ¿Cómo podemos gestionarlas?, todo lo anterior a partir de un análisis sistémico, desde la observación de la realidad para su posible comprensión.

Diseño de Investigación

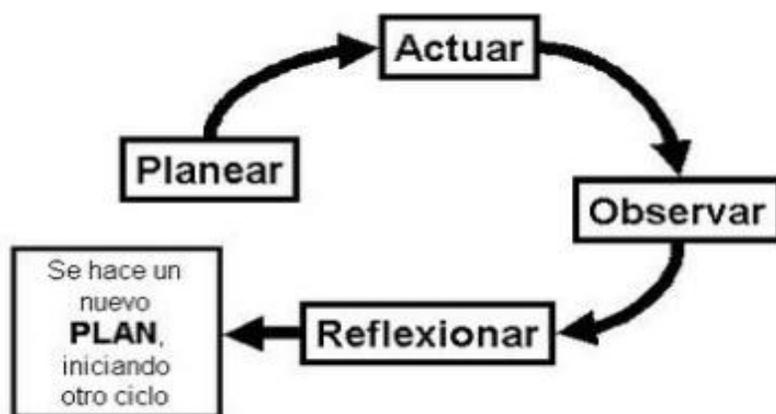
El diseño metodológico de este estudio está inspirado en la investigación acción educativa (IAE). Como lo exponen Castellano et al. (2020):

este método implica la visión dialéctica entre la investigación y la acción, donde los procesos se complementan a través de fases cíclicas que permiten planificar, actuar, observar y reflexionar, por ello es el camino a seguir del investigador que elija este método. (p.107).

Estas cuatro fases las representa Blandez (1996) de la siguiente manera:

Figura 2

Fases Investigación Acción Educativa



En este estudio se utiliza este diseño inspirado en IAE porque se puede aplicar en el entorno escolar, ya que permite la observación directa y una comprensión detallada del fenómeno, desde la reflexión constante de la práctica del maestro, quien como investigador

cualitativo identifica problemas, realiza el diagnóstico, diseña un plan de mejora, lo implementa y evalúa constantemente en el proceso.

“La investigación acción educativa en el proceso de la enseñanza aprendizaje, facilita la sensibilización, comprensión, reflexión y toma de decisiones para desarrollar acciones que trasciendan en un cambio favorable en la práctica educativa y el contexto” (Martínez et al., 2015, p. 64). Asimismo, contribuye a mejorar la práctica docente, su juicio profesional y responsabilidad fomentando así el papel docente como agentes innovadores en la práctica educativa. El propósito de la investigación acción consiste en profundizar la interpretación del maestro (diagnóstico) de su problema, en el análisis de lo que ocurre, desde el punto de vista de quienes interactúan en la situación problema, es decir los actores (Elliot, 1993).

Es por ello por lo que el docente parte de la comprensión del su problema desde su práctica a través de la observación detallada y de las opiniones de los actores involucrados en el, en este caso de sus estudiantes, dentro del diagnóstico y la cocreación de estrategias de intervención de forma cooperativa que según la investigación acción (IA) permita la transformación colectiva.

Participantes

En la presente investigación se trabajará con parte de la comunidad educativa del Colegio Alberto Lleras Camargo de la localidad 11 de suba, perteneciente a los estratos 2 y 3. El colegio tiene una sola sede, con jornadas mañana y tarde, de modalidad académica, mixta y oficial. Ofrece el servicio educativo a 1200 estudiantes entre los 4 y 18 años, con los niveles desde preescolar hasta grado once. Dentro de esta comunidad educativa se desarrolló este proyecto investigativo con el grado segundo, conformado por 25 estudiantes entre los 7 y 8 años de edad, 14 de ellos niños y 11 niñas. Maestra de 43 años docente de aula, licenciada en educación preescolar y primaria, padres o acudientes entre los 26 y 70 años 3 hombres y 22 mujeres.

Se establecen los participantes por tratarse de población de estudiantes que están bajo la tutela de quien dirige la investigación. Cabe resaltar la previa autorización con consentimiento informado de los padres y el asentimiento de los niños, para la participación de 25 familias (**ver anexos 4 y 5**). De 25 familias que forman el grado segundo, 18 de ellas se componen de papá y

mamá, 5 viven sólo con mamá, 1 vive solo con papá, 1 vive solo con sus abuelos. 7 son hijos únicos y 18 tienen hermanos, 13 estudiantes permanecen con cuidadores particulares después de salir del colegio, 11 son acompañados por familiares a cargo y 1 por sus padres. Se evidencia en algunas familias hay sobreprotección en la falta de autonomía, observada en actividades cotidianas como el tomar sus onces, amarrar sus zapatos y realizar dibujos que se les dificultan, puesto que piden la ayuda de la maestra demostrando inseguridad de forma constante para hacer las cosas. Otras a diferencia de las primeras los dejan a cargo de familiares o cuidadores en jardines privados, lo cual se observa cuando recogen los niños y por qué los padres lo han manifestado.

Técnicas e instrumentos

Las técnicas e instrumentos de recolección de información, que se desarrollaron en esta investigación de acuerdo con la población y estructura del estudio son observación, Diario de campo y entrevista.

Observación

Se comprende la observación como registros descriptivos de una realidad en la que el investigador realiza cuestionamientos intencionados desde su experiencia y objeto de estudio. Para Bonilla y Rodríguez (1997):

observar, con sentido científico, consiste en centrar la atención voluntariamente, sobre algunas experiencias de la realidad que se estudia, tratando de capturar los elementos que la componen y la forma como se relacionan entre sí, con el objetivo de reconstruir inductivamente la situación, para la comprensión de su tema investigación. (p. 118)

Se usa la observación en este estudio porque es una técnica que permite el contacto directo del investigador en el contexto donde actúa de forma natural, con el fin de analizar el objeto de estudio y recoger información real de la situación, en este caso siendo el maestro el investigador se introducirá en el contexto normal del fenómeno, facilitando el registro detallado de la información estableciendo categorías que le ayudaran a profundizar, sistematizar y comprender la realidad estudiada.

La habilidad de observación del maestro como investigador desde el entorno natural de los estudiantes implica la estructura pertinente para la obtención de la información en torno al fenómeno de las habilidades socioemocionales, acercándose a la realidad de los estudiantes desde la obtención, análisis y consolidación de información, que revele el fenómeno constituido en categorías de análisis que afecta a la población. El ejercicio de observación no deja de lado procesos exigentes de descripción pues busca detallar cómo es el fenómeno y cómo se manifiesta identificando categorías importantes y el grado en el que aparecen.

Observación semiestructurada participante: El investigador se hace preguntas de su contexto real, es ese momento empieza a observar, esta observación la puede efectuar participando, para Martínez (2007). “La participación pone el énfasis en la experiencia vivida por el investigador apuntando su objetivo a “estar dentro” de la sociedad estudiada o estar incluido en la población examinada, siendo parte también de la problemática estudiada” (p.3). Esta observación semiestructurada será desarrollada debido a que se generarán espacios de observación e interacción con los estudiantes dentro del contexto natural, delimitando adecuadamente la temática y objetivo a trabajar (ver anexo 1). Esta técnica se complementa con el diario de campo como instrumento fundamental del estudio.

Diario de campo

De acuerdo con Bonilla y Rodríguez (1997) el diario de campo es un instrumento que facilita al investigador la supervisión constante del proceso de observación. Se usará en este estudio para tomar nota de aspectos importantes, para el investigador quien organiza, analiza e interpreta la información que está recogiendo antes, durante y al final de la observación, con el fin de hacer un seguimiento constante y reflexivo de la práctica docente, su evaluación e incidencia en el desarrollo de conciencia y regulación emocional en los estudiantes (ver anexo 2).

Entrevista

Según Díaz et al. (2013) la entrevista “es una herramienta importante dentro de la investigación cualitativa, para recolectar datos entre dos personas con un objetivo de estudio, exponer la perspectiva del entrevistado dentro de una conversación, de una situación establecida” (p.1). Es aquí donde el entrevistador registra y estudia esa visión personal. Es importante

mencionar que esta técnica se clasifica en varias clases como: estructuradas, semiestructuradas y no estructuradas. Para este estudio se tendrá en cuenta la entrevista semiestructurada por su flexibilidad ya que puede adaptarse a los entrevistados, motivando al interlocutor y mejorando la comprensión del fenómeno de estudio sin limitantes. En este caso se desarrollará la entrevista a los padres y algunos niños (ver anexo 3).

Categorías de análisis

Dentro de las categorías de análisis se establecieron en primer lugar la competencia de conciencia emocional y sus microcompetencias más destacadas: el dar nombre a las emociones, la conciencia emocional y la empatía, ya que al entender y ser consciente de las emociones propias y de los demás, se construye un ambiente adecuado para el crecimiento personal, la toma de decisiones y las relaciones interpersonales saludables. Por estas razones, se toma en cuenta el desarrollo de la conciencia emocional como un punto de partida de cualquier programa de educación emocional.

En segundo lugar se toma en cuenta la categoría de regulación emocional y sus subcategorías: Regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencias para autogenerar emociones positivas, debido a que la regulación emocional complementa a la conciencia emocional al fomentar herramientas prácticas para el manejo de las emociones por parte de los estudiantes, poniendo en práctica y de manera efectiva sus conocimientos sobre las emociones, durante su vida cotidiana permitiendo así un aprendizaje integral y más saludable.

Durante la aplicación de las categorías de conciencia y regulación emocional, junto con sus microcompetencias, surgieron de manera simultánea las categorías emergentes de autonomía emocional y competencias sociales. Estas categorías emergentes se describirán de manera general más adelante.

Conciencia emocional y microcompetencias

Las competencias emocionales se deben aprender desde la infancia y la primera que debemos enseñar de acuerdo con Bisquerra y García (2018) es la conciencia emocional ya que

permite el desarrollo de las otras competencias emocionales. La conciencia emocional es la habilidad que tenemos de entender nuestras emociones y las de los demás, integrando la capacidad para evidenciar el ambiente emocional de un entorno en específico. Las microcompetencias que la integran son:

Toma de conciencia de las propias emociones: Consiste en detectar con facilidad nuestros sentimientos y emociones; reconocerlos y darles un nombre. Además, permite experimentar una variedad de emociones y reflexionar sobre las dificultades para identificarlas, debido a la falta de atención en nuestro ritmo de vida.

Dar nombre a las emociones: Requiere el uso de un lenguaje emocional apropiado, eligiendo expresiones o palabras apropiadas con el contexto, para nombrar situaciones emocionales.

Empatía: Consiste en comprender las emociones de los otros, a través de la habilidad de interpretar sus emociones y sentimientos, por medio de la observación de sus expresiones verbales y no verbales, las cuales se ven influenciadas por el contexto.

Regulación emocional y microcompetencias

La conciencia emocional es la habilidad que tenemos de entender nuestras emociones y las de los demás, integrando la capacidad para evidenciar el ambiente emocional de un entorno en específico. Las microcompetencias que la integran son:

Regulación de emociones y sentimientos: Según Bisquerra (2018) la gestión emocional consiste en reflexionar que los sentimientos y emociones como la ira, la violencia y son conductas inapropiadas, deben ser controlados. Implica además el mantener la constancia en el alcance de las metas sin importar los obstáculos, el aplazar recompensas inmediatas por alcanzar otras a largo plazo y con mayor importancia. También la regulación emocional previene estados emocionales negativos como el estrés, la ansiedad y la depresión.

Estrategias de afrontamiento: De acuerdo con Bisquerra (2018) la competencia para automotivarse con emociones positivas, se refiere a la capacidad de generar y experimentar

libremente emociones como la alegría, el amor y el humor, lo que favorece el bienestar personal y mejora calidad de vida.

Competencia para autogenerar emociones positivas: De acuerdo con Bisquerra (2018) la esta microcompetencia, consiste en la habilidad de generar y experimentar de manera libre, emociones agradables y satisfactorias como la alegría, el amor y el humor, mejorando su propio bienestar y calidad de vida.

Competencias emergentes

Autonomía emocional

Es la habilidad para manejar nuestras emociones y acciones de forma independiente y efectiva. Esta incluye microcompetencias como la autoestima, la automotivación y la autoeficacia emocional, que son primordiales para mantener una imagen positiva de uno mismo, comprometerse en las actividades diarias y sentirse seguro en las relaciones interpersonales.

De la misma manera tiene en cuenta microcompetencias como la responsabilidad y la actitud positiva ante la vida, las cuales son esenciales para tomar decisiones conscientes y éticas, incluso en situaciones adversas. A su vez el pensamiento crítico, el análisis de las normas sociales y la adopción de valores éticos y morales, son microcompetencias dentro de la autonomía emocional que permiten cuestionar los mensajes culturales y guiar la conducta hacia un comportamiento responsable y ético.

La autonomía emocional considera también la microcompetencia de la resiliencia, la cual se define como la capacidad de afrontar exitosamente situaciones adversas, conservando una actitud positiva y adaptándose de manera eficaz a los desafíos que se presentan en la vida.

Competencias sociales

Las competencias sociales incluyen la habilidad para establecer relaciones positivas con otros. Esto requiere practicar acciones como: escuchar, saludar y expresar gratitud. También implica respetar las diferencias individuales y grupales, así como poder comunicarse de manera

abierta y atenta a lo que otros expresan, así como transmitir claramente nuestros propios pensamientos y sentimientos. Asimismo, poner en práctica la cooperación, el trabajo en equipo y el liderazgo que permita la prevención y el manejo adecuado de los conflictos, motivando a otros hacia objetivos comunes.

Tabla 1 Tabla resumen categorías, subcategorías y técnicas de recolección de datos

Categorías de análisis y Microcompetencias	Descripción	Técnicas de recolección de datos
Conciencia Emocional -1. Toma de conciencia de las propias emociones 2. Dar nombre a las emociones 3. Empatía	1. Percepción precisa y etiquetado de las emociones propias. 2. Uso adecuado del vocabulario emocional para describir fenómenos emocionales. 3. Comprensión de las emociones ajenas y uso de claves situacionales para interpretar las emociones.	Observación Diario de campo Entrevista
Regulación emocional 1. Regulación de emociones y sentimientos 2. Estrategias de afrontamiento 3. Autogeneración de emociones positivas	1. Control de emociones como la ira y violencia, manteniendo constancia en las metas. 2. Estrategias para manejar la fuerza y duración de la emoción. 3. Capacidad para producir emociones positivas como la alegría y el humor para mejorar el bienestar.	Observación Diario de campo Entrevista
Autonomía emocional (Emergente) 1. Autoestima 2. Autoeficacia emocional 3. Responsabilidad y actitud positiva 4. Resiliencia	1. Habilidad para mantener una imagen positiva y seguridad en las relaciones. 2. Capacidad para actuar con responsabilidad, tomar decisiones éticas y mantener un pensamiento crítico. 3. Adaptación y actitud positiva ante situaciones adversas.	Observación Diario de campo Entrevista
Competencias sociales (Emergente) 1. Habilidades sociales básicas 2. Comunicación abierta	1. Capacidad para escuchar, expresar gratitud y respetar diferencias. 2. Comunicación eficaz de pensamientos y sentimientos.	Observación Diario de campo Entrevista

3. Cooperación y liderazgo	3.Promoción de la cooperación y el manejo adecuado de conflictos para alcanzar objetivos comunes.	
----------------------------	---	--

Plan de acción

Para la efectividad de la propuesta de educación emocional se desarrolla de acuerdo con las siguientes fases de la investigación acción educativa las cuales son: diagnóstico del problema, diseño del plan de acción, implementación del plan de acción y reflexión de la intervención de acuerdo con el desarrollo de cada categoría o competencia de conciencia y regulación emocional en cada sesión trabajada.

La tabla 2 muestra la planeación general y las cuatro emociones básicas

Tabla 2. Plan de Acción

FASE	ESTRATEGIA y/o INSTRUMENTOS	OBJETIVO
FASE 1 DIAGNÓSTICO	Observación de clase, diario de campo y entrevista grupal a padres. Conversaciones con padres y cuidadores preocupaciones comunes entre ellos.	Diagnosticar los niveles de desarrollo emocional inherentes a los niños y niñas del grado segundo de la institución educativa Alberto Lleras Camargo, (es importante resaltar aquí que como docente investigadora el propósito es “reflexionar nuestro sentir”, estudiantes, padres de familia y docente).
FASE 2 SENSIBILIZACIÓN	Taller a padres sobre la teoría del apego Video de explicación al tema Entrevista grupal semiestructurada con preguntas reflexivas al respecto. Plenaria de cierre estrategias de ¿cómo crear en nuestros hijos un apego seguro?	Sensibilizar a las familias sobre la importancia del apego emocional a través de la educación emocional, ya que este influye de manera determinante en el desarrollo de la conciencia y la

		regulación emocional en los niños.
FASE 3 DISEÑO DE LA PROPUESTA	Lluvia de ideas con los estudiantes de segundo. Votación y elección de estrategias Participación del maestro de aula propone otras estrategias vinculadas a la propuesta.	Diseñar una propuesta con base en las competencias emocionales de conciencia y regulación que incida positivamente en los estudiantes y en el contexto académico del grado segundo.
FASE 4 IMPLEMENTACIÓN	Aplicación de Estrategias en educación emocional basadas en el Arte (pintura, dibujo, dramatización o juego de roles y relajación muscular, respiración y biodanza. Desde la expresión de las emociones básicas (la tristeza, la alegría, el miedo y la ira) todas ellas aplicadas en ocho sesiones: Sesión 1: Pintando expreso la tristeza Sesión 2: Pintando expreso la alegría Sesión 3: Dibujando el miedo Sesión 4: Dibujando la ira Sesión 5: Juego de roles (La alegría y la tristeza) Sesión 6: Juego de roles (el miedo-ira) Sesión 7: Relajando mi cuerpo Sesión 8: Biodanza emocional	Implementar la propuesta pedagógica en el curso, aplicando los conceptos propios de las competencias emocionales reconocimiento y manejo emocional así como las subcategorías que devienen de estas, y haciendo los ajustes continuos durante el proceso.
FASE 5 REFLEXIÓN ANALISIS	Análisis de los registros de las observaciones, diarios de campo y entrevistas de cada una de las fases de la investigación. Especialmente se tendrá en cuenta la entrevista final realizada a los padres en la que intervinieron también los niños.	Reflexionar sobre los resultados para identificar si se dieron transformaciones en los estudiantes y en la maestra con la implementación de la propuesta.

Fase 1 Diagnostico

Para llevar a cabo el diagnóstico de esta investigación, se elaboraron y registraron observaciones de clase, se mantuvo un diario de campo y una entrevista a los padres para indagar de manera general sobre el manejo de conciencia, control emocional en los niños, desde el

vínculo y la importancia de la educación emocional en los padres. Además, se tuvieron en cuenta las demás interacciones y conversaciones, durante los primeros seis meses en el desarrollo de mi labor docente con los niños, padres y cuidadores del grado segundo.

Fase 2 Sensibilización a padres

Se realizó un taller para padres sobre la teoría del apego y su incidencia en la formación de la conciencia y la regulación emocional en los niños. Este taller incluyó la proyección de un video explicativo sobre el tema. Además, se llevó a cabo una entrevista grupal semiestructurada con preguntas reflexivas y se dio cierre al taller discutiendo estrategias sobre cómo crear un apego seguro en los niños.

Fase 3 Diseño de la propuesta “reflexionando nuestro sentir”

Para la elaboración de la propuesta, se tomaron en cuenta las necesidades de las estudiantes identificadas en el diagnóstico previo, en relación con las competencias de conciencia emocional y sus microcompetencias (dar nombre a las emociones, toma de conciencia de las emociones y empatía), así como la competencia de regulación emocional y sus microcompetencias (regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencias para generar emociones positivas).

Con el objetivo de desarrollar una propuesta que fomente la conciencia y regulación emocional a partir de las emociones básicas (tristeza, alegría, miedo e ira) en los niños de segundo grado, se diseñó una sesión de lluvia de ideas. En esta actividad, se espera que los niños propongan diversas estrategias para trabajar estas competencias. Tras un intercambio de ideas, se seleccionarían las propuestas más populares para ser sometidas a votación, eligiendo finalmente actividades como pintura, dibujo, dramatización, juego de roles y danza.

Durante la construcción del marco teórico, se investigaron otras estrategias activas relevantes para el desarrollo de estas competencias y se descubrieron técnicas como la respiración utilizando la imaginería y la biodanza. Estas técnicas permitirían una mayor libertad de expresión y movimiento, resultando atractivas para los niños, por lo que se decidió incluirlas en la propuesta.

De acuerdo con el plan de ejecución de dos meses, se planearon una sesión de sensibilización con los padres al inicio de la propuesta, una sesión final con los mismos para socializar los resultados, y ocho sesiones de trabajo con los estudiantes. Estas sesiones se basarían en estrategias pedagógicas como la pintura, el dibujo, la música, el juego de roles, la relajación muscular acompañada de ejercicios de respiración y biodanza (ver anexo 7: matriz).

Fase 4 Implementación de la propuesta “reflexionando nuestro sentir”

Después de realizar un diagnóstico previo, sensibilizar a los padres y diseñar la propuesta, pasé a implementar el plan de acción. En esta fase, se desarrollaron estrategias pedagógicas como la pintura y el dibujo en un ambiente con música instrumental, propicia para la actividad que ayudará a la concentración de los estudiantes. Estas estrategias trabajaron la competencia de conciencia emocional y sus tres microcompetencias: dar nombre a las emociones, la toma de conciencia emocional y la empatía, enfocadas en las emociones de tristeza, alegría, ira y miedo.

Posteriormente, se desarrollaron estrategias en educación emocional como el juego de roles, la relajación muscular y la biodanza. Estas actividades, también basadas en las emociones de tristeza, alegría, ira y miedo, se diseñaron en cuatro sesiones para trabajar la competencia de regulación emocional y sus microcompetencias: regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y competencias para autogenerar emociones positivas, acompañadas de ejercicios de respiración.

Fase 5 Reflexión de la propuesta

Se realizaron valoraciones durante cada sesión, pero se consolidaron al final de cada ciclo de reflexión, es decir, al final del trabajo con los padres o cuidadores y de las ocho sesiones de cada una de las competencias de conciencia y regulación emocional, teniendo en cuenta lo más sobresaliente de las sesiones, los limitantes y las recomendaciones que se evidenciaron después de la ejecución.

Estrategias de educación emocional

Según Bisquerra et al. (2015), las estrategias de educación emocional se fundamentan en el desarrollo de competencias emocionales con el objetivo de promover el bienestar tanto individual como social. En este estudio, se buscó desarrollar específicamente las competencias emocionales reconocimiento de emociones y gestión emocional a través de estrategias adaptadas a diferentes estilos de aprendizaje. Entre estas estrategias se incluyeron las artes, la música, los juegos de roles, la respiración, la relajación muscular y la biodanza.

La pintura

La pintura es una forma de expresión emocional y una herramienta eficaz para trabajar la conciencia emocional. Desde el nacimiento, las emociones están presentes en la vida de las personas y desempeñan un papel relevante en la formación de la personalidad, el aprendizaje y el desarrollo integral. Por eso es importante trabajar las competencias emocionales en las diferentes etapas educativas y, especialmente, en la infancia, cuando los niños son más receptivos y se encuentran en pleno proceso de formación. (Buceta,2019).

El dibujo y la escritura

La expresión artística, como el dibujo, juega un papel fundamental en el abordaje de las dificultades emocionales, especialmente en situaciones traumáticas, según Drake y Winner (2013). Para ellos, el dibujo no es solo una actividad creativa, sino una forma de expresión emocional que puede ayudar a los infantes a resolver conflictos internos y a gestionar el estrés. Además, facilita la recuperación afectiva, proporcionando un medio seguro para explorar y procesar experiencias difíciles.

Por otro lado, Domínguez y Vásquez (1998) destacan el valor de la escritura emocional a partir de la autorreflexión y forma terapéutica de abordar experiencias traumáticas. Concluyeron además que esta estrategia implica tiempo y concentración para lograr posteriormente la respuesta de relajación requerida. La expresión escrita permite que los niños analicen sus emociones y las comuniquen lo que posibilita la disminución de la tensión física y psicológica relacionada con este tipo de experiencias difíciles.

La respiración

De acuerdo con Labiano (1996) la respiración es un proceso fisiológico natural y constante en los seres humanos, por lo que está disponible en cualquier momento. Se ha constatado que las técnicas respiratorias son eficaces herramientas terapéuticas para tratar una variedad de trastornos psicosomáticos. Ya que la inducción intencional de una restricción en la fase exhalatoria puede generar un aumento significativo en la sensación subjetiva de ansiedad, similar a los estados producidos por la hiperventilación. Estos estados desagradables pueden ser revertidos en cuestión de minutos mediante la práctica de una respiración diafragmática profunda, que tiene efectos tranquilizantes efectivos.

El juego de roles

El juego es un medio libre de expresión donde los niños construyen su propio mundo y expresan sus emociones. Shapiro (1997), plantea que por medio de él, comunican sencillamente sus sentimientos y pensamientos satisfaciendo sus necesidades emocionales. Ya que en los juegos de roles los participantes crean y desarrollan sus propios personajes y la temática a medida que avanzan en su historia, demostrando improvisación en el desarrollo de la misma, tomando decisiones entiendo real, con audiencia limitada o sin audiencia externa.

Hay que destacar que en juego de roles la actuación puede lograrse de forma informal, con los recursos que los niños les proporcione su entorno, sin necesidad de escenarios, vestuarios o maquillaje especializados. Además, la duración del juego de roles es flexible, puede durar unos minutos o unas horas.

Arte

El arte permite que el niño comprenda su propia realidad y también involucra al docente, quien a través de la expresión gráfico-plástica puede entender los sentimientos, percepciones, miedos y sueños del niño. Esto facilita la identificación de progresos en el aprendizaje, el desarrollo de habilidades individuales y la propuesta de soluciones para futuros desafíos en la sociedad. El docente interpreta estas ideas a partir de los trazos, dibujos o pinturas del niño, lo

que le proporciona una visión del contexto o la realidad que el niño está experimentando en ese momento (Gallego, 2015).

Música

La música tiene la capacidad de equilibrar los estados de ánimo alterados y aliviar los problemas emocionales. Este efecto terapéutico se extiende a los niños, quienes la utilizan para calmarse, recordar experiencias significativas, canalizar su energía y expresar sus emociones. La investigación de Van der Zwaag et al. (2011) demuestra que la música incide en el estado emocional de las personas. Estos investigadores encontraron que características musicales como el tiempo y el modo afectan las emociones de los oyentes, descubriendo que un tempo rápido puede aumentar la excitación y la tensión, mientras que un tempo lento tiende a tener un efecto relajante. Estos hallazgos subrayan el poder de la música como herramienta para influir en nuestras emociones y estados de ánimo.

La relajación muscular

Schwarz (2017) plantea que la relajación muscular progresiva (RMP) es una técnica desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en la década de 1920. Esta técnica permite establecer una conexión entre la tensión muscular y la ansiedad, argumentando que, al aprender a relajar conscientemente los músculos, es posible reducir la ansiedad y el estrés. La RMP implica tensar y luego relajar grupos de músculos de manera sistemática, lo que crea una sensación de relajación física y mental. Generalmente, se inicia tensando y relajando los músculos desde la cabeza hacia los pies. La RMP ha sido ampliamente utilizada como una técnica eficaz de manejo del estrés en la terapia cognitivo-conductual y en programas de bienestar y salud mental.

Biodanza

Como lo afirman Robles et al. (2014) la biodanza es una actividad que combina danza, música, canto y actividades en grupo para ayudar a las personas a sentirse mejor emocional y físicamente. Se cree que puede reducir el estrés y mejorar la conexión con uno mismo y con los

demás. También se dice que puede ayudar a las personas a conocerse mejor a sí mismas y a cambiar la forma en que piensan y sienten.

Consideraciones éticas

La investigación, se realiza por parte de la estudiante de maestría en desarrollo infantil de la Universidad de Sabana, en la institución pública Alberto Lleras Camargo (Colombia), con el debido conocimiento y autorización de rectoría. Desde un enfoque cualitativo, con el propósito de analizar las situaciones, percepciones y actores vinculados y enfocados en la falta autorregulación emocional en los niños, para construir una propuesta de intervención pedagógica que brinde una solución al problema.

Con el propósito de dar a los participantes mayor seguridad de sus opiniones y experiencias personales. Se hizo entrega de un consentimiento informado (anexo 4) que fue firmado por los padres de familia o acudientes de los estudiantes y el asentimiento firmado por los niños (anexo 5) para entregar transparencia y seriedad a la experiencia, explicando en ellos objetivos de la investigación, el uso de esta, la forma de recoger información y el compromiso de cuidar la identidad de cada sujeto, omitiendo sus nombres o mencionándolos de forma diferente a través de una codificación especial (anexo 6).

A partir de lo anterior se expresan, algunas recomendaciones éticas fundamentales para este estudio, como el uso reservado de la información y la confidencialidad de los participantes. Los participantes del estudio serán los primeros en conocer y afirmar la información recolectada durante el proceso y finalización de este, por otra parte, se les explico que no hay cláusula de permanencia, es decir que en cualquier momento se pueden retirar de la investigación si lo considera necesario.

De la misma manera en el presente estudio se tomará en cuenta la participación de los niños de 7 a 8 años, a partir de la redacción y firma de un asentimiento, diseñado de forma clara para ellos, respetando los derechos de los niños y niñas según los artículos 12 y 13 de la convención de los derechos de los niños de (1989):

Artículo 12: Los estados partes garantizaran al niño que esté en condiciones de formarse un juicio propio el derecho de expresar su opinión libremente, en todos los asuntos que afectan al niño,

teniéndose debidamente en cuenta las opiniones del niño, en función de la edad y madurez del niño. (p.13)

Por último, se les comentara que esta investigación por ningún motivo pretende sesgar o poner en una situación de riesgo a las instituciones, ni mucho menos a los actores que participan en ella.

Resultados y Discusión

La organización de los resultados se alinea con las fases de la investigación-acción, centradas en el desarrollo de la competencia de conciencia y sus microcompetencias (como nombrar las emociones, tomar conciencia y empatía), así como en la competencia de regulación emocional y sus microcompetencias (regulación de emociones y sentimientos, habilidades de afrontamiento y capacidad para generar emociones positivas). Además, se incluyen competencias emergentes como la autonomía emocional y la competencia social. Estas competencias y microcompetencias se desarrollaron en sesiones enfocadas en la expresión de las emociones básicas (tristeza, alegría, ira y miedo). A continuación, se presentan los resultados analizados, considerando los instrumentos utilizados para el registro de la información, según se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 1: Descripción y códigos utilizados en los instrumentos

Descripción	Código
Observación	OB
Observación Diagnostica	OB.DIAG
Observación sensibilización	OB.SEN
Entrevista	ENT
Entrevista Diagnóstica	ENT. DIAG
Diario de campo	DC
Estudiante del grado segundo 2 (E1-E25)	E1 - E25
Maestra investigadora	M1
Padre de familia	Pd1
Madre de familia	Md1-Md4
Abuelo	Ab1-Ab2

Diagnóstico de los niños, de los padres o cuidadores

El diagnóstico se realizó en la clase con los niños del taller 'Parcialmente Nublado', integrando además las ideas expresadas por los padres en una entrevista grupal.

Desarrollo de la conciencia emocional

a) Baja autoestima: La siguiente observación ilustra cómo los cambios en las relaciones de amistad pueden afectar la autoestima de E22, reflejando una posible tendencia a compararse con los demás y una insatisfacción consigo mismo. Como se evidencia en la siguiente cita:

Luego E5 comentó que la nube se sentía triste porque tenía celos, por lo cual M1 preguntó ¿qué significa tener celos? Y E5 respondió, la nube pensó que la cigüeña lo había dejado de querer porque fue a conversar con la otra nube, quien le quitaba la atención y el cariño de su amigo. En ese momento, E22 comenta que antes en primero su mejor amigo era E5, pero empezando el curso de segundo lo dejó por E4 y que ahora él estaba de tercer lugar, porque el mejor amigo de E5 era E4, luego estaba de segundas E16 y de terceras estaba él, E22. (OB. DIAG.E5)

Según Bisquerra (2018), la autoestima es una parte fundamental del bienestar emocional. Implica tener una valoración positiva de uno mismo y la confianza en la propia capacidad para enfrentar los desafíos. Una baja autoestima puede llevar a una autoevaluación negativa y a la necesidad de buscar validación externa, lo cual se observa en el comportamiento de E22 al sentirse relegado en la jerarquía de amistades.

Como docente es primordial observar constantemente las relaciones entre mis estudiantes para diagnosticar eficazmente manifestaciones de baja autoestima y socialización. Para diseñar e implementar actividades que fortalezcan la autoestima individual y fomentando una actitud positiva hacia sí mismos y hacia el otro, desarrollando bienestar.

b) Comparación y expectativas parentales: La mayoría de los padres tienden a comparar sus propias vidas y emociones con los sentimientos y comportamientos de sus hijos, sin tener en cuenta las necesidades individuales de estos últimos ni el contexto actual que difiere del que ellos vivieron. A menudo, se espera que los niños actúen como adultos, sin considerar que están en una etapa de desarrollo única y con sus propios desafíos. Como lo expresa una madre en la entrevista diagnóstica:

¿Qué tan importante creen que es el vínculo entre padres e hijos para el bienestar emocional de los niños? Md4: Lo importante tener la presencia de la madre. En mi caso particular, soy hija de una madre soltera y esto no me impidió hacer una carrera profesional. No necesité para nada de mi

papá, ni siquiera lo conozco. No entiendo por qué mi hijo E2 se entristece tanto porque su padre no está, si no le falta nada. (OB.DIAG.MD4).

Desde mi trabajo como docente, puedo promover entre los padres una comprensión más profunda de las etapas del desarrollo infantil y las necesidades específicas de sus hijos. Organizando talleres y charlas informativas sobre desarrollo emocional para ayudar a los padres a mejorar sus expectativas y a apoyar mejor a sus hijos.

Desarrollo de la regulación emocional

a) **Represión emocional y falta de regulación emocional:** E23 tuvo dificultades para regular sus emociones. Al reprimir su enojo debido a conflictos no resueltos con E21, este se fue acumulando, lo que resultó en una expresión y manejo inadecuado de su ira, llevándolo a actuar de manera agresiva e impulsiva. Como lo expresa la siguiente observación:

E23 muerde a su compañero E21 porque E21 le había pegado un sticker con un sol y le decía constantemente que lo iba a quemar. Además, durante el descanso, como E21 no estuvo de acuerdo con él en un juego, le dio una cachetada y le dijo que era un bebé, lo que llevó a E23 a morderlo. (OB. DIAG.E23)

De acuerdo con Soler y Conangla (2013), la represión emocional implica la acumulación de emociones que puede llevar a reacciones violentas inesperadas, un fenómeno conocido como "retorno de lo reprimido".

En el caso de E23, observé que tuvo dificultades para regular sus emociones, acumulando enojo debido a conflictos no resueltos con E21, lo que resultó en una agresión impulsiva. Esto ilustra el "retorno de lo reprimido" descrito por Soler y Conangla. Como maestra, debo enseñar a los niños estrategias que les permitan expresar sus emociones de forma saludable, para evitar comportamientos impulsivos y agresivos hacia los demás.

b) **Ansiedad y conductas asociadas en contextos de inseguridad familiar:** E11 reconoce y experimenta sus emociones relacionadas con la situación de su madre. Su reacción inicial de ansiedad y el comportamiento asociado, como el llanto y el rascado, reflejan una conciencia aguda de sus sentimientos en ese momento, tal como se evidencia en la cita:

E11 se acerca a la M1 y le dice llorando que no se ha podido concentrar en clase porque tiene miedo pues su mamá trabaja en la noche y que cuando se vino al colegio no había llegado como de costumbre, que no contestaba su celular. E11 además de llorar, rasca su cara y se rasca las piernas. En ese momento, M1 le dice que llamará a la madre, y esta contesta diciendo que ya estaba en casa. E11 se siente más tranquila, deja de llorar y de rascarse la cara. (OB. DIAG.E11).

La situación de E11 muestra su capacidad para reconocer emociones, pero su reacción de llanto y autolesiones menores (rascarse) refleja una falta de regulación emocional. Según Bisquerra (2018), la regulación emocional implica manejar adecuadamente las emociones, siendo consciente de la emoción, cognición y comportamiento, utilizando estrategias de afrontamiento que prevengan el estrés y la ansiedad.

c) La culpa vs autocomprensión en la regulación emocional. E18 y E21 reconocen sus sentimientos de culpa y tristeza por el daño ocasionado, muestran dificultades significativas en regular sus emociones después de las situaciones experimentadas reflejadas en las siguientes citas:

M1: ¿Ustedes le han hecho daño a alguien por error?

E18 comenta que, en una práctica de piscina, ella estaba en la parte profunda y no tenía fuerza para seguir nadando y se cogió de uno de sus compañeros de la edad de 6 años y lo hizo tomar agua, el niño le dijo que era malvada aun cuando ella se disculpó, menciona E18 aun cuando le pedí perdón y él me dijo que me odiaba y después de eso busca siempre que el profesor me regañe, por cualquier cosa. (OB. DIAG.E18.)

E21 comentó que se sintió mal porque, cuando su mamá estaba embarazada de su hermano, ella fue a una cita médica y, al regresar, él la extrañaba tanto que se abalanzó sobre ella y le golpeó el vientre. E21 expresa que desde ahí está muy sentimental porque no le quería hacer daño a su hermanito. Aunque les había pedido perdón, a su mamá y a él, pero eso no era suficiente. (OB. DIAG.E21)

Esta situación me lleva a reflexionar sobre varios puntos clave: la importancia de desarrollar estrategias de educación en gestión emocional, desarrollo de la empatía y el perdón hacia nosotros mismos, con los niños.

d)frustración, valoración del esfuerzo y el proceso: Durante el diagnóstico con los padres, me llamó la atención la respuesta de un padre a una pregunta de la entrevista diagnóstica:

M1: ¿Cómo actúa su hijo o hija cuando pierde en una competencia, juego o evaluación?

Pd1: Se enoja porque no entiende que para llegar a ser el mejor hay que tener una preparación y vivir un proceso. No se pueden tomar atajos, porque los atajos no existen; así aprenderá a ser más competitivo. (E. DIAG.Pd1)

Es fundamental enseñar al niño estrategias para manejar la ira y la decepción, ayudándole a enfrentar la frustración de manera saludable, cuando las cosas no salen como espera. Además, es importante que el niño aprenda a valorar el esfuerzo y la perseverancia, entendiendo que el proceso es esencial para alcanzar el éxito.

Figura 1

Imágenes del taller diagnóstico parcialmente nublado



e) Importancia del vínculo parental en el desarrollo emocional de los niños: Los padres reconocen la importancia de mantener un vínculo adecuado con los niños para promover su bienestar emocional, como se evidencia en las respuestas durante la entrevista diagnóstica:

¿Qué tan importante creen que es el vínculo entre padres e hijos para el bienestar emocional de los niños?

Pd1: El vínculo es crucial en el desarrollo de la vida de los hijos, ya que moldea su carácter y creencias, y les ayuda a formarse como seres humanos. (ENT.DIAG, Pd1)

Md2: Yo creo que, si uno no establece buenos vínculos con la familia, tiene dos caminos: o tiende a reproducir esas mismas dinámicas y luego no puede establecer buenos vínculos con la pareja, los hijos u otras personas, o se distancia de los padres y desarrolla vínculos más fuertes con los hijos por temor a cometer los mismos errores. Estos vínculos pueden estar marcados por traumas y emociones difíciles, lo que dificulta la situación. En última instancia, ninguna de estas opciones es ideal, porque si se tienen vínculos saludables con los padres, se tiene más probabilidad de establecer relaciones sanas y constructivas con los demás. (ENT.DIAG, Md2)

De acuerdo con Bisquerra et al. (2011) y los estudios de Kobak y Scenery (1988), el estilo de apego formado en la infancia afecta cómo las personas interpretan y manejan sus experiencias emocionales. Esto subraya la importancia de cultivar un apego seguro en la infancia para promover habilidades emocionales saludables a lo largo de la vida.

Desde mi función como maestra, puedo ejercer una labor importante en la escuela de padres, diseñando talleres y charlas informativas sobre el desarrollo emocional y la importancia del apego seguro. Además, es primordial la vinculación de los padres a redes de apoyo, donde puedan compartir situaciones y estrategias efectivas. Finalmente, es relevante ayudar a los padres a desarrollar habilidades para manejar sus propias emociones y apoyar mejor a sus hijos, promoviendo así un ambiente adecuado, seguro y comprensivo en el hogar.

Figura 2

Imágenes de entrevista diagnóstica a padres



Sensibilización a padres

Desarrollo de la conciencia emocional

a) Influencia de los vínculos familiares en la conciencia emocional: Los participantes demostraron que las figuras parentales y abuelos han dejado huella en su crecimiento y formación moral. La educación y los valores transmitidos por estas figuras son esenciales en la construcción de la conciencia emocional y la identidad personal, teniendo un impacto duradero en sus vidas. Esto se menciona claramente en las respuestas de Ab1 y Md1 durante la entrevista, específicamente en la pregunta de M1:

¿Qué vínculos a lo largo de mi vida han sido los más significativos para mí?

Ab1, el abuelo de E22, quien se encuentra a cargo de él debido a que la madre está en el extranjero, comenta: “Con mi papá establecí un vínculo importante, porque yo pasaba más tiempo con él. Él trabajaba en la policía y lo trasladaban frecuentemente, así que como yo era el mayor, me llevaba al lugar donde lo asignaban y me matriculaba en las escuelas cercanas a su puesto de trabajo. Aunque mi padre me daba cariño, me sentía triste porque extrañaba la presencia y el amor de mi madre. No sé si para él no era importante, pero para mí sí lo era. (ENT.SEN.Ab1)

Md1, al responder a la misma pregunta, expresa: Con mi abuela tuve el mejor vínculo, pues en realidad ella fue la que me crio y solo ahora de grande es que he empezado a compartir mayor tiempo con mis padres, pues cuando era niña ellos me dejaron al cuidado de mi abuela, ya que éramos muchos hermanos y ellos tenían que trabajar. Vieron que no podían estar al pendiente de mí. (ENT.SEN.Md1)

A la pregunta de M1: ¿Estos vínculos construidos tienen algo que ver con quien soy ahora?, Md1 responde: Esto va en la formación que a uno le dan, los valores y la educación como tal pues, alguien le ha enseñado esto. (OB.SEN.Md1)

Al igual que su abuelo, E22 vive sin la compañía de su madre, lo cual podría estar relacionado con la baja autoestima que E22 evidenció en el diagnóstico en comparación con sus compañeros. La falta del vínculo con su madre ha hecho que E22 no se sienta querido por sus compañeros. Esto se alinea con la afirmación de Kobak y Scenery (1988) el tipo de interpretación

ante situaciones emocionales y las estrategias comunicar y gestionar sus emociones dependen del estilo de apego que la persona haya tenido en su infancia.

b) El impacto del rencor y la violencia en la infancia y la adultez: Ab1 destaca cómo el rencor almacenado en los corazones de las personas dificulta la paz en el país. Este rencor, según él, se origina en la infancia y se perpetúa a lo largo de las generaciones. M1 enfatiza la necesidad de recordar el pasado sin rencor y no enseñar a los niños a guardar resentimiento hacia quienes les han hecho daño. Como se evidencia en las siguientes citas:

Ab1 yo vengo del campo, pero que paso en el campo, ¿porque resulto que estamos desplazados cómo fue? es que la guerra jamás acabara y como lo dijo el presidente del congreso, la guerra jamás acabara porque ese es el negocio de los ricos. Como por ejemplo Estados unidos una potencia ¿va acabar el negocio de hacer armamento es que ellos viven de eso? ese es el negocio y aquí que estamos haciendo, cual es el negocio como se llama la droga, la coca, y esto es lo que le enseñamos a los niños y a los nietos. Desde allí viene la violencia por la ambición de otros y esto viene de aquellos que nos heredaron esta violencia, porque nosotros éramos indígenas, pero vinieron de otros países a traernos ese veneno y nos empezaron a enseñar esa violencia y los niños. desde la infancia aprendieron esta violencia. Además del desprendimiento de las familias que vienen de las ambiciones de la gente, de tener mucho dinero y se apoderan de la tierra y los campos es difícil. (OB.SEN, Ab1)

M1 en ese momento interviene y le afirma desde ahí es donde debemos establecer un apego seguro con nuestros niños para que no tenga que refugiarse en el alcohol u otra droga para sentirse bien y en paz o equilibrados emocionalmente. es importante recordar sin rencor y no enseñarles a los niños a que sientan este resentimiento hacia las personas que nos han hecho daño, porque esto los afecta también para cuando sean adultos. (OB. SEN.Ab1 y M1).

Gladstone et al. (2011) destacan la importancia de considerar factores sociales y familiares en programas de intervención y prevención en la salud mental y socioemocional infantil. Como docentes, debemos reconocer cómo estos factores influyen en el bienestar emocional de los estudiantes y promover una educación que fomente la paz y la reconciliación.

c) ¿Cómo construir un apego seguro?: En el taller de sensibilización M1 reflexiona sobre la manera de fortalecer la autoaceptación y el autoconocimiento, de los niños motivándolos a identificar sus emociones y habilidades. Todo esto se hace respetando sus sentimientos y

promoviendo la libertad de expresión, lo que favorece el desarrollo de su conciencia emocional, por medio de una buena escucha. Esto se observa en la siguiente cita:

M1 seguí explicando cómo promover ese apego seguro con los hijos, dando el primer paso al aceptarlos tal como son, potenciar más sus fortalezas, respetar sus sentimientos y apoyándolos a que expresen su sentir. Es primordial saber observar y escuchar a los niños y que ellos noten que sus padres o cuidadores los atienden y los escuchan, para se sientan valorados y reconocidos. Un hijo que se siente escuchado aprenderá, al crecer, atender y a escuchar a sus padres o cuidadores. (OB.SEN.M1)

Esta explicación de cómo promover un apego seguro en los niños, al reconocerlos como son, apoyándonos en sus fortalezas, respetando sus sentimientos y emociones, muestra los principios fundamentales de la teoría del apego de John Bowlby (1989). De acuerdo a esta teoría, un entorno donde los niños se sientan aceptados y escuchados contribuye a construir un apego seguro. Bowlby sostenía que la atención y respuesta comprensiva de los cuidadores o padres les permite a los niños una base segura para conocer el mundo, establecer relaciones positivas con los demás y fomentar la empatía.

Desarrollo de la regulación emocional

a) Importancia de sanarnos y expresar equilibradamente las emociones para construir vínculos seguros: Los padres y cuidadores deben aprender a cuidarse a sí mismos, afrontando sus emociones y experiencias. Expresando las emociones de manera equilibrada y no reprimirlas, ya que esto puede llevar a explosiones emocionales desmesuradas. Así como lo expreso en la siguiente cita:

M1: Los padres o cuidadores debemos aprender a sanarnos a nosotros mismos, afrontando lo que sentimos y lo que vivimos. Expresar las emociones de una forma equilibrada, vivirlas y aceptarlas, no huir de ellas porque guardar todo lo negativo que ha recibido del otro, sin comunicar su inconformidad, llegara al punto en que esto pasara del límite y se expresara de una forma negativa y desmesurada. De igual manera se reflexionó con ellos, de lo aprendido en aquellas experiencias negativas, de las cuales se aprende como enfrentar el conflicto. Es importante también tratar de entender a quién nos hizo mal, por ejemplo, cuáles fueron sus orígenes y limitaciones para que se haya convertido en lo que es, tal vez no tuvo una buena crianza, recibió maltrato de sus padres. (OB.SEN.M1)

Es importante, como maestros, facilitar espacios de reflexión con los padres para que vean las experiencias negativas como oportunidades de aprendizaje en cuanto a la empatía y las estrategias de comunicación y resolución de conflictos. Esto creará un ambiente familiar de respeto y aceptación, esencial para el bienestar emocional y positivo de los niños (Siegel y Bryson, 2014).

b) Reflexiones sobre la conciencia y la regulación emocional en padres y maestros: El análisis de Pd1, resalta la importancia de preguntarnos sobre las consecuencias de nuestras propias acciones y decisiones para aprender y mejorar como padres y maestros. Reconociendo que el pasado no lo podemos cambiar, pero el presente y el futuro sí, evidenciando que siempre seremos modelos a seguir para los niños. Y esto se relaciona con la conciencia emocional, ya que requiere una identificación y comprensión de las propias emociones y acciones, así como su incidencia en los niños.

Pd1: Mi conclusión muy personal es que el pasado es pasado y ya no podemos volver el tiempo atrás, pero lo que podemos retomar son las enseñanzas. Nosotros somos ejemplo para nuestros hijos como padres, como maestros.

Md2: Lo importante es no estancarse en el pasado. Nuestra responsabilidad es sanarnos, consintiéndome mi vida y entendiendo que valgo tanto en esta tierra y que voy a marcar huella en cada una de las personas que me rodean.

Ab1: Cada persona interpreta el mundo como desea, cada persona crea su propia autonomía, no por ver malos ejemplos debo hacer lo que hacen los otros. (ENT.SEN, Pd1, Md2 y Ab1).

En el ambiente escolar debo fomentar la formación emocional y social de los niños a través de rutinas que generen la responsabilidad y el establecimiento de límites claros, que ayudará a mis estudiantes a desarrollar habilidades de autorregulación, preparándolos para enfrentar los desafíos tanto académicos como personales.

Competencia de autonomía emocional

a) Promoviendo la autonomía y la regulación emocional a través de rutinas y estructura: Fomentar la autonomía y establecer rutinas contribuye a este proceso, ya que la independencia con responsabilidad, como el arreglo de útiles y habitación, requiere el manejo de emociones como la frustración y el autocontrol. Además, establecer reglas fijas no negociables proporciona una estructura que les ayuda a entender los límites y a regular sus comportamientos y emociones dentro de esos límites. Tal como lo expresa en la siguiente cita:

M1 Por otra parte, generar autonomía, ya que el apego seguro no consiste en sobreproteger al niño sino en fomentar su independencia con responsabilidad, establecer rutinas y hábitos por ejemplo al comer evitando el uso de pantallas, el arreglo de sus útiles, de su habitación y el tener reglas no negociables, entre otros. (OB.SEN, M1)

Esta perspectiva de acuerdo con Bisquerra (2018) no solo les ayuda a sentirse más seguros, sino que también facilita la exploración de su entorno, reforzando su autonomía emocional y su capacidad para manejar sus propias emociones y responsabilidades.

En mi trabajo en el aula, he evidenciado que cuando los estudiantes construyen junto con su maestra acuerdos y normas claros, saben qué esperar, sienten mayor confianza y disposición para aprender. Además, la aplicación de rutinas diarias y el fomento de la responsabilidad personal no solo promueven un ambiente de aprendizaje ordenado, sino que también enseñan capacidades para la vida, como la autogestión, la disciplina y la resiliencia emocional.

Figura 3 : *Imágenes del taller de sensibilización a padres*



Primer ciclo de intervención estudiantes: conciencia emocional

El primer ciclo de intervención con los estudiantes se centró en el desarrollo de la conciencia emocional mediante la pintura y el dibujo como herramientas para expresar las emociones de tristeza, alegría, miedo e ira. Este ciclo se llevó a cabo en cuatro sesiones, cada una dedicada a una emoción específica. Aunque el objetivo principal era fomentar la conciencia emocional, durante las sesiones enfocadas en la alegría y el miedo también se observó un desarrollo simultáneo de la regulación emocional.

Sesión 1: Pintando expreso la tristeza

Esta experiencia facilitó el desarrollo de la conciencia emocional al proporcionar un espacio seguro donde los niños pudieron identificar y expresar sus sentimientos a través del arte y la conversación.

Desarrollo de conciencia emocional

- a) **Los conflictos familiares y separación de padres:** Se observa en E5 un ambiente de tensión en el hogar debido a las continuas peleas de los padres. En E7, a través de una pintura, el niño representa a sus padres con un corazón partido en el medio, comunicando su dolor por la separación de sus padres y su sentimiento de división. Esta expresión artística refleja su deseo de una familia unida y sufre la ausencia de esta unidad debido a la separación. El niño experimenta una considerable angustia emocional por los conflictos y la separación de sus padres, y está buscando una forma de expresar y procesar estos sentimientos.

E5: Aquí mis padres están peleando y a mí me da tristeza escucharlos pelear porque ellos pelean mucho.

E7: En mi pintura están mis papás y en la mitad está mi corazón partido en dos porque ellos están separados y no estamos juntos (Ent1.E5, E7).

Según Bowlby (1998) y Wallerstein (1991), estos conflictos y separaciones familiares impactan profundamente en el desarrollo emocional de los niños, causando estrés emocional, inseguridad y dificultades en la regulación emocional.

Desde mi perspectiva como maestra puedo observar y escuchar atentamente a mis estudiantes, creando espacios de expresión creativa a través del arte, la escritura o el juego. Y en el caso de observar en los niños cambios significativos en su comportamiento debo buscar el apoyo de los padres y de la orientación del colegio.

- b) Tristeza por enfermedad en sus seres queridos:** E4 refleja una profunda admiración y amor hacia su madre, quien está pasando por una situación médica complicada en el hospital. A pesar de la tristeza y las dificultades, la madre es descrita como una "guerrera" por su resiliencia y fortaleza. La intervención médica mencionada, donde le sacaron unas "bolitas" del cuerpo, no ha mermado su espíritu. Su rol central en la familia, como la que siempre los saca adelante, es enfatizado, y a pesar de todo, ella sonríe, mostrando su actitud positiva y esperanza frente a las adversidades. Excelente modelo para la gestión emocional de E4 como se evidencia en la cita:

E4: Es mi mamá ella está en el hospital triste, tuvieron que sacarle unas bolitas de su cuerpo, pero ella es una guerrera, ella siempre es la que nos saca adelante. Y sonríe. (Ent1, E4).

La resiliencia es evidente en E4, destacando la necesidad de apoyo emocional tanto para él como para su madre.

Bisquerra (2011) plantea que la enfermedad promueve una incidencia profunda en el bienestar emocional de las personas. Este impacto puede expresarse de diversas formas, como ansiedad, depresión, miedo o frustración, todo esto dependiendo de factores como la gravedad de la enfermedad, el apoyo familiar y las estrategias de afrontamiento de la persona enferma.

Como maestra, debo crear un ambiente de apoyo y seguridad emocional en el aula, propiciando el desarrollar habilidades emocionales en los estudiantes que les permitan afrontar situaciones difíciles, por otro lado, debo ser un modelo a seguir.

- c) Tristeza por muerte de seres queridos:** En las situaciones E15 y E16, los estudiantes comunican emociones profundas de tristeza y pérdida por la muerte de sus abuelos. E15, lamenta la muerte de su bisabuela y expresa un miedo anticipado al poder perder

a su abuelo por su avanzada edad, mostrando la necesidad de seguridad y consuelo frente al tiempo de vida de sus abuelos.

Simultáneamente E16, experimenta tristeza por no haber conocido a su abuela paterna, reflejando una sensación de pérdida por una conexión que no pudo experimentar y una empatía hacia los familiares que la conocieron. Como lo manifiestan las siguientes citas:

E15: Aquí se murió mi bisabuela, yo la extraño mucho ella murió de viejita y no quiero que se mi abuelo también se muera porque él ya está viejito. (Sus ojos se pusieron llorosos.)

E16: A mí me da tristeza que mi abuela por parte de papá murió y yo no la pude conocer. (Ent1, E15, E16).

En mi opinión como investigadora, ambos casos resaltan la necesidad de validar la tristeza de los niños y de proporcionar oportunidades para que exploren y expresen sus emociones. Asimismo, como lo afirma Esquerdo (2009) al citar a Worden (1996), cuando la tristeza es causada por la muerte o pérdida de un ser querido, esta debe afrontarse con el apoyo familiar y, en los casos que lo ameriten, con sesiones terapéuticas de duelo.

d) Maltrato de sus seres queridos y mascotas: Las siguientes citas destacan la sensibilidad de los niños hacia el sufrimiento ajeno y su deseo de intervenir para aliviar el dolor de los seres vulnerables a su alrededor, incluyendo a sus mascotas:

E11: Es mi mamá, le está pegando a mi hermano y eso me da tristeza, cuando maltratan a mi hermano.

E10: Me da tristeza que mi mamá le pegue a mi perrita, porque ella le duele mucho.

E8: A mí me da tristeza ver a los perros incapacitados, con hambre y no poderlos ayudar, porque en la casa no me dejan darles de comer. (ENT.2, E11, E10, E8).

Bowlby (1989) en general destaca cómo la falta de una figura de apego segura, o experiencias negativas con esta figura, en este caso de maltrato, pueden llevar a una profunda tristeza y problemas emocionales a corto y largo plazo.

Como docente, mi función es estar atenta en observar señales de maltrato o conductas inusuales en los estudiantes, brindando a los niños un espacio seguro siempre con la disposición de

escucharlos. Colaborando con profesionales y familias, debo asegurarme, que los niños reciban el apoyo emocional y terapéutico que necesitan. Además, mediante el desarrollo en programas de educación emocional, puedo motivar en los estudiantes el fortalecimiento de habilidades como la gestión de sus emociones y la superación de las dificultades surgidas del maltrato.

- e) **El encierro y la soledad:** E1, el niño expresa su angustia por no ser llevado al parque por su madre, manifestando su tristeza con lágrimas y el desagrado de estar encerrado. En contraste, la cita E2 revela cómo esta tristeza se expresa de manera simbólica y creativa, a través de un dibujo que representa un columpio vacío bajo la lluvia, simbolizando la soledad y la falta de compañía en el parque, como lo expresan las siguientes citas:

E1: que mi mamá no me lleve al parque, me da tristeza, pues no me gusta estar encerrado y me pongo a llorar.

E2: A mí me da tristeza jugar solo en el parque, por eso dibujé el columpio vacío y lloviendo.
.(ENT.2, E1, E2).

Es importante fomentar el tiempo en familia y las interacciones con otros niños para contrarrestar la sensación de soledad y desmotivación que pueden experimentar los niños. Estas situaciones han ampliado mi comprensión sobre los niños, impulsando en mí un sentido más profundo de empatía. Además, considerando la estrategia mencionada por Buceta (2019), la pintura se presenta como un medio de expresión emocional libre y creativo que permite a los niños representar y comunicar sentimientos complejos que a veces les resulta difícil expresar verbalmente. Como docente, es esencial utilizar la pintura como una herramienta para la formación emocional, facilitando que los infantes identifiquen, gestionen y expresen sus emociones de manera saludable y constructiva.

Figura 4

Imágenes artísticas que representan la emoción de la tristeza

Tristeza separación padres	Tristeza: Enfermedad y muerte
----------------------------	-------------------------------

que el niño percibe e interpreta el mundo que lo rodea. Este concepto se ilustra en la siguiente cita:

E16 pinta la casa de su abuela y expresa: Ahí estoy con ella y puedo ir a la iglesia porque ahí puedo decir todo lo que he hecho mal y bien. Mi abuela vive lejos, me gusta estar allá para pasar tiempo con ella, porque ella tiene pocos años de vida, ella tiene 80. ¿Cómo te sientes después de asistir a la iglesia? Me siento mejor, porque descanso. (OB.2, E16)

E16 está utilizando la pintura como una forma de conexión emocional con su abuela y como una manera de reflexionar sobre sus acciones y emociones. Al mencionar la iglesia, el niño está destacando un espacio donde puede procesar sus sentimientos y encontrar un sentido de alivio emocional.

b) Fuentes de alegría en los niños: Los niños identifican y expresan emociones positivas al realizar deportes, jugar, comer cosas deliciosas, y pasar tiempo con su familia y mascotas. Aprecian el apoyo y amor de sus amigos, maestra y familias, así como la comodidad material que les brindan, incluyendo una casa, comida, ropa y otras necesidades básicas. Este reconocimiento demuestra un importante nivel de autoconciencia emocional y la importancia de la construcción del vínculo. Evidenciado en la siguiente cita:

Ejemplo de esto es E19, quien disfruta ir al parque para jugar fútbol, elevar cometas y nadar, expresando "me hace feliz nadar". Igualmente, E5, E14 y E8 comparten la felicidad al elevar cometas en familia y con mascotas. (OB.2, E19, E5, E14, E8).

E22 no pinta nada y dice "Es que a mi nada me hace feliz, mi familia está lejos" por lo cual uno de sus compañeros le dijo "pero yo te he visto feliz" él responde, pero no siempre. Yo como su maestra le dije: ¿piensa algo E22 que te haga feliz? pinta al final su salón de clase y expreso: porque la profe nos enseña y mis amigos me hacen muy feliz (OB.2, E19, E5, E14, E8).

Como educadores, debemos fomentar expresiones de gratitud y emociones positivas, ya que fortalecen el bienestar emocional y el desarrollo integral de los niños. Apoyar el deporte mejora su salud física, reduce el estrés y la ansiedad al liberar endorfinas, las hormonas de la felicidad, y aumenta la autoestima y el sentido de logro. Además, promueven la disciplina, el control emocional, mejoran la atención y la toma de decisiones, desarrollando habilidades estratégicas y concentración en los niños. Según Rodríguez Torres et al. (2020) en cuanto a la

salud mental, la actividad física es reconocida por su capacidad para disminuir la ansiedad y el estrés, así como para prevenir el insomnio y el uso de medicamentos.

c)Anhelos y apego familiar: E6 y E7, al pintar sus familias demuestran conexión emocional y una comprensión sensible de sus realidades familiares. E6 expresa un fuerte deseo de reunir a sus padres, evidenciando una capacidad para reconocer y verbalizar sus emociones complejas. Según sus palabras:

aquí está mi papa yo y mi mamá, me gusta esta pintura porque quisiera que ellos volvieran a estar juntos, para poder estar con ellos, pero mi mamá vive lejos de mí, cuando voy donde ella, a quien tengo lejos es a mi papá, quisiera tenerlos a los dos juntos y no por separado, pero ellos no pueden volver porque mi papá tiene novia y no puede volver con mi mamá y él me lo ha dicho. Mi mamá también me dice lo mismo yo sé que no pueden estar juntos, cuando sueño, en el sueño están juntos, pero cuando me despierto ya no lo están (ENT2, E.6)

Por otro lado, E7 muestra un apego emocional fuerte hacia la unidad familiar y la felicidad asociada con la presencia conjunta de sus padres. Como menciona: Soy feliz cuando mis padres están juntos y también quisiera que volvieran (ENT2, E.7)

Ambos casos muestran cómo los niños están empezando a entender y manejar sus emociones. E6 muestra habilidades emocionales notables para su edad al alternar entre soñar despierto y enfrentar la realidad, lo que sugiere una conciencia emocional en desarrollo. Por otro lado, la expresión de E7 destaca cómo un ambiente familiar unido es primordial para la felicidad y el desarrollo emocional de un niño. Como lo plantea Bowlby (1989) al hablar de la importancia del vínculo seguro y las relaciones positivas que el niño tenga con sus padres o cuidadores en su desarrollo emocional.

d)Promoción de la alegría mediante las celebraciones especiales: Los niños están conectando sus emociones positivas con eventos específicos que les proporcionan felicidad y satisfacción a través del arte de la pintura y la expresión verbal:

E23 disfruta del Día de los Inocentes por las bromas que genera, lo cual le proporciona momentos de risa y diversión, mostrando su habilidad para apreciar el humor y la ligereza en la vida.

E17 comenta que siente felicidad expresa en su cumpleaños porque comparte con su familia y recibe la atención de sus padres. Explica que en ese día recibe atención, pero en los demás días, cuando él les habla de algo, ellos lo ignoran, lo cual lo desmotiva.

E13 encuentra alegría en el día de las niñas (Día de la Mujer) y el día del amor y la amistad por los regalos que recibe, demostrando la importancia que tienen para ella las muestras de afecto y reconocimiento social en estas fechas.

E10 disfruta del "English Day" en la escuela porque le permite subir al escenario, cantar, bailar y ver presentaciones, destacando su valoración por las oportunidades de expresión artística y socialización. (OB.2.E10, E13, E23, E17)

Como docente, dentro de mi perspectiva, debo continuar promoviendo fechas especiales como una oportunidad para fomentar la expresión emocional en los niños y el desarrollo de competencias positivas.

d) La naturaleza como fuente de alegría: E15 indica un desarrollo de conciencia emocional al valorar y disfrutar las experiencias sensoriales y estéticas que la naturaleza ofrece, contribuyendo así a su bienestar emocional y personal. Como lo expresa en la cita:

E15 pintan la naturaleza ¿porque el estar en la naturaleza te hace feliz? “Mi pintura trata de las montañas, cuando yo veo las montañas y el arcoíris soy feliz, desde allí veo las aves, escucho su hermoso canto y ellas se acomodan hacer círculos y figuras. (OB.2, E15)

Como maestra debo promover en la institución educativa oportunidades para explorar y disfrutar del contacto con la naturaleza en los niños como una fuente importante de bienestar emocional.

Desarrollo de regulación emocional

a) Impacto de la pintura en la regulación emocional y comportamental: un Enfoque de Arteterapia en el Aula: La pintura, como forma de expresión artística, es una herramienta fundamental dentro de la arteterapia. Como se evidencia en la siguiente cita:

Durante la sesión de pintura, observé que los grupos se mantenían en calma y concentrados mientras pintaban, acompañados de música tranquilizante. Esto se logró de manera autónoma, sin mi orientación continua. Esta situación me llenó de asombro y alegría, ya que noté que los estudiantes no solo permanecían en orden, sino que también mostraban excelentes resultados en su trabajo, convivencia y desarrollo de la sesión. (OB2, M1).

Según la Asociación Estadounidense de Terapia del Arte (2013), la arteterapia utiliza el pensamiento creativo para sacar a flote sentimientos internos, fomentando la autoconciencia, la canalización de conductas y la disminución de la ansiedad. La práctica de la pintura en particular, facilita a los individuos la expresión libre de sus emociones y pensamientos a través del arte, facilitando así su regulación emocional.

En este caso, la pintura posibilitó el manejo adecuado de su comportamiento y ansiedad, evidenciando una mejora en su desempeño y convivencia. La actividad de pintar no solo fomentó un ambiente de tranquilidad y concentración, sino que también promovió la autonomía, el orden y la motivación en los estudiantes.

Figura 5

Imágenes artísticas que representan la emoción de la alegría

Celebraciones especiales	Compartir tiempo en familia
	
Estar en contacto con la naturaleza	Consumir alimentos deliciosos



Sesión 3: Emoción del miedo

Desarrollo de conciencia emocional

La sesión mostró la complejidad de los miedos infantiles y su origen en fenómenos naturales, experiencias personales, interacciones familiares y exposición a medios de comunicación. Esto destaca la conciencia emocional de los niños al reconocer y expresar sus propios miedos, así como su capacidad para identificar las fuentes y desencadenantes de esos miedos. Como se evidencia en las siguientes citas:

a) Impacto emocional y físico ante fenómenos naturales: E3 expresó su miedo a los temblores dibujando uno y relatando:

A mí me dan miedo los temblores porque el día del temblor fue la primera vez que estuve en uno. Estaba con mi mamá en casa viendo televisión. Sentí como si estuviera moviéndome sin querer y mi corazón latía muy rápido. Además, no podía moverme. Mientras hablaba, E3 agachaba la cabeza y se apretaba los dedos de las manos. (Ent.3, E,3)

E3, E10 y muchos otros niños experimentaron temblores durante esta época en Bogotá. En el caso de E3 fue su primer temblor, dejándole una fuerte impresión emocional. Sintió ansiedad al verse que se movía involuntariamente, además su corazón empezó a acelerarse. La presencia de su mamá durante el temblor fue fundamental pues le brindó seguridad. De acuerdo

con Bowlby (1989), la teoría del apego plantea que la presencia de una figura de apego confiable, como su mamá, brinda la seguridad necesaria para abordar situaciones desafiantes y estresantes.

Esta experiencia inicial podría influir en sus respuestas emocionales futuras hacia eventos similares, subrayando la importancia de un apego seguro para el desarrollo emocional saludable.

c) Películas de terror generan traumas en la infancia: E1 y otros compañeros han sido víctimas de contenidos audiovisuales inadecuados, tanto con el consentimiento, como sin el consentimiento de sus padres y cuidadores, lo cual ha generado traumas y miedos. Como se expresa en la siguiente cita:

E1: Me da miedo cuando estoy solo y escucho pasos. También me asusta mi oso de peluche; cuando lo abrazo, cierra los ojos y parpadea, creo que se mueve como los muñecos de Toys Tory. También tengo miedo a los payasos porque mi papá, cuando tenía 4 años, puso la película de Pennywise, un payaso asesino, y no me hizo caso cuando le pedí que apagara la televisión. (Ent.3, E,1)

E1, al exponerse a imágenes violentas de una película de terror a la edad de 4 años, con el permiso de su padre, sufrió un impacto negativo.

Es importante que los adultos controlen y supervisen constantemente el acceso de los niños a contenido audiovisual apropiado para su edad y madurez emocional, para evitar posibles impactos negativos a largo plazo. Además, es importante que los padres usen el control parental en dispositivos y televisores como una medida adicional para regular el contenido audiovisual inapropiado al que están expuestos los menores.

Es primordial que nosotros, como educadores, trabajemos con la colaboración de los padres y cuidadores para asegurar que los niños observen únicamente el contenido audiovisual apropiado para su nivel de desarrollo y madurez emocional. Debemos educar a los padres sobre la importancia del control parental y brindarles herramientas y estrategias para controlar el acceso a la tecnología de sus hijos. Según Postman (2012), el seguimiento del adulto es fundamental para proteger el desarrollo infantil en la era de los medios de comunicación.

En el aula, debemos promover un ambiente seguro donde los niños se sientan seguros y puedan expresar sus miedos y preocupaciones. Al mismo tiempo, debemos incluir enseñanzas pedagógicas, sobre el uso seguro y responsable de los medios de comunicación, fortaleciendo el pensamiento crítico y la capacidad de diferenciar entre contenido adecuado e inadecuado.

d)Experiencias personales que generan miedo: E8 y E24 necesitan apoyo emocional debido a vivencias reales. E8, al haber presenciado un robo, siente ansiedad e inseguridad. En el caso de E24, debido a la violencia doméstica vivida, experimenta ansiedad e impotencia, esto evidenciado en las siguientes citas:

E8 dibujo un señor vestido con ropa de preso y al lado un cuadrado lo pinto de negro. ¿Cuéntame que es lo que te da miedo?

A mí me da miedo que nos roben porque yo he visto un ladrón hiendo para modelia en la noche, en un andén estaban robando a una señora, ella estaba con su esposo y empezaron a pelear, yo iba en el carro de mi papá, a mí me dio miedo y cerré la ventana. Mi papá le grito algo al ladrón y se alejó de la señora. (Ent.1, E,8)

E24 me da miedo que mi padrastro le pegue a mi mamá. (Ent.1, E,24)

De acuerdo con el autor Miller (1992), ambas niñas necesitan ser escuchadas y recibir educación sobre cómo mantenerse seguras y a quién acudir en caso de peligro, ayudándolas a desarrollar herramientas para enfrentar y superar el trauma. Además, no solo necesitan el apoyo del docente en el aula, sino que también requieren el respaldo adicional de sus padres y atención psicológica.

e) Miedos culturales en los niños: El caso de las brujas de chaparral: E21 ha dibujado una bruja, influenciado por las historias que su abuela le cuenta sobre las brujas en Chaparral. Como se evidencia en la cita:

Según E21, las brujas vuelan en las noches, se convierten en aves o murciélagos, y disfrutan asustando a los borrachos del pueblo con sonidos de pájaros. Además, menciona que las brujas se alejan cuando se les muestra ajos. (OB.3, E21)

Estas historias, comunes en muchas culturas, pueden generar miedo en los niños. En este caso, el dibujo de E21 refleja cómo las narrativas culturales transmitidas por familiares pueden influir en las percepciones y miedos de los niños. Aunque estos miedos pueden ser parte de una rica tradición cultural, también es importante abordar cómo impactan emocionalmente a los niños.

Como maestra, debo fomentar en los niños el pensamiento crítico para que puedan distinguir la realidad de la ficción, respetando sus tradiciones culturales. Además, es fundamental mantener una comunicación y apoyo constante con los padres para satisfacer las necesidades emocionales de los estudiantes. Esto se alinea con lo planteado por Bronfenbrenner (1987) en su teoría ecológica del desarrollo humano, que destaca la importancia de los diferentes sistemas de apoyo en el entorno del niño para su desarrollo integral.

Desarrollo de regulación emocional

a) Estrategias de los niños para manejar los miedos: Al preguntar a los niños sobre cómo manejar sus miedos, se obtuvieron respuestas diversas que reflejan sus comprensiones y estrategias para enfrentar situaciones que les generan ansiedad. Las respuestas destacan la importancia de técnicas de autocontrol, la supervisión de adultos y la prevención.

E23: Debemos hacer ejercicios de respiración porque respiramos y nos tranquilizamos. (ENT,3, E23)

E19: Hay que estar alerta y reportar lo que uno ve a los adultos, también hay que preguntar a los padres si podemos ver o no eso. (ENT,3, E19)

E14: Que los padres eviten ver películas de terror delante de nosotros porque eso genera malas cosas en nuestros sueños. (ENT,3, E14)

Las estrategias que los estudiantes utilizan para superar sus miedos, como pedir ayuda divina, realizar ejercicios de respiración o ignorar ciertos contenidos, revelan habilidades de afrontamiento y mecanismos adaptativos positivos. Estas respuestas proporcionan a los docentes ideas valiosas sobre cómo los niños manejan sus miedos e indican la necesidad de incorporar estrategias prácticas y de involucrar a los adultos en este proceso. Según Bisquerra (2000), la

formación socioemocional es importante para desarrollar competencias que permitan gestionar adecuadamente situaciones estresantes.

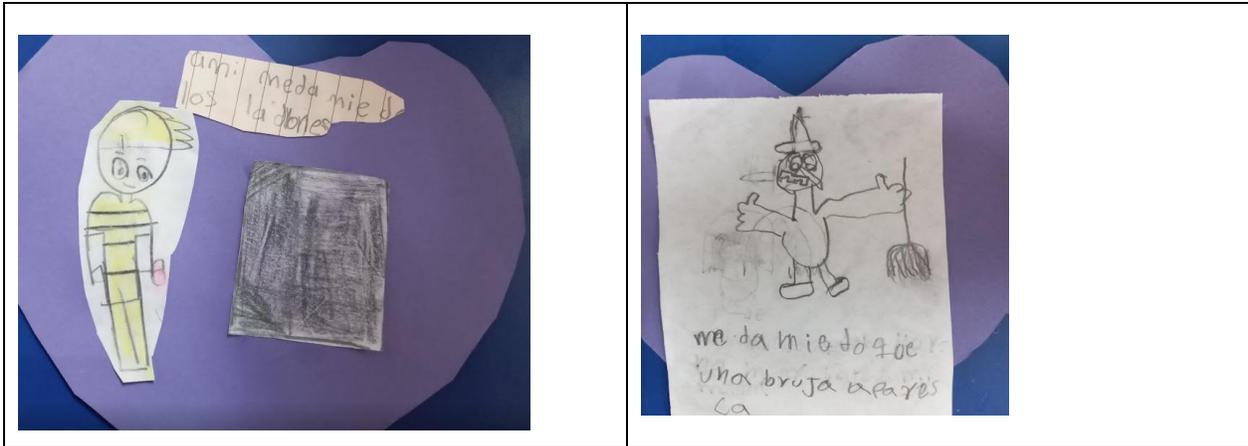
La variedad de miedos expresados señala la importancia de la empatía para entender y responder a las experiencias emocionales de los otros. Socializar estas experiencias de manera voluntaria a nivel grupal fortalece la comunicación y la interacción social, desarrollando así habilidades sociales.

Por último, estas reflexiones indican la relevancia de abordar los miedos infantiles desde forma holística, tomando en cuenta no solo las experiencias individuales de los niños, sino también la función de la familia y la incidencia de los medios de comunicación en la formación de sus miedos. Esto se relaciona con la teoría ecológica del desarrollo humano de Bronfenbrenner (1987), que plantea cómo los diferentes sistemas del entorno del niño, incluidos la familia y los medios de comunicación, influyen en su desarrollo integral.

Figura 6

Imágenes artísticas que representan la emoción del miedo

Miedo temblores	Miedo películas de terror
	
Miedo ladrones	Miedo a las brujas voladoras de Chaparral



Sesión 4: La ira

Desarrollo de conciencia emocional

Los estudiantes expresaron sus sentimientos de enojo a través del arte, reflexionando sobre las experiencias que los provocan. Cada uno identificó claramente la emoción en su dibujo y pudo explicar las razones detrás de su enojo, como el maltrato en los animales, interferencias en el uso de celulares, sensaciones de injusticia.

- a) **Fuentes de ira en los niños por interrupciones en el uso del celular:** Cuando los niños, como E9, experimentan enojo al dejar de usar el celular para jugar, esto puede deberse a la interrupción inesperada de la gratificación inmediata que los juegos proporcionan. Así como se evidencia en la siguiente cita:

E9: En mi dibujo estoy con el celular, y me enoja cuando se descarga mientras estoy jugando. No me gusta parar y tener que esperar a que se cargue otra vez. (Ent.4. E9)

Con relación a esto podemos decir que Achenbach (1966) para los niños, el celular puede ser visto como un escape o una forma de control sobre su entorno, y la interrupción de esta experiencia puede causar frustración y una sensación de pérdida de control. Los juegos están diseñados para ser adictivos, con recompensas frecuentes y desafíos que mantienen el interés. Estos factores inciden en la irritabilidad que E9 demuestra al tener que detenerse y esperar a que el celular se cargue nuevamente para poder volver a jugar. Como docente, a tanto a los padres como a los niños, sobre el uso apropiado de la tecnología, construyendo con ellos límites claros y fomentando actividades alternativas como juegos de mesa o al aire libre y la lectura para variar experiencias y reducir la dependencia tecnológica. Para encontrar un equilibrio saludable entre el uso de la tecnología y otras actividades esenciales para el desarrollo infantil.

b) Enojo y frustración por pérdida de notas, falta de juego o encierro: Tomando en cuenta las expresiones de E4, E5 y E12 cuando se hablan en las siguientes citas se puede evidenciar:

M1:E4¿por qué te encuentras enojado en tu dibujo con el pie encima de un balón? (Ent.4. M1)

E4: Me molesta que no me dejen jugar fútbol en casa. Mi mamá dice que no, pero tampoco me sacan a jugar afuera, y eso me enoja. (Ent.4. E4)

E5: Me enoja sacarme 4 o 3 en las notas. (Ent.4. E5)

E12 Me enoja que me digan que no me van a sacar a la calle a pasear. Me la paso encerrada y a veces mi mamá no me saca porque está enferma (Ent.4. E12)

En el contexto de las situaciones de E4 y E12, la falta de juego y el encierro pueden entenderse a través de la perspectiva de Gualdrón-Moncada (2021) sobre el desarrollo infantil. Según este enfoque, “el juego es primordial para la socialización de los niños, proporcionándoles oportunidades para interactuar físicamente, intercambiar ideas y participar en actividades en equipo.” (Gualdrón-Moncada, 2021, p. 335). La incapacidad de E4 para jugar fútbol en casa o afuera limita estas oportunidades, lo que podría afectar su capacidad para manejar emociones y fortalecer habilidades sociales a través de la interacción con otros niños. De manera similar, E12 expresa frustración por no poder salir a pasear, lo cual podría interferir con su desarrollo social al privarla de interacciones significativas con sus pares y afectar su habilidad para aprender, desarrollar empatía y comunicarse eficazmente.

Dentro de mi rol como docente debo promover activamente el juego y la actividad física tanto en la escuela como en casa, como estrategias importantes para el desarrollo integral, de los niños y niñas mediante la interacción y el aprendizaje colectivo.

c) Maltrato infantil fuente de enojo en los niños: Los niños expresan sentirse enojados debido al maltrato físico, verbal o psicológico por parte de algunos de sus familiares, como se evidencia en las siguientes citas de la entrevista:

E18: Me enoja que mi mamá me golpee cuando estoy jugando. Me trata mal y me da mucha rabia. Siempre recuerdo cuando me pegó fuerte porque le pegué a la licuadora sin culpa. (ENT.4. E18)

E6: Me enoja que mi papá me afane y me grite cuando me demoro. Además, cuando las cosas no me salen bien. (ENT.4. E6)

E10: Me da ira que mi primo me pegue. Mi mamá lo consiente mucho porque ella lo cuida todo el día, y a veces siento que se pone celoso de mí. (ENT.4. E10)

E23: Me molesta que mi tío juegue a pelear con puños y patadas. Además, me pone apodos, y eso no me gusta. ¿Ya le dijiste a tu mamá? Sí, pero ella le dice que no me moleste y él lo vuelve a hacer. (ENT.4. E23)

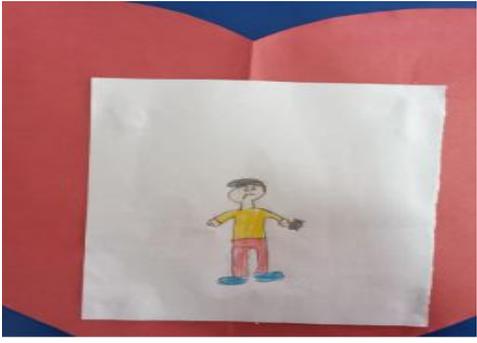
La teoría del apego de Bowlby (1998) proporciona un marco para comprender cómo las interacciones tempranas con los cuidadores afectan el desarrollo de la conciencia y la regulación emocional. Las experiencias de maltrato y la falta de apoyo emocional descritas por los niños E18, E6, E10 y E23 muestran cómo estas interacciones negativas pueden llevar a problemas emocionales y conductuales a largo plazo. Bisquerra (2016) también resalta la necesidad de educar emocionalmente a los niños para que manejen sus emociones de manera saludable.

Como maestra, mi papel consiste en construir con los niños y padres un ambiente seguro donde los niños puedan comunicar sus sentimientos de manera segura sin ser criticados. Debo ser un modelo a seguir, educándolos junto con sus padres en el manejo de habilidades para gestionar sus emociones. Es fundamental promover un entorno de apoyo y empatía, fomentando la comunicación abierta y la resolución positiva de conflictos para prevenir los efectos negativos de la agresión en el desarrollo emocional de los niños.

Figura 7

Imágenes artísticas que representan la emoción de la ira

Maltrato físico	Me enoja que me griten
-----------------	------------------------

	
<p>Me enoja que se descargue el celular</p>	<p>Me enoja que no me dejen jugar</p>
	

Segundo ciclo de intervención estudiantes: regulación emocional

Durante el segundo ciclo de intervención en educación emocional, me enfoqué en el desarrollo de la regulación emocional, utilizando técnicas como el juego de roles, la relajación muscular progresiva y la biodanza. Este ciclo se dividió en cuatro sesiones, centradas en las emociones básicas: tristeza, alegría, miedo e ira. Se evidenció el desarrollo simultáneo de las competencias de conciencia, regulación emocional y competencias sociales como categoría emergente.

Sesión 5: Juego de roles la tristeza y la alegría

Desarrollo de conciencia emocional

- a) **Expresión y manejo de la tristeza y la alegría en un contexto de juego:** En el juego de roles realizado por los niños, se observó una representación de situaciones emocionales tanto de tristeza como de alegría, utilizando escenarios cotidianos. Algunos niños encontraron dificultades para conectar la expresión verbal con la

gestual al representar emociones. Sin embargo, el reconocimiento y la representación de estas emociones demuestran una cierta conciencia emocional, aunque es necesario trabajar en la expresión corporal. Como se evidencia en las citas:

E3 y E19 jugaban en su piscina cuando E19 se lesionó un brazo. E3 avisó a su padre (E1) diciéndole: Papá, E19 se lastimó un brazo. E3 dramatizó bien, con preocupación visible en su rostro. E1, serio y concentrado, dijo: Vamos rápidamente, te llevaré al médico, donde E10, en su papel de doctora, dijo: No puedes nadar durante unos meses mientras te mejoras. E19 debía mostrar tristeza, pero solo mencionó: Ya no puedo realizar mi deporte favorito y terminó su intervención. (OB.5, E3, E19, E1, E10)

E10 examinó el brazo de E19, mostró preocupación y expresó: Haré un estudio detallado del brazo, y al terminar dijo: Lo siento, tendré que ponerle un yeso. No podrás practicar tu deporte favorito durante un mes. Durante la presentación, los compañeros del público se quedaron callados, mirando con entusiasmo y aplaudieron al terminar. (OB.5, E3, E9, E1, E10)

Durante la representación de la tristeza, como estar enfermos y no poder jugar, los niños demostraron empatía al comprender y simular las emociones de los demás. Esto muestra una habilidad empática en su desarrollo emocional y promueve la importancia de trabajar en la regulación emocional y estrategias de afrontamiento para abordar y superar emociones negativas relacionadas con situaciones adversas. Bisquerra (2003) señala la relevancia de la educación emocional para el desarrollo de estas competencias y el fomento del bienestar emocional.

Al imitar profesiones como la de los médicos, los niños demostraron habilidades para observar y seguir modelos, señalando un desarrollo de habilidades sociales y una capacidad para comprender y representar roles sociales activamente.

En cuanto a la representación de la emoción de la alegría, los niños la relacionaron principalmente con tener dinero para realizar actividades placenteras, como pasear, comprar y comer lo que desean. Sin embargo, también expresaron que la felicidad no se limita únicamente a la posesión de dinero, sino que puede derivarse de experiencias gratificantes y momentos especiales, como pasar tiempo en familia, observar la naturaleza o jugar con amigos. Como señala Goleman (2010), las emociones positivas a menudo se

derivan de conexiones interpersonales significativas y experiencias enriquecedoras, no solo de la adquisición material. Así como se expresa en la siguiente cita:

¿Todo se puede obtener con dinero?

E13: No todo, el amor no, pero el dinero ayuda a comprar alimento a las personas que no tienen plata y eso las hace felices. (Ent.5. E13)

E13 piensa que el dinero es útil porque puede ayudar a las personas comprando alimentos para quienes no tienen suficiente dinero. Esto puede hacer que esas personas se sientan felices. Sin embargo, también entiende que el dinero no puede comprar todo, especialmente el amor y otras cosas que hacen que la vida sea realmente satisfactoria. Además, como sugiere Vygotsky (1978), las interacciones sociales y las experiencias compartidas enriquecen la comprensión de las emociones y contribuyen a una visión más completa de lo que significa ser feliz.

Desarrollo de regulación emocional

a) Práctica de la regulación emocional en la dramatización infantil: Los niños también demostraron en el juego de roles anteriormente mencionado, regulación emocional al intentar actuar roles específicos, adaptando su comportamiento y emociones a las demandas del juego de roles. E3 y E19 intentan representar emociones no habituales para ellos, E10 utiliza una experiencia pasada para manejar la situación, y E1 ajusta su comportamiento al disfrutar y desear repetir su rol. Estos esfuerzos reflejan su capacidad para manejar y ajustar sus emociones en situaciones nuevas o desafiantes.

Según Rafael Bisquerra, la educación emocional tiene como objetivo desarrollar competencias emocionales que permitan a las personas comprender y gestionar sus emociones de manera eficaz (Bisquerra, 2009). En este contexto, los niños demostraron conciencia emocional al identificar y representar emociones de tristeza y alegría, así como regulación emocional al adaptarse a sus roles y manejar sus emociones durante la dramatización. Por ello, dentro de mi rol docente, debo continuar con las prácticas del juego de roles, que fomentan el desarrollo de competencias emocionales, habilidades sociales y comunicativas.

Sesión 6: Juego de roles la ira y el miedo

Desarrollo de regulación emocional

La Influencia del entorno y las neuronas espejo en la regulación emocional: Esta situación muestra cómo el entorno y las interacciones sociales influyen en el manejo emocional de los estudiantes.

En un comienzo, E7 debía demostrar ira al ser empujado por E4 durante una imitación de juego competitivo, en este caso de fútbol. No obstante, la risa contagiosa de E20 hizo que E7 se contagiara y dejara su rol de enojo, mostrando alegría, y sin parar de reír, Tanto así, que E4 pidió disculpas en su actuación y E7 le respondió que no había problema, palabras que no habían acordado en la planeación de su actuación (OB.6, E7, E20).

De acuerdo con Thompson (1994), la regulación emocional incorpora la generación de respuestas fisiológicas relacionadas con la emoción, el uso de estrategias apropiadas al contexto y la planeación de estrategias para lograr metas sociales. La risa de E20 cambió la actuación emocional de E7, demostrando que las emociones pueden ser influenciadas por el contexto y las reacciones de los demás. Este fenómeno puede explicarse en parte por las neuronas espejo, que se activan cuando una persona realiza una acción como cuando observa a otra persona hacerla. Las neuronas espejo facilitan la empatía, el cambio de emoción y la imitación emocional, ya que transformaron el rol de enojo de E7, haciendo que adoptara la risa de E20 (Rizzolatti y Craighero, 2004).

Esta situación muestra cómo un entorno positivo y la influencia de los pares, mediada por las neuronas espejo, pueden facilitar la regulación emocional y transformar respuestas agresivas en interacciones pacíficas. Mi rol como docente consiste en ser un modelo, guía y facilitador, que crea un entorno propicio para el desarrollo emocional, utilizando estrategias que promuevan la empatía, la cooperación y la gestión emocional en los estudiantes.

b) Regulación emocional en niños: Estrategias ante el miedo y situaciones estresantes: Esta situación ilustra el desarrollo de la competencia en regulación emocional en niños.

El cuarto grupo representó la emoción del miedo, influenciados por los recientes temblores en Colombia. E20, E2 y E5 demostraron habilidades para controlar sus emociones y mantener la calma frente a la risa inicial de los espectadores. Como se muestra en las siguientes citas:

E20 notó que sus compañeros iban a empezar a reír y es dijo “tranquilos respiren lentamente y E20, E2, E5 practicaron su ejercicio de respiración y se pudieron concentrar y controlar la risa y los nervios y dieron comienzo a su actuación. Empezaron representar una situación en la cual los niños estaban sentados en cafetería escolar tomando sus onces, cuando de pronto E2 empezó a mover la mesa lentamente, E5 les dijo no les parece que está temblando entonces E20 dijo si en ese momento puso sus manos juntas en posición de oración y expreso Diosito te lo pido que pares este temblor” cuando él puso sus manos en esta posición, sus compañeros de la mesa E5 y E2 hicieron lo mismo acompañándolo en la oración y finalmente les dijo vámonos a un lugar más seguro. (OB.6, E20, E2 Y E5).

E20 lideró el grupo al sugerir una técnica de respiración para tranquilizarse, lo que les permitió concentrarse y controlar los nervios durante su actuación. En su representación, mostraron sensibilidad y empatía al simular una situación de emergencia durante un temblor en una cafetería escolar, utilizando estrategias como la oración para gestionar el miedo colectivo y promover la seguridad del grupo. (OB.3, E20).

Este ejercicio no solo evidencia la capacidad de los niños para regular sus propias emociones frente a situaciones adversas, sino también para manejar eficazmente las emociones de otros en contextos estresantes. Como señala Bisquerra (2016), la regulación emocional en la infancia implica la capacidad para reconocer y manejar emociones propias y ajenas de manera adaptativa, habilidad que los niños demostraron al dirigir la atención del público hacia la tranquilidad y la seguridad.

Además, Thompson (1994) destaca cómo las estrategias de regulación emocional, como la respiración y la expresión de creencias personales, pueden ayudar a los niños a gestionar situaciones estresantes como se observa en la situación representada por E20, E2 y E5. Es así como docente debo promover este tipo de ejercicios de respiración a diario que beneficia a los niños en su regulación emocional.

Figura 8

Imágenes de juego de roles que representan las emociones básicas

Juego de roles: la tristeza causada por una enfermedad.	Juego de roles: la alegría de encontrar dinero.
---	---

	
<p>Miedo ante un temblor y confianza en Dios.</p>	<p>La ira que se manifiesta en el descontrol al no saber solucionar un conflicto</p>
	

Sesión 7: Relajación muscular

Desarrollo de regulación emocional

- a) **Promoviendo la regulación emocional a través de sesiones de relajación muscular:** M1 destacó la importancia de que los docentes mantengan la calma y utilicen un enfoque lúdico para que los estudiantes se relajen. La organización de las sesiones se basa en instrucciones claras, combinando periodos de contracción

muscular y relajación. Aunque algunos estudiantes, como E20, pueden tener dificultades para seguir las instrucciones o muestran falta de interés, la docente ajusta la duración de las sesiones para adaptarse a las necesidades individuales. (OB.7, M1)

La respuesta de los estudiantes ha sido positiva, notando mejoras en su capacidad para gestionar el estrés y la ira, así como en su disposición y concentración en las clases posteriores. La clave del éxito radica en adaptar las sesiones a las necesidades de los estudiantes, mantener un enfoque lúdico y liderar con tranquilidad y concentración. Como se evidencia en las siguientes citas:

E8 comentó que la actividad le hacía sentir que su cuerpo se relajaba y se estiraba. E20 mencionó que apretar y luego soltar los músculos le hacía sentir más tranquilo, añadiendo que el ejercicio también calmaba su cerebro. E6 opinó que mover el cuerpo ayuda a relajarse, mientras que E9 dijo que el ejercicio puede ayudar a desestresarse. E15 expresó que estos ejercicios pueden ayudar a dejar la ira después de algo malo que sucede, permitiendo volver a estar tranquilo. E17 comentó que cuando está enojado, apretar las manos lo ayuda a tranquilizarse. (Ent 7. E20, E6, E15, E9, E17)

Después de las sesiones de relajación, se observaba la disposición concentrada y apacible de los estudiantes en sus clases posteriores, evidenciando el impacto positivo de estas prácticas en el entorno educativo. (OB.7, M1)

De acuerdo con el rol docente, se sugiere continuar adaptando la estrategia de relajación según las necesidades específicas de los estudiantes para optimizar su participación y beneficio en los niños. Schwarz (2017) apoya esta observación al plantear que la relajación muscular progresiva (RMP), una técnica desarrollada por el médico estadounidense Edmund Jacobson en la década de 1920, permite establecer una conexión entre la tensión muscular y la ansiedad. Argumenta que, al aprender a relajar conscientemente los músculos, es posible reducir la ansiedad y el estrés.

Figura 9

Imágenes de ejercicios de relajación muscular progresiva



Sesión 8: Biodanza

Desarrollo de conciencia emocional

a) **Importancia de la observación emocional en biodanza:** La interacción señala la relevancia de la observación emocional dentro de la biodanza, destacando que entender las emociones de los demás permite ofrecer consejos y apoyo adecuados, así como detectar posibles problemas en sus hogares. Así como lo mencionan las siguientes citas:

M1: ¿Por qué es importante para ustedes, desde la biodanza, observar cómo se siente una persona?

E13: Es importante saber cómo se sienten las personas para poderles dar un consejo, ayudarlas, y saber si en las casas les pasó algo. Además, como dice mi abuelita, en los ojos se ve lo que las palabras no dicen.

E11: Profe como, por ejemplo, E3, cuando le pasa algo, se le pone roja la nariz como si tuviera alergia y se le ponen los cachetes rojos. Bueno muy interesante. (Ent.7, M1, E13, E11)

La sabiduría popular sostiene que las emociones se reflejan en los ojos, incluso cuando no se expresan verbalmente (E13). Esta idea se complementa con la observación de señales físicas como el enrojecimiento de la nariz y las mejillas (E11), resaltando la importancia de la conciencia emocional en la práctica de la biodanza.

La biodanza, enfoca a los estudiantes en la actividad y las emociones emergentes (Amado et al., 2011). Este enfoque se alinea con la idea de que las emociones se reflejan en señales físicas visibles, facilitando una conexión más profunda con las propias emociones. Al usar música, movimiento e interacción social, la biodanza promueve el bienestar emocional y la regulación emocional (Fernández y Ramos, 2005).

La biodanza fomenta un espacio para el desarrollo de la conciencia emocional, pues permite el reconocimiento y manejo de las emociones de forma efectiva, demostrando la relevancia de la expresión emocional observada en E13 y E11.

Como maestra, dentro de la práctica de biodanza, promoví el desarrollo de la conciencia y el bienestar emocional creando un espacio donde la música, el movimiento y la interacción social permitieron a mis estudiantes la expresión de sus emociones y la conexión emocional entre ellos.

Desarrollo de regulación emocional

La Biodanza como herramienta para la regulación emocional: Esta entrevista resalta cómo la biodanza actúa como una práctica importante para el manejo emocional, facilitando o los estudiantes la expresión y procesamiento de emociones , tal como se comenta en las siguientes citas:

¿Qué les gustó de la práctica de la biodanza?

E13: A mí me gusta porque cuando uno tiene una tristeza muy grande, lo ayuda a uno a desahogarla. Lo que no me gusta es que hay niños que no le colocan tanta atención al ejercicio y otros todavía les da pena practicarlo. (ENT.8, E.13)

E14: A mí me gusta practicar la biodanza porque podemos contarles a todos nuestros familiares y amigos lo que sentimos, también en el pasado, porque los demás pueden ayudar, diciéndole a uno cosas bonitas o algo así. (ENT.8, E.14)

E20: Profe, a mí me gustaría mostrar en la biodanza, como cuando yo me subí a un ascensor solo y se me quedó trabado y empecé a llorar porque estaba solo. (ENT.8, E.20)

E13 aprecia cómo la biodanza facilita el desahogo de grandes tristezas, aunque observa que algunos niños aún sienten vergüenza o falta de atención hacia la práctica. (ENT.8, E.13)

E14 valora la oportunidad de compartir sentimientos con familiares y amigos, reconociendo el apoyo emocional que pueden recibir de los demás. E20 ilustra cómo la biodanza le brinda un espacio para expresar experiencias personales de miedo y angustia, como cuando quedó atrapado en un ascensor. (ENT.8, E.14)

Las respuestas de los participantes en la biodanza demuestran que esta práctica no solo promueve la autoexpresión, sino también el apoyo mutuo y la empatía, contribuyendo significativamente a su regulación emocional. Al propiciar un entorno donde los niños pueden expresarse libremente a través de la música y el movimiento, la biodanza ayuda a liberar tensiones emocionales y a conectar con sus propios sentimientos. Además, las relaciones sociales que se fomentan en estas sesiones crea un espacio de apoyo mutuo, donde los niños pueden compartir e interpretar las emociones de los demás.

Según Robles et al. (2014) al utilizar música, movimiento e interacción social, la biodanza promueve el bienestar emocional y la regulación emocional. Esto se evidencia en cómo los participantes aprenden a identificar, expresar y manejar sus emociones de manera saludable, apoyándose en la empatía y el apoyo mutuo de sus compañeros.

La sesión de biodanza creó un espacio donde los niños pudieron explorar y expresar sus emociones de forma libre y creativa. Además, se observó mayor concentración, motivación por aprender y el desarrollo de relaciones entre compañeros, demostrando el impacto positivo de la biodanza en la salud y vida en general de los niños.

Figura 10

Imágenes de las prácticas de biodanza enfocadas en las emociones básicas

La alegría	La tristeza
	
El miedo	La ira
	

Entrevista final a padres y estudiantes

Desarrollo de conciencia emocional

a) **Mejora en la confianza y comunicación emocional: Impacto en el desarrollo infantil:** Esta situación resalta principalmente la formación de la competencia de conciencia

emocional en los niños. El abuelo de E22 menciona cómo ha fortalecido la confianza con su nieto, lo cual ha facilitado una comunicación abierta y sincera. Tal como lo expresa en a cita:

¿Cuáles han sido los cambios que ustedes como padres o cuidadores han evidenciado en su comportamiento, expresión y manejo emocional En los niños en estos dos últimos meses?

Ab1 en mi caso contesta el abuelo de E22 ha mejorado la confianza con mi nieto, él me está contando sus cosas, cómo le va en su colegio, si la paso bien o mal, cómo le fue en el día, porque yo me he sabido ganar su confianza, yo lo escucho con tranquilidad, así me comente que se ha portado mal yo no le contesto con dos piedras en la mano, porque ellos deben aprender a hablar las cosas que les pasan, esto además les quita la timidez, y los ayuda a que se les quite el miedo, porque cuando una persona vive con miedo muchas veces se vuelve hasta paranoico. Lo importante es ganarse la confianza de los niños, para que ellos se comuniquen con sus padres, sus hermanos o sus abuelos. (ENT.FINAL, Ab1)

Esta mejora sugiere un avance significativo en la capacidad de E22 para identificar y expresar sus emociones, esenciales para la competencia de conciencia emocional. Al proporcionar un entorno seguro para compartir sus experiencias, el abuelo promueve la confianza y ayuda al niño a superar la timidez y el miedo a expresar sus sentimientos. Este proceso fomenta una comunicación emocional más efectiva y abierta con sus familiares. Como afirma Bowlby (1988), "un entorno seguro y de apoyo es crucial para que los niños desarrollen una confianza básica y la capacidad de expresar sus emociones abiertamente".

b) Progreso en la expresión emocional y socialización infantil a través del juego de roles: La experiencia compartida por la madre de E16 revela un notable avance en el desarrollo emocional de su hijo. Ella menciona cómo, durante un juego de roles sobre emociones, E16 mostró entusiasmo al compartir cómo se sentía y lo que inventó con sus amigos. La madre de E16 lo destaca en la cita:

Mi niño estuvo muy entusiasmado cuando hicieron la actuación acerca de las emociones, me comentó lo que inventaron con sus amiguitos y cómo se supo expresar como se sentía (. ENT.FINAL, Md1)

Según la investigación, participar en actividades como el juego de roles que fomentan la expresión emocional no solo fortalece la autoconciencia, sino que también mejora la capacidad de los niños para relacionarse con sus pares (Fernández y Ramos, 2005).

Este cambio es especialmente significativo dado que E16 era inicialmente tímido, lo que sugiere un crecimiento en su habilidad para comunicar y manejar sus emociones en interacciones sociales, resaltando así la importancia del juego estructurado en el desarrollo integral de los niños. Por ello, es preciso continuar con la práctica del juego de roles, que incentiva a los niños a pensar, crear, comunicar y desarrollar habilidades emocionales, sociales y comunicativas, entre otras.

c) Reflexión sobre la transmisión intergeneracional en los métodos de crianza:

Durante la entrevista, los padres reflexionan sobre cómo han desarrollado nuevas estrategias educativas para sus hijos. La madre de E7, Md3, explica:

Uno como padre trata de corregirlos cincuenta por ciento con amor y cincuenta por ciento con firmeza, y a veces de manera inconsciente repetimos aquellos aprendizajes que nos dejaron marcados nuestros padres. (ENT.FINAL, Md3).

El abuelo de E22 añade: Eso queda bien acentuado, bien grabado, y es difícil desprenderse de eso, y es por eso que a los niños les pasa lo mismo porque uno aplica lo que le aplicaron a uno cuando era pequeño. Y si ellos ven eso, se les va quedando. (ENT.FINAL, Ab1)

Esta reflexión señala cómo las experiencias y enseñanzas recibidas de generaciones anteriores influyen en los enfoques parentales actuales, destacando la importancia de ser conscientes de estas influencias para adaptar y mejorar las prácticas de crianza.

En este orden de ideas, mi labor como maestra está en fortalecer la conciencia emocional tanto en los padres como en los niños. Promoviendo espacios de reflexión y discusión donde los padres puedan analizar en cómo sus experiencias influyen en su crianza actual, motivando así una mayor comprensión de las emociones y su incidencia en el ámbito familiar. Ya que, "La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, que potencia el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral" (Bisquerra, 2000, p. 16). Esta cita

enfatisa la importancia de integrar la educación emocional en el entorno familiar para fortalecer las competencias emocionales y fortalecer relaciones familiares más saludables y comprensivas.

d) Influencia del entorno y medios en el crecimiento infantil: Perspectiva desde la educación emocional: En respuesta a la pregunta del entrevistador sobre cómo el entorno y la sociedad influyen en la formación de la personalidad de los niños, Md4, madre de E5, menciona:

Influye muchísimo más ahora con tanta libertad y el tema de la sexualidad está de moda. El abuelo de E22 añade que las canciones y propagandas que manejan ese tema y el uso de los celulares hacen que los niños estén más expuestos a estos contenidos. (ENT. FINAL, Md4, Ab1)

Esta discusión resalta la necesidad de estar alertas y conscientes del impacto de los medios y el entorno en el desarrollo infantil. Con relación a esto Bisquerra afirma: La educación emocional promueve el desarrollo de competencias emocionales y sociales que son esenciales para la adaptación y el bienestar personal (Bisquerra, 2000). Como docente, mi rol sería promover una educación emocional que ayude a los niños a desarrollar competencias para discernir y manejar las influencias externas de manera saludable. Esto implica proporcionarles herramientas para entender y regular sus emociones frente a estímulos mediáticos y sociales, guiándolos hacia decisiones informadas y autónomas en su crecimiento emocional y social.

e) El poder del ejemplo en la educación infantil: En respuesta a la pregunta del entrevistador sobre las estrategias utilizadas en la corrección de los niños, el abuelo de E22 enfatiza la importancia del ejemplo como la mejor herramienta educativa. Él destaca:

La mejor herramienta es el ejemplo, que ellos vean ejemplos buenos para que sigan esos ejemplos y vean ejemplos malos de otras personas por ejemplo que viven en la calle, para que sepan preguntar por qué están allí ¿acaso escogieron malas amistades, vicios? Es decir, lo importante es mostrarles ejemplos de vida, además que aprendan a tener una autocrítica, para que mejoren eso que deben cambiar. (ENT.FINAL, LAb1)

Como docente, mi rol es integrar estas enseñanzas en el currículo, creando oportunidades para que los niños observen, discutan y reflexionen sobre diversos ejemplos de vida. Esto no solo fortalecerá su capacidad de regulación emocional al aprender a evaluar y mejorar sus propias conductas, sino que también fomentará un ambiente de aprendizaje basado en el respeto y la

comprensión de las diferencias individuales. Como señala Bandura (1977), los niños aprenden a través de la observación e imitación de modelos, por lo que el comportamiento de los adultos tiene un impacto significativo en su desarrollo (Bandura, 1977, p. 22).

Desarrollo de regulación emocional

Regulación emocional a través de la biodanza y técnicas de respiración: Esta interacción demuestra cómo la biodanza y los ejercicios de respiración han sido herramientas efectivas para la regulación emocional de los niños, evidenciado esto en las siguientes citas:

¿Cómo se han sentido en estos últimos meses con el trabajo realizado reflexionando nuestro sentir, desde nuestras emociones?

E18: Me ha gustado mucho porque la biodanza tranquiliza. Bailas como quieres, te sientes feliz. porque bailas y piensas en alguien que tienes en el corazón. Las emociones son algo que me gusta mucho porque si nos pasa algo malo, puedes decirle a alguien y eso es algo que tú nos has enseñado, que, si algo sale mal al primer intento, debemos volverlo a hacer, porque la práctica hace al maestro. Porque si uno se cae, se tiene que volver a levantar y seguir intentándolo. También los ejercicios de respiración me han servido, porque cuando estoy enojada viene a la casa un niño que me molesta, entonces utilizo los ejercicios de respiración y me tranquiliza mucho. Me ha ayudado mucho porque me siento relajada. (ENT.FINAL, E18)

E18 destaca que la biodanza le brinda una sensación de felicidad y tranquilidad, permitiéndole conectar con sus emociones de manera positiva. En consonancia con la investigación de Cuaical García (2021), quien afirma que la biodanza es una experiencia artística que fortalece el autoconcepto y facilita la expresión emocional en el ámbito escolar, se observa que la biodanza también propicia la regulación emocional y el desarrollo integral en los niños. Como docente, mi rol es proporcionar un entorno donde la biodanza y los ejercicios de respiración sean integrados de manera efectiva en el currículo para fomentar la regulación emocional y mayor bienestar en los niños.

a) Empatía infantil y apoyo emocional claves para la regulación emocional: La situación descrita ilustra un avance significativo en la competencia de regulación emocional en los niños. La madre de E7 comparte cómo su hijo mostró empatía y consuelo al verla afectada por una noticia difícil. Según Bisquerra (2018), el desarrollo de la empatía desde una edad temprana es fundamental para la gestión emocional. La madre de E7 relata:

Yo recibí una noticia que a el abuelo del niño lo habían robado y golpeado, entonces E7 solamente me vio la cara y me dijo 'mami porque ya vas a llorar, me dio un abrazo y me dijo: 'mami no estás triste yo te amo. (ENT.FINAL, Md3)

Bisquerra (2018) dice que manejar bien nuestras emociones significa entender cómo nuestras emociones, pensamientos y comportamientos están conectados. Esto incluye usar estrategias para enfrentar situaciones difíciles y generar emociones positivas, lo cual nos ayuda a vivir de una manera más saludable y feliz. El caso de E7, quien abrazó a su madre y le dio palabras de consuelo, muestra esta habilidad. E7 no solo entiende bien las emociones de los demás, sino que también sabe cómo manejar sus propios sentimientos en momentos de estrés.

c) Impacto del estrés y la gestión del tiempo en la conciencia y regulación emocional:

Md2, a través de su experiencia personal, demuestra cómo el estrés y la mala gestión del tiempo afectan profundamente su bienestar físico y emocional. Reconoce que, a pesar de su formación como psicóloga, la falta de habilidades en organización del tiempo y manejo del estrés ha llevado a problemas de salud graves, como cáncer de colon. Su testimonio subraya la importancia de la autoobservación, entendiendo cómo las emociones influyen en la salud y el comportamiento. Tal como lo expresa en la cita:

¿Cómo han observado en ustedes papás la gestión de sus emociones?

Md2 he observado que el manejo de mis emociones depende bastante del manejo del estrés en mi vida diaria y sobre todo del manejo del tiempo, he visto muchas falencias en ello pues a mí nunca me enseñaron a organizar mi tiempo y esto ha traído en mi vida personal y familiar, en lo personal he venido somatizando ese estrés hasta el punto en que mi colon se puso bastante irritable, tuve cáncer de colon, posteriormente se me intervino de la vesícula y pienso que estas enfermedades sean originado de mi falta de manejo de tiempo y de emociones, y es irónico el decirlo pero a pesar de que soy psicóloga, se me han venido presentando estos inconvenientes. Hoy día sé que lo importante es conocernos a nosotros mismos,

saber cuándo debemos parar, practicar cualquier deporte y sacar tiempo para respirar aire puro desde un ambiente natural. (ENT.FINAL, Md2)

Md2 está trabajando activamente en su regulación emocional al adoptar estrategias como el ejercicio y la respiración en ambientes naturales, alineándose con lo que Bisquerra (2018) describe sobre la necesidad de aplicar técnicas efectivas para gestionar emociones y mantener un equilibrio saludable.

Desarrollo de competencias sociales

La amistad y el trabajo en equipo: Se observa un notable avance en la capacidad de los niños para interactuar positivamente con sus compañeros y adultos. Esta mejora incluye una reducción de la timidez y una mayor apertura en la comunicación. Los niños valoran el trabajo en equipo, la empatía y las relaciones interpersonales saludables, como lo reflejan las citas de los estudiantes.

Los estudiantes **E1, E20, E24** que se encontraban presentes, comentaron que les gusta trabajar la alegría, la empatía y sobre todo el trabajo en equipo, E19 comenta que lo que más le gusta es hacer amigos. (ENT.FINAL, E1, E20, E24).

Bisquerra (2018) señala que las habilidades sociales consisten en mantener relaciones adecuadas con los otros. Estas habilidades incluyen escuchar, saludar, expresar gratitud, y respetar las diferencias individuales y grupales. Además, Bisquerra enfatiza la importancia de la comunicación abierta y atenta, así como la capacidad de expresar claramente nuestros propios pensamientos y sentimientos.

La experiencia de los niños, como se menciona en la cita, muestra cómo han desarrollado y aplicado estas habilidades sociales básicas. E1, E20 y E24 aprecian trabajar en equipo, expresar empatía y desarrollar alegría, lo que sugiere que han mejorado su capacidad para escuchar y comunicarse efectivamente. La satisfacción de E19 al hacer amigos también señala la importancia de las relaciones interpersonales y el respeto hacia los demás, que son fundamentales para el mantenimiento de relaciones positivas, tal como lo describe Bisquerra.

Figura 11

Imagen de evaluación de los participantes en la investigación



Conclusiones

Este estudio planteó los siguientes objetivos: diagnosticar el estado emocional de los niños de segundo, sensibilizar a las familias, diseñar e implementar una propuesta de educación emocional y reflexionar sobre la aplicación de dicha propuesta. Estos objetivos se abordaron a lo largo del apartado anterior, en la presentación de los resultados y las discusiones. A continuación, mencionaré de manera general las conclusiones específicas relacionadas con estos objetivos:

El diagnóstico reveló varias áreas críticas en el desarrollo emocional de los niños y en las percepciones de los padres. Entre los niños, se identificaron problemas como baja autoestima debido al abandono parental, dificultades en la regulación emocional, ansiedad relacionada con un ambiente familiar inseguro, y desafíos en el manejo de la culpa y la tristeza.

En los padres, se evidenció la tendencia a comparar sus experiencias de vida con las de sus hijos, lo que puede influir en sus perspectivas y comprensiones del desarrollo infantil. Además, se reflejó la importancia del vínculo parental seguro y adecuado para el bienestar emocional de los niños. Lo que demuestra la necesidad de intervenciones que promuevan el apoyo emocional para los niños desde la educación emocional en los padres, siendo estos el principal apoyo para sus hijos.

En la sensibilización a los padres, de igual manera los vínculos familiares juegan un papel fundamental en el desarrollo emocional de los niños. Debido a que los testimonios de padres y abuelos destacaron cómo las figuras de apego y los valores enseñados en la infancia afectan notablemente la conciencia emocional y la identidad personal de los niños. Además, se evidenció que el rencor y la violencia acumulados desde la infancia pueden tener efectos duraderos en la personalidad de los futuros adultos, lo que demuestra la importancia de construir un apego seguro mediante la autoaceptación, el respeto por las emociones de los niños y la gestión adecuada de las propias emociones por parte de los padres.

Igualmente se identificó, que promover la autonomía y establecer rutinas de trabajo, contribuye positivamente al desarrollo emocional, ya que proporciona a los niños un orden y una planificación que les brinda seguridad, manejo emocional y responsabilidad. Además, la

reflexión sobre el impacto del pasado en el presente resultó clave para mejorar las relaciones familiares y apoyar el bienestar emocional de los niños.

Se diseñó e implementó una propuesta de educación emocional para abordar las necesidades específicas identificadas en el diagnóstico. El programa incluyó estrategias destinadas a mejorar las competencias de conciencia y regulación emocional de los niños. Se llevó a cabo en el aula, adaptándose tanto a las necesidades individuales de los estudiantes como al contexto escolar. La implementación del programa fue efectiva, y se recogió retroalimentación de niños, padres y docente para evaluar su impacto. Los resultados obtenidos permitieron ajustar la propuesta, garantizando así su efectividad y pertinencia.

A continuación, se presentará el último objetivo, centrado en las reflexiones realizadas sobre las transformaciones observadas en cada uno de los participantes de esta investigación-acción educativa. Estas reflexiones se enfocarán en analizar los resultados obtenidos para determinar si se produjeron cambios significativos en los estudiantes, los padres y en la práctica pedagógica como resultado de la implementación de la propuesta de educación emocional:

Reflexión de las familias

En la crianza de los hijos, los padres y cuidadores enfrentan numerosos desafíos emocionales y educativos. Reconocer y gestionar las propias emociones, enseñar valores a través del ejemplo, y adaptar estilos de crianza son aspectos fundamentales en este proceso. A través de la reflexión sobre experiencias personales y la implementación de nuevas estrategias, se busca fomentar un entorno seguro y emocionalmente saludable para los niños. La importancia de las relaciones afectivas, la adaptabilidad individual y la formación socioemocional emergen como pilares esenciales para la formación integral y la resiliencia de las futuras generaciones.

Los padres expresan la importancia de identificar sus emociones y aprender a gestionarlas. Recalcan que la enseñanza de valores y normas en la familia se aprende con el ejemplo. Deben dar buen ejemplo a sus hijos y, además, mostrarles ejemplos de comportamientos inadecuados y sus consecuencias, para que elijan el camino correcto a seguir. Por otra parte, afirman que es difícil para ellos desprenderse de las enseñanzas y estilos de crianza de sus padres, pues llevan esas ideas en su cabeza y es todo un proceso que requiere de tiempo.

Los padres y cuidadores afirman la importancia de las experiencias tempranas tanto en ellos como en los niños, así como los lazos con la madre para la construcción de su seguridad emocional. La falta de presencia y amor materno en la infancia puede afectar la capacidad de manejar y expresar las emociones adecuadamente.

Además, los padres o cuidadores expresan la importancia de reconocer a los niños tal como son y de permitir la expresión de sus emociones libremente, como base de su salud socioemocional y mental. Aquí se evidencia la conciencia emocional de los padres hacia sus hijos.

Los padres expresan la relevancia de fomentar un vínculo seguro y espacios de empatía, donde los niños puedan comunicar sus emociones sin ser señalados. Además, mencionan que lo importante es no estancarse en el pasado, sino vivir el presente, tomando en cuenta las experiencias pasadas como una forma de autorregulación.

Las relaciones afectivas no se enfocan únicamente en la madre. Ya que las interacciones con el padre, hermanos, amigos y otras figuras significativas también contribuyen al desarrollo emocional y a enfrentar los desafíos que la vida presenta. La variedad de estas relaciones proporciona un conjunto más amplio de vivencias y recursos emocionales, que les brindan un mayor bienestar.

Los padres y cuidadores reconocen que no todos procesamos y asimilamos las experiencias de igual manera, tomando conciencia de las diferencias individuales de cada uno. Cada persona vive experiencias únicas en relación con otras personas que le rodean. Sin embargo, algunos pueden desarrollar habilidades de afrontamiento más efectivas debido a la presencia de figuras significativas que les brindan apoyo, comprensión y modelos de afrontamiento saludables. La personalidad y el temperamento de cada individuo son relevantes, ya que algunas personas pueden tener una disposición natural hacia la resiliencia y la adaptabilidad, lo que influye en su capacidad para afrontar la ausencia de la madre de manera más positiva.

Se destaca la importancia de abordar no solo los aspectos políticos y sociales del conflicto en el país, sino también los traumas emocionales colectivos que persisten en la sociedad. Es

importante atender a aquellos que han sufrido violencia o han vivido en la guerra, restituyendo sus derechos para evitar que se prolonguen las cadenas de rencor, violencia y maltrato dentro de las familias. En este contexto, es primordial que las personas que necesitan terapia psicológica reconozcan la importancia de buscar ayuda profesional. La terapia es una estrategia fundamental para sanar estos traumas emocionales, promover el bienestar y romper ciclos de maltrato, contribuyendo así a una sociedad más altruista y equilibrada.

Decisiones proactivas, como establecer límites en el consumo de alcohol, demuestran en los padres y cuidadores habilidades de afrontamiento y modelos positivos para los niños. Además, la importancia de establecer rutinas, hábitos y generar autonomía contribuye al desarrollo de habilidades de afrontamiento en los niños.

Los padres y cuidadores comentan haber implementado nuevas estrategias de crianza, fundamentadas en el amor, la firmeza y el ejemplo positivo, lo que indica un cambio en su perspectiva hacia la educación emocional de sus hijos. Además, se evidencia la influencia del entorno y la sociedad en la formación de la personalidad de los niños, señalando la importancia de estar atentos al cuidado y la protección de los menores frente a modelos negativos.

La intervención en educación emocional llamada ‘Reflexionando nuestro sentir’ ha tenido resultados favorables en el comportamiento y el bienestar emocional de los niños, así como en las estrategias de crianza y el manejo emocional de los padres. Estos resultados reflejan la importancia de continuar promoviendo la educación emocional como parte integral del crecimiento infantil.

Además, los padres han observado que tanto el deporte como el arte juegan un papel clave en el desarrollo emocional de los niños. No solo fomentan la disciplina y un buen manejo del tiempo libre, sino que también ofrecen maneras efectivas de canalizar las emociones negativas, generar emociones positivas y desarrollar habilidades de afrontamiento. A partir de esta observación, aproximadamente el 90% de los niños fueron vinculados a la práctica de estas actividades.

Asimismo, aquellos niños que lo han requerido han sido remitidos a servicios psicológicos para recibir el apoyo necesario. Se dejó constancia de que los padres y cuidadores

son la principal fuente de emociones para los niños. Por ello, es crucial que aquellos que necesitan atención psicológica la reciban primero. Sin este cambio en el entorno familiar, cualquier intervención psicológica dirigida a los niños podría no ser efectiva.

Reflexión de las transformaciones en los estudiantes

La intervención de educación emocional ha generado cambios importantes en el ámbito familiar y el proceso socioemocional de los niños. Los padres han mejorado la comunicación en casa, propiciando espacios para compartir y estar más atentos a las necesidades emocionales de sus hijos. Los niños, por su parte, han aprendido a aplicar estrategias para manejar emociones negativas, lo que ha fortalecido su autocontrol y habilidades sociales. Además, se ha observado un incremento en la empatía y una mejor comunicación, tanto oral como escrita. Los testimonios finales revelan una mejora notable en la relación y el manejo emocional entre padres e hijos, destacando el impacto positivo de la intervención.

Los padres mencionan que ha mejorado la comunicación en casa con los niños, ya que han propiciado espacios para compartir con los niños experiencias de su vida cotidiana. Realizando preguntas asertivas sobre su día a día, han logrado estar más atentos a lo que sucede con los niños respecto a su desarrollo socioemocional y poder actuar de manera adecuada frente a ello.

Los niños han informado que aplican estrategias como la respiración para manejar emociones negativas como la ira y la tristeza, lo que les permite mantener el control y actuar de manera asertiva. Este enfoque ha contribuido a una mejora en sus habilidades sociales, especialmente en su vinculación con otros niños a través de juegos. La intervención de la maestra ha sido crucial en la aceptación de aquellos que inicialmente tenían dificultades para socializar, lo que ha incrementado su motivación y autoestima, y ha tenido un impacto positivo en su desempeño cognitivo.

Además, la práctica de herramientas para capacitar en competencias de conciencia y manejo emocional ha estimulado el avance en sus habilidades comunicativas, tanto en la expresión escrita como oral.

Respecto a la participación de los padres en el proceso, ellos han notado en sus hijos un incremento en la empatía hacia ellos y hacia otras personas de su entorno. Desde una edad temprana los niños, pueden percibir y dar sus puntos de vista sobre situaciones que afectan la vida de los otros, mostrando preocupación y el deseo de ayudar.

La entrevista final evidencia una serie de cambios significativos en el comportamiento, la expresión y el manejo emocional tanto de los niños como de sus cuidadores después de participar en la intervención de educación emocional. Los testimonios revelan una mejora notable en la comunicación y la confianza entre padres e hijos, así como una mayor capacidad de expresión emocional por parte de los niños, lo que sugiere un desarrollo positivo en sus habilidades emocionales.

Reflexiones de la práctica pedagógica docente

En el ámbito educativo, la evaluación de los estudiantes se ha centrado tradicionalmente en la dimensión cognitiva, limitando su análisis al rendimiento académico. Esta visión reduccionista ignora aspectos fundamentales del ser integral del estudiante, como su desarrollo emocional. Incorporar estrategias que aborden la dimensión emocional y fomentar competencias clave como la conciencia emocional, la gestión del tiempo y las habilidades de liderazgo, es relevante tanto para el bienestar de estudiantes y docentes como para el éxito del aprendizaje integral. Esta investigación resalta la importancia de una planificación docente efectiva, el apoyo psicológico y la implementación de estrategias en educación emocional dinámicas y personalizadas, con el fin de mejorar el ambiente educativo y el desarrollo integral de los estudiantes.

Por ello, se invita a las instituciones educativas a incorporar en sus evaluaciones el desarrollo emocional del estudiante, proporcionando así una base sólida para abordar su realidad individual. De esta manera, se evita que la cognición sea la única consideración, resultando en una visión incompleta del individuo a formar.

Dentro de mi rol docente, es imprescindible la organización y planificación de las sesiones de trabajo con los estudiantes, utilizando recursos tecnológicos y otros no convencionales, para crear un ambiente de armonía y sincronización. Una planificación

inadecuada trae consigo una atmósfera de desorden, estrés y discordia, afectando tanto la salud emocional de la docente como la de los estudiantes. Además, esto entorpece significativamente los procesos de enseñanza-aprendizaje, no debido a la falta de seguimiento de instrucciones por parte de los niños, sino a la falta de planificación o de motivación. (DC.1, M1). A partir de esta experiencia, al analizar mis observaciones, me di cuenta de una gran falencia en mi organización pedagógica, la cual he mejorado desde entonces, trayendo tranquilidad y disminución del estrés en mi trabajo, así como una mejora en mi salud.

El reconocimiento de emociones, control emocional, la gestión del tiempo y las habilidades de liderazgo son competencias clave destacadas por Bisquerra (2018), y se reflejan en el análisis de esta investigación educativa. Estas habilidades son fundamentales tanto para el bienestar emocional de estudiantes y docentes, como para el éxito y efectividad del aprendizaje integral en el ámbito educativo.

El trabajo socioemocional con los niños, utilizando el dibujo, la pintura, la actuación, la relajación y la biodanza, amplía el conocimiento sobre la vida y el estado emocional del estudiante. Esto construye además un mejor vínculo entre el maestro y el estudiante, fomentando una mayor empatía, comunicación y planificación del abordaje pedagógico según las necesidades particulares de los niños. Es importante implementar este tipo de estrategias como un diagnóstico previo al trabajo con los niños al iniciar el año escolar.

Para un docente, es difícil aplicar estas estrategias en grupos de 35 a 40 estudiantes, especialmente con inclusión. En mi caso, la ayuda provino de una estudiante que realizaba su servicio social, pero en grupos tan grandes se requiere de un auxiliar. Por ello, es importante que en los colegios públicos se considere que el número de estudiantes por maestro debería oscilar entre 20 a 25 niños, para obtener mejores resultados en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en el ámbito investigativo.

Desde mi experiencia docente, he notado que todos necesitamos ayuda y seguimiento psicológico, especialmente los maestros. Tratamos con un sinnúmero de situaciones difíciles que nos traen los estudiantes, además de nuestras dificultades personales, lo que nos recarga emocionalmente. Por ello, es crucial que la secretaría y el ministerio de educación proporcionen seguimiento socioemocional no como algo opcional, sino como un componente obligatorio y

constante. En nuestro rol, manejamos vidas, y una forma inadecuada de abordarlas puede tener efectos significativos. Aunque muchos maestros estigmatizan el uso del psicólogo, considerándolo solo para personas que están 'mal de la cabeza', es esencial reconocer que todos podemos beneficiarnos del apoyo psicológico. Además, la capacitación emocional debe ser una parte integral del desarrollo en todos los niveles y profesiones, no solo como una intervención puntual, sino como un aspecto continuo del bienestar general.

Asimismo, se debe hacer un filtro en los exámenes de vinculación para maestros en el sector público y privado, ya que en nuestras manos están las vidas de muchos niños y futuros ciudadanos. Por ello, debe ingresar personal emocionalmente bien equilibrado. Desde la labor docente, es importante la educación emocional en maestros y directivos, como una necesidad surgida del ritmo de vida y de los conflictos y desafíos sociales en cualquier contexto. Como seres humanos, no podemos desprendernos de nuestra naturaleza, sentimientos y emociones, que deben ser educados desde el principio hasta el final de nuestra existencia. Los maestros son fuentes de orientación para que las familias y futuras generaciones tengan un desarrollo emocional saludable. Es importante que la educación emocional se desarrolle en las instituciones, no como simples talleres, sino organizada desde el currículo en todos los niveles educativos, pues la formación en educación emocional debe desarrollarse a lo largo de toda nuestra vida.

Las sesiones trabajadas destacan la urgencia de fortalecer las competencias emocionales en el ámbito educativo, tanto en estudiantes como en maestros. La conciencia emocional, la empatía y la regulación emocional son habilidades clave que contribuyen al bienestar emocional de los niños y a un ambiente escolar positivo. La estrategia de tensión muscular y relajación tranquiliza a estudiantes y maestros, preparándolos para un ambiente de aprendizaje armónico que potencializa su desarrollo cognitivo. Estas respuestas muestran una variedad de reacciones emocionales ante la misma actividad, subrayando la importancia de la individualidad en la experiencia emocional y la necesidad de comprender y respetar las emociones de cada estudiante en el contexto educativo.

La presente investigación evidencia que la falta de gestión emocional y autorregulación en algunos niños durante las clases, puede estar más relacionada con su percepción de las mismas como aburridas y monótonas, más que a deficiencias inherentes en los niños. Este hallazgo sugiere la importancia de que los maestros mejoren su pedagogía, implementando estrategias

métodos más dinámicos, interactivos y motivantes para mantener el interés y la participación activa de los estudiantes. en el proceso de aprendizaje. Esto podría incluir el uso de recursos multimedia, actividades prácticas, debates y proyectos colaborativos, entre otros enfoques pedagógicos innovadores. De esta forma, los maestros podrían contribuir significativamente a crear un ambiente de aprendizaje más motivante y favorable para el desarrollo la autorregulación en los niños.

Como conclusión general la presente investigación evidencia la necesidad de incluir la educación emocional en el contexto escolar, en los primeros años de vida. Ya que desde el planteamiento del problema se observó en los estudiantes debilidades emocionales como baja autoestima, falta de gestión emocional y las ideas erróneas de los padres y cuidadores sobre el desarrollo infantil. Lo que trae como consecuencias problemas interpersonales y convivenciales en el ámbito familiar y escolar.

Este estudio evidenció que la educación emocional es fundamental para trabajar en estas dificultades. La intervención basada en estrategias de educación emocional contribuyó a mejorar la identificación y la gestión de las emociones en los estudiantes. Como resultado se disminuyendo los conflictos convivenciales y aumentó el amor propio, gracias al autoconocimiento y al desarrollo de la empatía, con ellos mismos y con los demás.

Además, los estudiantes comenzaron a aplicar espontáneamente ejercicios de respiración, el uso de música instrumental y la meditación. Según lo expresaron estas les han ayudado a superar situaciones difíciles y a mantener la calma en momentos de tensión algo que seguirán practicando en el futuro.

Así mismo se implementó una tutoría voluntaria, donde estudiantes con fortalezas académicas y convivenciales apoyaron a compañeros con mayores dificultades. Esto fomento un ambiente de empoderamiento y apoyo mutuo. Se observó el uso adecuado del lenguaje emocional, con expresiones de aliento como: “desde hoy serás un nuevo Juanito”, lo que género confianza en algunos niños y fortaleció su autoconcepto.

Esta experiencia refleja lo que plantea Bisquerra (2000,2003), que la educación integral de los NNA no solo se debe abordar desde un enfoque cognitivo sino también emocional ya que a partir de este se genera un mayor bienestar y disposición de los niños hacia el aprendizaje.

Durante la intervención, padres y cuidadores participaron en el proceso, reconociendo su rol como parte clave en el desarrollo emocional de sus hijos. Sin embargo, para futuras intervenciones, es fundamental profundizar en la formación de estos actores en la aplicación de estrategias de regulación emocional que les facilite enfrentar los desafíos de esta época actual. En este estudio, las estrategias se centraron en los niños, dejando en evidencia la necesidad de trabajar más directamente con los padres y cuidadores para fortalecer sus competencias emocionales.

Finalmente es importante mencionar que, tras esta investigación algunos niños fueron remitidos a psicología por orientación escolar y actualmente están en el seguimiento. Por otra parte, la docente motivo a los padres a involucrar a sus hijos en actividades deportivas y artísticas como parte de su formación extracurricular, invitándolos a inscribirse en Idartes, escuelas de mi barrio o cajas de compensación familiar.

Limitaciones en la investigación

Una de las principales limitaciones de mi proyecto radica en la dificultad que experimentan la mayoría de los padres para participar en el grupo en general. Por esta razón, opté por organizar grupos más reducidos para facilitar su participación tanto en la socialización de la propuesta emocional como en la entrevista final. Durante estas actividades, noté que los padres más tímidos eran los que menos intervenían.

Además, noté que, aunque los padres generalmente acuden a las reuniones, algunos lo hacen de manera apresurada y muestran menos disposición, especialmente aquellos con un nivel educativo más bajo. En algunos casos, incluso optan por enviar a los abuelos, cuidadores o

vecinos en su lugar, ya que sienten que solicitar permiso en sus trabajos podría generar la pérdida de sus empleos.

Es importante destacar que estos padres, que a menudo dejan de asistir a los talleres, son precisamente aquellos cuya presencia necesitamos con mayor urgencia como maestros. Frecuentemente, son los padres de los estudiantes en quienes se evidencian más dificultades comportamentales, académicas y de gestión emocional inadecuada. Con estos padres tome la decisión de enviar el taller de forma virtual pero no se tuvo resultados en su desarrollo.

También he notado una resistencia por parte de los padres con menor nivel educativo para colaborar con los maestros en el proceso académico de sus hijos, ya que consideran que esta responsabilidad recae únicamente en los docentes.

Otro desafío importante es la percepción de ciertos padres sobre la falta de interés en los talleres de formación, que consideran aburridos y poco atractivos debido a una falta de preparación por parte de los maestros y orientadores.

Otra dificultad fue la gestión de un grupo tan grande, con estudiantes con necesidades especiales, durante las sesiones y especialmente que requerían apoyo de una psicóloga por las reacciones emociones que se produjeron en los niños. Inicialmente, esto representó un desafío considerable hasta que recibí el apoyo de una estudiante de servicio social, quien colaboró en el seguimiento de las actividades. Es evidente que, incluso con estrategias en educación emocional, resulta difícil para un maestro manejar las necesidades emocionales de los niños, cuando las requieren en el tiempo adecuado. Por ello, una posible mejora en los colegios públicos podría ser reducir el número de estudiantes por aula o la más viable es que nosotros como docentes les enseñemos a los niños a trabajar con nosotros de manera colaborativa.

Recomendaciones

Para futuras investigaciones, es importante abordar diversas limitaciones identificadas en este estudio. En primer lugar, la timidez de algunos padres puede ser un obstáculo. Por ello, se recomienda organizar grupos más reducidos para facilitar la participación, especialmente de aquellos que son más tímidos o tienen dificultades para integrarse en entornos más grandes.

Además, es esencial ofrecer flexibilidad en los encuentros, ya que muchos padres enfrentan dificultades para asistir a las escuelas de padres o reuniones debido a sus trabajos. Por esta razón, se debe capacitar a los padres en el uso de reuniones virtuales, dado que aquellos que suelen faltar son precisamente los que enfrentan más dificultades emocionales en sus hijos y que presentan menor formación educativa. Esto se debe a que sus trabajos suelen tener largas jornadas y pocos descansos.

Se recomienda también implementar, estrategias específicas para involucrar a los padres con menor nivel educativo, ofreciendo materiales y apoyo adaptados a sus necesidades para fomentar su participación activa en el proceso educativo de sus hijos. Mejorar la planeación y estrategias didácticas de los talleres es fundamental para mejorar la percepción negativa inicial que algunos puedan tener sobre la importancia y la efectividad de las actividades propuestas.

Además, de trabajar esta propuesta con el apoyo de una auxiliar o psicóloga en el caso de grupos de más de 35 estudiantes, para mejorar la efectividad y la gestión emocional durante las actividades.

Debemos promover el trabajo colaborativo entre estudiantes y docentes como parte integral del proceso educativo, ya que facilita las interacciones sociales, el desarrollo de competencias emocionales, la motivación, la concentración y la participación de los estudiantes, especialmente aquellos con problemas de atención. Finalmente, es importante planear las actividades teniendo en cuenta el cronograma escolar, así se programarán las actividades con el tiempo y espacio suficiente para llevar a cabo las actividades de manera efectiva y con el máximo impacto educativo.

Desarrollar este tipo de investigaciones desde un enfoque mixto, desde el enfoque cualitativo y cuantitativo, permite obtener una visión más completa del estudio. Ya que el enfoque cualitativo brinda una comprensión detallada de las experiencias y percepciones de los participantes, mientras que el enfoque cuantitativo aporta datos medibles y estadísticamente importantes. Esta combinación no solo fortalece la validez y fiabilidad de los resultados, sino que también promueve una interpretación más enriquecedora y variada, permitiendo abordar la complejidad del fenómeno estudiado desde diferentes perspectivas.

Referencias

- Achenbach, T. (1966). The classification of children's psychiatric symptoms: A factor-analytic study. *Psychological Monographs*, 80(7), 1–37.
- Agulló, M. J., Bisquerra, R., Cabero, M., Pellicer, I., Sánchez, R., & Vásquez, S. (2013). *La educación emocional en la escuela. Actividades para el aula, dirigidas a niños y niñas de 6 a 7 años*. Editorial alfaomega.
- Alianza por la Niñez Colombiana. (2022). "En Colombia más de 2.000 suicidios en niñas, niños y adolescentes ocurrieron entre enero de 2015 y julio de 2022." Recuperado de <https://alianzaporlaninez.org.co/comunicado-informe-suicidio-ene-2015-jul-2022/>.
- Amado, D., Leo, F. M., Sánchez, P. A., Sánchez, D., y García, T. (2011). Interacción de la teoría de la autodeterminación en la fluidez disposicional en practicantes de danza. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 7-17
- American Academy of Pediatrics. (2009). *Cariño for Your School-Age Child: Ages 5 to 12* (B. L. Donald, Ed.). Bantam.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnóstica and Statistical Manual of Mental Disorders* (fourth edition, text revision). Washington, D.C.: APA.
- Ascanio, L., & Maldonado, N. (2020). Importancia del vínculo afectivo entre madres e hijos: una revisión documental. TDG, Universidad de Pamplona, Colombia. Obtenido de http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/5099/1/Ascanio_Maldonado_2020_TG.pdf
- Asociación Estadounidense de Terapia del Arte. (2013). *¿Qué es la terapia del arte?* <http://www.arttherapy.org/upload/whatisarttherapy.pdf>
- Bandura, A., y Walters, RH (1977). *Teoría del aprendizaje social* (Vol. 1, págs. 141-154). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Bandura, A. (2001). Teoría cognitiva social: una perspectiva agente. *Revista Anual de Psicología*, 52, 1-26.
- Barret, L. F. y Gross, J. J. (2001). Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation. En: Mayne, T. J. y Bonano, G. A. (Eds.). *Emotions. Current issues and future directions*. New York; The Guilford Press.
- Barrio, J. A., García, M. R., Ruiz, I., & Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.
- Bergés, J y Bounes, M. (1983). *La relajación terapéutica en la infancia*. Barcelona: Masson.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Wolters Kluwer
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra-Alzina, R. (2006). *Orientación psicopedagógica y educación emocional*.
- Bisquerra, R., & Pérez-Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10, 61–82. <https://doi.org/10.5944/educxx1.1.10.297>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
- Bisquerra R et al. (2011) *Educación Emocional: propuesta para educadores y familias*. Edu-2aed. <http://hdl.handle.net/11162/66672>
- Bisquerra, R., Pérez-González, J. C., & García Navarro, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R. (2016). *Universo de emociones. Inteligencia Emocional y Bienestar II*. España. Ediciones Universidad San Jorge.
- Bisquerra, R. & García, E. (2018). La educación emocional requiere formación del profesorado. *Participación Educativa*, 5 (8), 15-27. <https://doi.org/10.4438/1886-5097-PE>
- Bisquerra, R. (2019). *Emociones educativas: El desarrollo emocional a lo largo de la vida*. Desclée De Brouwer.
- Blandez, J. (1996). “Las prácticas docentes desde la investigación-acción”, Congreso de Educación Física “Repensar la Educación Física”, Córdoba (Argentina) 2006.

Boletín de salud mental en NNA en Colombia 2017. Ministerio de salud.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>

Bonilla, E, Rodríguez, P (1997). Más allá de los métodos. La investigación en ciencias sociales. Editorial Norma. Colombia.

Bowlby, J. (1989). Aplicaciones clínicas de una teoría del apego. Ibérica. Paidós.

Bowlby, J. (1998). El apego y la pérdida – 1. El apego. Barcelona: Paidós. [[Enlaces](#)]

Brackett, M. A., & Rivers, S. E. (2013). «Transforming students' lives with social and emotional learning». En R. Pekrun & L. Linnenbrink-Garcia (Eds.), *International handbook of emotions in education*, pp. 368–388. New York, NY: Taylor and Francis.

Brasseur, S., Grégoire, J., Burda, R., y Mikolajczak, M. (2013). The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *PLOS ONE*, 8(5), 1–8. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062635>

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0012-1649.28.5.759>

Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano* (Vol. 21). Barcelona: Paidós.

Buceta Martín, R. (2019). Propuesta de unidad didáctica sobre las emociones en educación infantil.

Cabello, R. Ruiz-Aranda, D. y Fernández-Berrocal, p. (2010). *Docentes emocionalmente inteligentes*. *Revista Electrónica Interuniversitaria de formación del profesorado*, 13(1), 41-49

Cannon, WB(1929)Cambios corporales en dolor,hambre,miedo y rabia. Nueva York: Apleton

Carpena, A. (2016). *La empatía es posible*. Editorial Desclée de Brouwer.

Castellano, M., Granado, O., Castellano, N. & Guerra, H. (2020). *Incursionando en el mundo de la investigación*. Editorial Unimagdalena.

Castro Martínez, J., León Rodríguez, D. A., Gamboa Mejía, A., Mesa Delgado, Á. Y., Silva Sánchez, D. F., Ortiz, A., Quintero Montoya, O. L., Cortés Salcedo, A., Rubio Álvarez, A., González Villegas, Á. L., Tabora Calderón, D. A., & Amaya Alfonso, D. (2023). Influencia de las técnicas somáticas en las prácticas pedagógicas y el bienestar emocional en contextos escolares. Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico (IDEP). <https://repositorio.idep.edu.co/handle/001/2628>

Congreso de la República de Colombia. (2024). Ley 2383 de 2024, por la cual se establece la integración de la formación socioemocional en los niveles escolares. Diario Oficial No. 52.523. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=160018>

Cuaical García, P. J. (2021). La biodanza: una experiencia artística para el fortalecimiento del autoconcepto en el colegio.

Damasio, A. (1994). *Descartes error: Emotion, reason and the human brain*. Nueva York: Grosset/Putnam.

Darwin, C. (1872). *La expresión de las emociones en el hombre y en los animales*. Valencia: Sempere

De Bogotá, C. D. C. (1994). Ley 115 de 1994. *Recuperado el, 11*.

Decreto 71/2008, de 27 de junio, por el que se establece el currículum de Educación Infantil en las Islas Baleares.

Del Niño, C. D. L. D. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño. *Recuperado de:* http://www.bayefsky.com/issuesresp/lebanon_crc_2006_sp.pdf

Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE). (n.d.). Encuesta de convivencia escolar. Departamento Administrativo Nacional de Estadística. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/informacion-regional/encuesta-de-convivencia-escolar>.

Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica*, 2(7), 162-167

Diehl, K., & Gómez, R. (2020). Desarrollo Socioemocional Aspectos básicos e implicaciones. *The RISE Insitute*, 1-28.

- Disney & Pixar Animación. (2014, 24 septiembre). Parcialmente nublado [Corto de animación 3-D, dirigido por Peter Sohn]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=rwOuv0SgH2c>
- Domínguez, B. Y Vázquez, R. (1998). Autorregulación del estrés y el dolor crónico [Versión electrónica], *Temas de Ciencia y Tecnología*, 3 (7), 33-51.
- Drake J.E., y Winner, E. (2013). Ha children use drawing to regálate their emotions. *Cognition & emotion*, 27.
- Duarte García, A. L. (2021). Caracterización de las prácticas pedagógicas dedicadas a la autorregulación emocional como estrategia para la resolución de conflictos en grados preescolar (Master's thesis, Universidad de La Sabana).
- Durkheim, E. (1985). *Las reglas del método sociológico* (Vol. 86). Ediciones Akal.Etxebarria, I. (2003). Las emociones autoconscientes: culpa, vergüenza y orgullo. *Motivación y emoción. La adaptación humana*, 369-393.
- Elliott, J. (1993). *El cambio educativo desde la investigación-acción*. Ediciones Morata.
- Escoda, N. P., Guiu, G. F., Benet, A. S., & Fondevila, A. (2013). Evaluación de un programa de educación emocional para profesorado de primaria. *Educación XXI*, 16(1).
- Fernández-Abascal, E. G., & León, A. C. (1997). *Psicología General [2]: Motivación y Emoción* (Vol. 2). Editorial Ramón Areces.
- Fernández-Abascal, E. G., y Palmero, F. (1999) Emociones y salud. Barcelona: Ariel.
- Fernández-Berrocal, P., y Ramos, N. (2005). *Corazones inteligentes*. Barcelona: Kairós.
- Fischer, KW, Shaver, PR y Carnochan, P. (1990). Cómo se desarrollan las emociones y cómo organizan el desarrollo. *Cognición y emoción*, 4 (2), 81-127.
- Flórez Santamaría, M. A. (2022) *Potenciación de la conciencia emocional en niños de 4 a 5 años a través del juego dramático* (Master's thesis, Universidad de La Sabana).
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218.
- Galeano, M. E. (2020). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Universidad Eafit.
- Gallego, H. G. (2015). La expresión grafico- plástica en la primera infancia: una alternativa didáctica y pedagógica. Obtenido de <file:///D:/Users/Downloads/1673-6561-1-PB.pdf>
- García Navarro, E. (2017). Formación del profesorado en educación emocional: Diseño, aplicación y evaluación.

- Gardner, H. (1995). *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Paidós.
- Gladstone, T., Beardslee, W. R., & O'Connor, E. (2011). Programas de prevención e intervención para mejorar la salud mental en niños y adolescentes. PETALES España.
- Glover, M. (2017). *Inteligencia Emocional. Conozca el papel relevante de las emociones para alcanzar el éxito en la vida*. Redbook Ediciones, s. I. Barcelona. España.
- Goerlich, K. (2018). The multifaceted nature of alexithymia - Aneuroscientific perspective. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01614>.
- Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Editorial Kairós.
- González Latorre, B., & Quintero Vargas, P. A. (2016). *Promoción del desarrollo de la conciencia emocional desde la primera infancia: Una estrategia clave para fomentar climas de aula positivos* (Master's thesis, Universidad de La Sabana).
- Grasso, L. (2006). *Encuestas. Elementos para su diseño y análisis*. Editorial Brujas.
- Gualdrón-Moncada, JP. (2021). *La pandemia de COVID-19 y su impacto en los niños: perspectiva desde un punto holístico*.
- Herrero Esquerdo, O. (2009). *El duelo en el niño: cuándo es normal y cuándo se complica*. Cuadernos de pedagogía.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2017). Alcance de la Investigación.
- Hernández Silva, E. Y., Párraga Alonso, D. M., & Riaño Palencia, S. L. (2016). Promoción y fortalecimiento de la convivencia escolar en el IED Las Américas. Una mirada desde la familia y su rol educativo (Doctoral dissertation, Universidad de La Sabana)
- Hewitt, James. (1985). *La relajación*. Madrid: Pirámide, S.A
- Holden, R. (1999). *La risa, la mejor medicina*, trad. JC Guix.
- Hoffman, M. L. (1987) La aportación de la empatía a la justicia y al juicio moral. En Eisenberg, N. Y Strayer, J. *La empatía y su desarrollo*. Bilbao: Desclée de Brouwer, S.A. (1992).
- Instituto de la Estadística de la UNESCO (UIS) (2016). *Habilidades para el progreso social: El poder de las habilidades sociales y emocionales*. Traducción española del original OECD (2015). *Skills for Social Progress: The Power of Social and Emotional Skills*. Montreal: UIS.

- Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2023). Boletines estadísticos mensuales. Recuperado de <https://www.medicinalegal.gov.co/cifras-estadisticas/boletines-estadisticos-mensuales>.
- Jo, W., & Tallec, C. (s.f.). *Así es mi corazón* [Video]. Cuentos para Crecer. <https://www.youtube.com/watch?v=vI323HfKy18>
- Kobak, RR y Scenery, A. (1988). Apego en la adolescencia tardía: modelos de trabajo, regulación afectiva y representaciones de uno mismo y de los demás. *Desarrollo infantil*, 135-146.
- Kotsou, et al (2011). Emotional Plasticity: conditions and Effects of Improving Emotional Competence in Adulthood. *Journal of applied Psychology*. 6(4), 827-839.
- Labiano, L. M. (1996). La técnica de la respiración: Aportes psicoterapéuticos. *Salud mental*, 19(4), 31-35
- La equidad, y plan nacional decenal de educación 2016-2026.
- Lange, CG (1885). Las Emociones: Un estudio psicofisiológico. En. En C. G. Lange y W. James (Eds.), *Las emociones* (págs. 33-90). Baltimore: Williams.
- Lázarus, RS (1991). *Emoción y adaptación*. Nueva York: Universidad de Oxford Press
- López-Cassá, E. (2011). *Educación de las emociones en la Infancia (de 0-6 años)*. Reflexiones y propuestas prácticas. España: Wolters Kluwer.
- López Cassá, E (2012). *La educación Emocional en la Escuela. Actividades para la educación Infantil 3- 5 años*. México: Alfaomega
- Lowenfeld, V. & Brittain, L. (1980). *Desarrollo de la capacidad creadora*. (2ª ed.) Kapelusz.
- Luque, M. D. R. C. (2012). *La Convención sobre los Derechos del niño: Instrumento de progresividad en el Derecho Internacional de los Derechos Humanos*. Librería-Editorial Dykinson.
- Mafla, D. (2019). *El animal humano un ser social y solidario*.
- Malaisi, L. (2024). *Fundación Educación Emocional. Aula Abierta*. Recuperado de <https://aulaabierta.info/docentes/lucasmalaisi/>
- Martínez de la Cruz, N. L., Ruiz Aguirre, E. I., Galindo González, R. M., & Galindo González, L. (2015). *La investigación acción en el trabajo colaborativo colegiado como estrategia para mejorar la práctica docente*.

- Martínez, L. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación. *Revista perfiles libertadores*, 4(80), 73-80.
<http://hdl.handle.net/10272/17353>
- Ministerio de Educación Nacional. (2004). *Estándares básicos de competencias ciudadanas: Formar para la ciudadanía... ¡sí es posible!*.
https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768_archivo_pdf.pdf
- MEN (2016). Plan Nacional Decenal de Educación 2016-2026. Ministerio de Educación Nacional de Colombia. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/micrositios-institucionales/Plan-Nacional-Decenal-de-Educacion-2016-2026/>
- Miller, A. (1992). *Drama del Niño Dotado*, El. Tusquets.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Ley 1616 del 21 de enero del 2013. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2015). Encuesta nacional de salud mental 2015: presentación. Ministerio de Salud y Protección Social.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/presentacion-encuesta-nacional-salud-mental-2015.pdf>
- Norlander, B. y Eckhardt, C. (2005). Ira, hostilidad y perpetradores masculinos de violencia de pareja: una revisión meta analítica. 25(2), 119-152. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.translate.google/15642644/>
- Oliver Toledo, E. (2019). *Materiales naturales, experimentación y reciclaje en el aula de infantil. Una propuesta didáctica*.
- Organización de Estados Iberoamericanos, OEI. (2008). *Formación de docentes y educadores de primera infancia*. Bogotá: OEI
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO. (2015). *Replantear la educación ¿Hacia un bien común mundial?* Francia: UNESCO.
- Organización Mundial de la Salud (2013). *Salud mental: un estado de bienestar*. Tomado de: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/.

- Organización Mundial de la Salud. (2023, 7 de junio). *Salud mental: Fortaleciendo nuestra respuesta*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Arriola, S., & Gustems, J. (2021). Música y emoción, un binomio inseparable. <https://ri.iberomx.handle/iberomx/5954>
- Palomera, R (2009). Educando para la felicidad. En Fernández-Abascal (Coord.), *Emociones positivas* (247-274). Madrid Pirámide.
- Payne, P., Levine, P. A., y Crane-Godreau, M. A. (2015). Somatic experiencing: Using interoception and proprioception as core elements of trauma therapy. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00093>
- Pena, M., Rey, L., y Extremera, N. (2012). «Life Satisfaction and Engagement in Elementary and Primary Educators: Differences in Emotional Intelligence and Gender // Bienestar personal y laboral en el profesorado de Infantil y Primaria: diferencias en función de su inteligencia emocional y del género» *Journal Of Psychodidactics*, 17(2). Recuperado de: < <https://doi.org/10.1387/RevPsicodidact.1220> >
- Pérez Escoda, N. (2013). Variables predictivas de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. In Comunicación presentada al XVI Congreso Nacional/II Internacional Modelos de Investigación Educativa de AIDIPE, Alicante, 4-6 septiembre, 2013.
- Pérez-González, J. C. (2012). Revisión del aprendizaje social y emocional en el mundo. *Cómo educar las emociones*, 56-69.
- Pérez López, R. y Gómez Hurtado, I. (2021). Educando las emociones: investigación-acción sobre un programa de educación emocional para el alumnado de educación primaria. *Revista Investigación en la Escuela*, 104, 13-28. <https://doi.org/10.12795/IE.2021.i104.02>.
- Pinto Crisóstomo, N. L., & Salazar Gutiérrez, A. (2016). *Familia-escuela: la experiencia de aprender juntos. Fortalecimiento de habilidades socioemocionales en niños de grado transición del colegio república EE. UU. de América IED* (Master's thesis, Universidad de La Sabana).
- Pizarro de Zulliger, B. (2003). *Neurociencia y Educación*. España: Editorial La Muralla.
- Plutchik, R. (1994). *La psicología y biología de la emoción*. Nueva York: HarperCollins College Publishers.

- Postman, N. (2012). La desaparición de la niñez.
- Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). The mirror-neuron system. *Annu. Rev. Neurosci.*, 27(1), 169-192.
- Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2).
- Rojas Devia, M. C. (2020) Estilo de apego en docentes y su relación con la regulación emocional en niños de 2º grado (Master's thesis, Universidad de La Sabana).
<http://hdl.handle.net/10818/42751>
- Robles, M. T. A., Viera, E. C., & Pérez, A. C. O. (2014). Los efectos de un programa motor basado en la biodanza en relación con parámetros de inteligencia emocional en mujeres. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(1), 13-22.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence* (1sted.). Guilford Press.
- Salovey, P., y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Save The Children. (2020). Ejercicios antiestrés. Movimiento por la Infancia.
<https://www.movimientoporlainfancia.org/wp-content/uploads/2020/04/Ejercicios-antiestr%C3%A9s-Save-The-Children-1.pdf>
- Scherer, KR (1993). Estudio del proceso de evaluación de antecedentes emocionales: un enfoque de sistema experto. *Cognición y emoción*, 7, 325-355.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2014). *El cerebro del niño: 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. Ediciones Urano.
- Smile and Learn. (2022). Relajación muscular progresiva para niños. Sesión guiada. Recopilación [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=toBXv4pk39A>
- Secretaría de Educación del Distrito. (2019). *Emociones para la vida* [Programa de educación socioemocional].

SED (2021) Informe local de Educación en Suba. Secretaria de Educación del Distrito.

https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/sites/default/files/2021-03/Informe_11_Suba.pdf

Secretaría de Educación del Distrito. (2024) Observatorio de convivencia escolar.

Portal https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/gestion-educativa/observatorio-de-convivencia-escolar.

Seligman, M. (2002). *Felicidad auténtica: uso de la nueva psicología positiva para realizar su potencial de realización duradera*. Nueva York: Prensa Libre.

Selye, H. (1973). La evolución del concepto de estrés: El creador del concepto traza su desarrollo desde el descubrimiento en 1936 de la reacción de alarma a las aplicaciones terapéuticas modernas de hormonas sintóxicas y catatóxicas. *Científico americano*, 61 (6), 692-699.

Shapiro, L. E., & Tiscornia, A. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Buenos Aires: Javier Vergara.

Soler, J. & Conangla, M. (2013). *Ecología Emocional. El arte de vivir vidas emocionalmente armónicas y sostenibles*. España. Amat editorial

Schwarz, A., & Schwarz, A. (2017). *Relajación muscular progresiva de Jacobson*. Editorial Hispano Europea.

Solomon, R. L. y Corbit, J. D. (1973). Una teoría de la motivación del proceso oponente. I. *Revista Psicológica*, 81, 119-145. <http://biblioteca.puntoedu.edu.ar/handle/2133/3880>

Southwick, S. M., Charney, D. S., & Litz, B. T. (2020). *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*. Cambridge University Press

Rizzolatti, G., & Craighero, L. (2004). El sistema de neuronas espejo. *Anuario de Neurociencia*, 27, 169-192.

Smith, J. (2019). "Understanding Boredom: A Psychological Perspective." *Journal of Emotion Research*, 12(3), 345-360

Tobal, Miguel- J. J., & Cano-Vindel, A. (2002). Emoción y clínica: Psicopatología de las emociones. *Emotion and clinical practice: psychopathology of emotions*, in F. Palmero, EG

Fernández-Abascal, F. Martínez and M. Colín (eds), *Psicología de la motivación y la emoción*, 571-81.

Thompson, R. A. (1994). Regulación emocional: Un tema en busca de definición. En N. A. Fox (Ed.), *El desarrollo de la regulación emocional: Consideraciones biológicas y conductuales* (Vol. 59, No. 2-3, Serie No. 240, pp. 25-52). Monografías de la Sociedad para la Investigación en Desarrollo Infantil.

Tubert, S. (2000). Sigmund Freud: fundamentos del psicoanálisis (Vol. 5). Edaf.

Van der Zwaag, MD, Westerink, JH y Van den Broek, EL (2011). Respuestas emocionales y psicofisiológicas al tempo, modo y percusión. *Musicae Scientiae*, 15 (2), 250-269.

Vega-Arce, M., & Núñez-Ulloa, G. (2017). Experiencias Adversas en la Infancia: Revisión de su impacto en niños de 0 a 5 años. *Enfermería universitaria*, 14(2), 124-130.

Vygotsky, LS y Cole, M. (1978). *La mente en la sociedad: desarrollo de procesos psicológicos superiores*. Prensa de la universidad de Harvard.

Wallerstein, JS (1991). Los efectos a largo plazo del divorcio en los niños: una revisión. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 30 (3), 349-360.

Wong, C. S. Wong, P. y Peng, K. Z. (2010). Efecto de la inteligencia emocional de líderes y docentes de nivel medio sobre la satisfacción laboral de los docentes de escuela. El caso de Hong Kong. *Administración y liderazgo de la gestión educativa*, 38(1), 59-70.

Woodhead, M., & Oates, J. (2010). *La primera infancia en perspectiva. El cerebro en desarrollo*. Fundación Bernard Van Leer. <https://bernardvanleer.org/app/uploads/2016/03/Elcerebro-en-desarrollo-0131.pdf>

Worden, J.W. (1996): *Children and grief: When a parent dies*. NY: Guilford

ANEXOS

Anexo 1: Formato de observación

Fecha:
Lugar:
Participantes:
Objetivo:
Competencias emocionales
Descripción de la Sesión (Sin hacer juicios de valor)
Observaciones
Reflexiones y conclusiones

Anexo 2: Formato de diario de Campo

Diario de campo: ____

Título:
Fecha:
Lugar:
Competencia:
Objetivos:
1. PLANEACIÓN - Describa aspectos que fueron tenidos en cuenta para la planeación de la sesión.
2. VALORACIÓN DE LA SESIÓN - Describa la sucesión de hechos y actividades de la sesión desarrollada, sin involucrar opiniones o juicios de valor al respecto, teniendo en cuenta la duración de estas y los materiales usados para su realización.
3. REFLEXIÓN Y OBSERVACIONES SOBRE LO ACONTECIDO - Escriba sus opiniones sobre los aciertos y las oportunidades de mejora en el proceder de la sesión. Mencione pensamientos, emociones y sentimientos sobre la realización de la actividad.

4. **CONTRASTE CON LO PLANEADO** - Reflexione sobre los logros en la planeación y las limitaciones encontradas durante la realización de las actividades.
5. **OTRAS VOCES** - Coloque aquí información que considere importante del discurso de los y las estudiantes. Información relevante que haya emergido por fuera del guion de la sesión.

Anexo 3: Formatos de entrevistas a padres:

Entrevista semiestructurada diagnóstico inicial

Fecha:

Objetivo:

Lugar: Aula de clases de grado segundo.

Participantes: Maestra de segundo y estudiantes del grado

Competencia y microcompetencia: (Conciencia emocional) tomar conciencia de las propias emociones.

- ¿Cuándo le hace borrar un dibujo o escrito a su hijo en un acompañamiento de tareas para que lo corrija, cómo reacciona frente a la situación?
 - ¿Cuándo su hijo no recibe lo que quiere de su parte en el momento? ¿Cómo reacciona al respecto?
 - ¿Cuándo su hijo o hija pierde en una competencia, juego o una evaluación? ¿cómo actúa?
 - ¿Cree usted que es importante la educación emocional en los padres o cuidadores? Si o No y ¿Por qué?
 - ¿Le gustaría recibir capacitaciones sobre educación emocional ¿Sí o no y por qué?

Conclusión General

Formato de entrevista grupal semiestructurada sensibilización a padres

Sesión:
Objetivos:
Competencia emocional:
Fecha:
Lugar:
Participantes:

Categoría y microcompetencia	Pregunta y participante	Análisis de resultados
Conciencia emocional (dar nombre a las emociones y toma conciencia de ellas)	<p><u>¿Qué vínculos a lo largo de mi vida han sido los más significativos para mí?</u></p> <p><u>¿Estos vínculos contruidos tienen algo que ver con quien soy ahora?</u></p>	
Conciencia emocional empatía	<u>¿Qué aspectos favorables encuentran en el apego seguro?</u>	
Regulación emocional	<u>¿Usted cómo se siente hoy, piensa que es una persona segura?</u>	
Habilidades de afrontamiento	<u>¿Qué estrategias pueden trabajar desde ahora con los niños?</u>	

Competencia para autogenerar emociones positivas	<u>¿Qué estrategias pueden trabajar desde ahora con los niños?</u>	
Conclusiones de la entrevista:		

formato entrevista semiestructurada final

Sesión:
Objetivos:
Competencia emocional:
Fecha:
Lugar:
Participantes:

Categoría y microcompetencia	Pregunta y participante	Análisis de resultados
Conciencia emocional (dar nombre a las emociones y toma conciencia de ellas)	<p>Pregunta a los padres/cuidadores: ¿Cuáles han sido los cambios que ustedes como padres o cuidadores han evidenciado en su comportamiento, expresión y manejo emocional en los niños en estos dos últimos meses?</p> <p>Pregunta a los niños: "¿Cómo se han sentido en estos últimos meses con el trabajo realizado reflexionando nuestro sentir, desde nuestras emociones?"</p>	
Conciencia emocional empatía	Pregunta a los padres/cuidadores: ¿Han considerado la influencia del entorno y la sociedad en la formación de la	

	personalidad de los niños?	
Regulación emocional	Pregunta a los padres/cuidadores: ¿Han desarrollado otras maneras de educar y corregir a sus hijos?	
Habilidades de afrontamiento	¿Qué estrategias han encontrado más efectivas para ayudar a sus hijos a manejar el estrés o situaciones difíciles en estos últimos meses?	
Competencia para autogenerar emociones positivas	¿Qué cambios positivos han notado en la interacción y comunicación familiar desde que comenzaron a trabajar en el manejo emocional?	
Conclusiones de la entrevista:		

Anexo 4: Consentimiento Informado padres

AUTORIZACIÓN DE PADRES DE FAMILIA

CONSENTIMIENTO ESCRITO PARA LA UTILIZACIÓN DE LAS TIC CON LA INCLUSIÓN DE IMÁGENES Y APRECIACIONES DE ALUMNOS/AS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA **ALBERTO LLERAS CAMARGO** JORNADA MAÑANA EN ACTIVIDADES ESCOLARES y EXTRACURRICULARES, EN MEDIOS DE

COMUNICACIÓN SOCIAL Y VIRTUAL CONSULTADOS POR UN PÚBLICO
INDETERMINADO, CON FINES EDUCATIVOS, SIN ÁNIMO DE LUCRO. -----

Nosotros: _____, identificado con C.C. No. _____
y _____, identificada con C.C. No. _____
en calidad de _____

(Padres de familia-con Pat. Potestad conjunta; padre o madre de familia con custodia única², o tutor –en caso de fallecimiento de los padres-)

Sobre el menor de edad de nombre: _____ con
identificación N° _____ Autorizamos expresamente a la

Institución Educativa **ALBERTO LLERAS CAMARGO**, JORNADA MAÑANA domiciliado
en _____, con aprobación mediante Resolución Oficial según Resolución N°
2577 de 28 agosto de 2002, del Ministerio de Educación Nacional; a través de sus directivos y/o
docentes para que en ejercicio de sus actividades lectivas y desarrollo de su objeto social, pueda
en forma gratuita, -sin remuneración económica alguna- tomar fotografías, grabar videos
institucionales y educativos, filmar, grabar entrevistas, realizar encuestas, reproducir y/o publicar,
fotografías, videos y/o imágenes donde aparezca el(los) menor(es) en mención, siempre que estas
mismas les garantice(n) sus derechos fundamentales, se realicen y utilicen estrictamente con fines
pedagógicos, NO especulativos y SIN ANIMO DE LUCRO, Lo anterior, para su utilización en
publicaciones de ámbito educativo, en las páginas web de la Institución Educativa y/o en otra(s)
asociadas con el medio de educación formal y fines pedagógicos, sea que se incorporen en
soporte digital, CD,S, memorias USB, videos y/o publicaciones en la red cibernauta a través de
canales públicos y similares.

Para los exclusivos efectos de emitir, publicar, divulgar y promocionar en cualquier lugar del
mundo, el material grabado para el proyecto de investigación ***“REFLEXIONAR NUESTRO
SENTIR”***

Acepto, que conozco el propósito de este proyecto el cual pretende beneficiar la comunidad
educativa. Tal utilización podrá realizarse mediante la divulgación a través de su reproducción,
tanto en medios impresos como electrónicos, así como su comunicación, emisión y divulgación
pública, a través de los medios existentes, o por inventarse, incluidos aquellos de acceso remoto,
conocidos como Internet, para los fines de emisión del material grabado, y los fines

promocionales e informativos que LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN Y LA UNIVERSIDAD DE LA SABANA estime convenientes.

La vigencia de autorización corresponde al término establecido en la Ley 23 de 1982, durante el cual LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN Y LA UNIVERSIDAD DE LA SABANA son titulares de los derechos sobre las muestras que se recogieron durante el desarrollo del Proyecto.

Para constancia se firma la presente autorización, a los _____ días del mes de _____ del año dos mil _____, en dos (2) ejemplares de un mismo tenor y valor para los fines propuestos.

NOMBRE:

NOMBRE

C.C.

CC:

Anexo 5: Asentimiento para niños de seis a 8 años

Yo _____(Nombre), ACEPTO participar de la actividad propuesta por _____ estudiante de la universidad de La sabana.

Fecha: _____

Pinta la carita correspondiente a tu respuesta:



SI ACEPTO

NO ESTOY SEGURO

NO ACEPTO

Firma: _____

En caso de que el niño no esté seguro, es importante si tiene alguna duda y aclararla.

Anexo 6: Tabla: 1 Abreviaturas y códigos utilizados en los instrumentos

Descripción	Código
Observación	OB
Observación Diagnostica	OB.DIAG
Observación sensibilización	OB.SEN
Entrevista	ENT
Entrevista Diagnóstica	ENT. DIAG
Diario de campo	DC
Estudiante del grado segundo 2 (E1-E25)	E1 - E25
Maestra investigadora	M1
Padre de familia	Pd1
Madre de familia	Md1-Md4
Abuelo	Ab1-Ab2

Anexo:7 (Matriz de Diseño propuesta)

Actividad	Competencia emocional y Micro competencia	Instrumentos y recursos	Objetivos	Descripción	procedimiento

<p>17 de Julio del 2024</p> <p>Diagnóstico (estudiantes, Padres o acudientes) https://www.youtube.com/watch?v=rwOuv0SgH2c</p>	<p>Conciencia emocional (Toma de conciencia de las propias emociones)</p> <p>Regulación emocional (Regulación de emociones y sentimientos y habilidades de afrontamiento)</p>	<p>Instrumentos</p> <p>Observación de clase Diario de Campo Entrevista grupal a padres</p> <p>Recursos y duración</p> <p>60 minutos Video Beam Class room</p>	<p>Diagnosticar los niveles de desarrollo emocional inherentes a los niños y niñas del grado segundo de la institución educativa Alberto Lleras Camargo, (es importante resaltar aquí que como docente investigadora el propósito es “reflexionar nuestro sentir, estudiantes, padres de familia y docente).</p>	<p>Vygotsky (1978), cuyas teorías sobre el desarrollo cognitivo y el aprendizaje social también subrayan la importancia del diagnóstico temprano en el contexto educativo. Vygotsky enfatiza el papel del diagnóstico en la identificación de la "zona de desarrollo próximo" de un niño, lo que permite a los educadores diseñar intervenciones y apoyos adecuados. Por lo cual antes del diseño de la propuesta de educación emocional, se evidenciaron las necesidades emocionales de los niños enfocados en la competencia de la conciencia y la regulación emocional.</p>	<p>Saludo: Estudiantes Motivación: Práctica de ejercicio de respiración Flor-vela anexo 10. Se realizará una observación de clase a los estudiantes enfocada a la empatía, con el fin de analizar sus reflexiones frente a algunas preguntas basadas en el cortometraje <i>un día nublado</i>. Además, se pondrá especial énfasis en las interacciones entre los estudiantes y el lenguaje utilizado. Posteriormente, se redactará un diario de campo de esta clase con sus debidas reflexiones y se llevará a cabo una entrevista grupal con padres, lo que proporcionará una visión inicial del desarrollo de las competencias de conciencia y regulación emocional en los niños.</p>
--	---	---	--	--	--

<p>7 de septiembre 2024</p> <p>Taller de sensibilización a padres (Teoría del apego)</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=olnzuMtZdA8</p>	<p>Conciencia emocional (Toma de conciencia de las propias emociones)</p> <p>Regulación emocional (Regulación de emociones y sentimientos y habilidades de afrontamiento)</p>	<p>Diario de Campo Entrevista</p> <p>Recursos y duración</p> <p>60 minutos Video Beam Class room</p>	<p>Sensibilizar sobre la importancia del apego y vinculación emocional.</p> <p>Tomar conciencia del propio estilo de apego.</p> <p>Cuestionarse la necesidad y utilidad de generar cambios en el propio estilo de apego.</p>	<p>“La construcción de los primeros lazos entre el niño y la madre que responden a una necesidad biológica fundamental y primaria y es un medio para el niño de desarrollar la seguridad que le llevará hacia la posibilidad de explorar a su alrededor y luego hacia la autonomía”. (Ascanio & Maldonado, 2020, pág. 34).</p> <p>Como afirman Kobak Y Scenery (1988) el tipo de interpretación ante situaciones emocionales y las estrategias para expresar y regular emociones, depende del estilo de apego que la persona allá tenido en su infancia. Por ello es importante a través del taller buscar la sensibilización de padre o cuidador para que tome conciencia del propio estilo de apego, se evalúe y analice en caso de que sea inadecuado, la posibilidad de cambiarlo en</p>	<p>Saludo a los padres</p> <p>Motivación Ejercicio de respiración florela y el gato perezoso. Posteriormente el docente dirige la metodología de lluvia de ideas para recoger las reflexiones y opiniones sobre las siguientes preguntas. ¿Qué vínculos a lo largo de mi vida han sido los más significativos para mí? ¿Estos vínculos, construidos, tiene algo que ver con quien soy ahora?</p> <p>Desarrollo</p> <p>Se da explicación mediante un video en youtube y el uso de una presentación en power point sobre la teoría del apego.</p> <p>Cierre</p> <p>Se forman grupos discutirán lo aprendido mediante una entrevista grupal.</p> <p>Observaciones: Es importante la creación de grupos de discusión con el fin de fomentar la participación de todos. Ya que a la mayoría de las personas se les dificulta hablar en público.</p>
--	---	---	--	--	---

				beneficio de los niños y niñas.	
--	--	--	--	---------------------------------	--

<p>14 de septiembre 2024</p> <p>Sesión 1: Pintando expreso la tristeza</p>	<p>Conciencia emocional (Conciencia de las propias emociones)</p>	<p>Observación participante Entrevista</p> <p>Recursos y duración</p> <p>Video vean Computador Bafle Cuaderno Hoja por persona dividida en dos. Duración 60 minutos</p>	<p>Reconocer aquellas situaciones que producen en nosotros tristeza para expresarlas de manera adecuada con el uso de la pintura como estrategia de equilibrio y renovación emocional.</p>	<p>“La pintura es emoción y una herramienta potencializadora para trabajar con los niños la conciencia emocional. Las emociones están presentes en la vida de las personas desde que nacen y juegan un papel relevante en la formación de la personalidad, el aprendizaje y el desarrollo integral. Por eso es tan importante trabajar las competencias emocionales en las diferentes etapas educativas y, especialmente, en la infancia” (Buceta, 2019). Van der Zwaag et al., 2011: 251). Estos autores desarrollaron una investigación de cómo influyen las características de la música sobre las emociones. Para ello, trabajaron, entre otras, las características de tiempo y modo. Hallaron que un tiempo rápido aumenta la aceleración y tensión del oyente más que en la música con un tiempo lento.</p>	<p>Inicio: Desarrollo de ejercicio flor-vela anexo 10.</p> <p>Encuadre Se explicarán las normas a seguir durante la sesión, Se les dará una hoja dividida en dos para que realicen dos dibujos.</p> <p>Motivación Se dialoga con los niños sobre cómo en la vida hay situaciones que nos producen tristeza, las cuales son imposibles de evitar, pero que eventualmente se resuelven y se van por un tiempo, aunque pueden regresar. La maestra les da el ejemplo de una enfermedad y les pide a los niños que recuerden otros ejemplos</p> <p>Desarrollo En la primera franja pintaran lo que les sugiera la primera canción. Se va repitiendo la canción para que puedan acabar la pintura y en la segunda realizaran el dibujo que les sugiera la segunda. De la misma manera se prolongará la melodía hasta que termine la pintura</p> <p>Cierre La sesión terminara con la explicación por parte de los niños de que emoción les ha generado cada melodía y que han pintado.</p>
--	--	--	--	--	--

<p>21 de septiembre 2024</p> <p>Sesión 2: Pintando expreso la alegría</p>	<p>Conciencia emocional (Conciencia de las propias emociones)</p>	<p>Observación participante Entrevista</p> <p>Recursos y duración</p> <p>Video vean Computador Bafle Cuaderno Hoja por persona dividida en dos. Duración 60 minutos</p>	<p>Reconocer aquellas situaciones que les producen alegría, con el fin de autogenerar esta emoción positiva en momentos que lo requieran .</p>	<p>“La pintura es emoción y una herramienta potencializadora para trabajar con los niños la conciencia emocional. Las emociones están presentes en la vida de las personas desde que nacen y juegan un papel relevante en la formación de la personalidad, el aprendizaje y el desarrollo integral. Por eso es tan importante trabajar las competencias emocionales en las diferentes etapas educativas y, especialmente, en la infancia” (Buceta, 2019). Van der Zwaag et al., 2011: 251). Estos autores desarrollaron una investigación de cómo influyen las características de la música sobre las emociones. Para ello, trabajaron, entre otras, las características de tiempo y modo. Hallaron que un tiempo rápido aumenta la aceleración y tensión del oyente más que en la música con un tiempo lento.</p>	<p>Inicio Encuadre Se explicarán las normas a seguir durante la sesión Motivación Inducción al mediante un ejercicio de respiración (limón)anexo 10. Luego se les da a escuchar una melodía instrumental motivadora y alegre. Desarrollo En esta sesión se pintarán lo que les sugiera la melodía. Se va repitiendo la canción para que puedan acabar la pintura. Cierre La sesión terminara con la explicación por parte de los niños de que emoción les ha generado cada melodía y que han pintado. Observaciones: Estudiante debe ser consciente que la música genera emociones muy diversas. Se pueden trabajar varias melodías para diferentes emociones. Pero es recomendable que la última emoción sea agradable o positiva</p>
---	--	--	--	--	--

<p>28 de septiembre 2024</p> <p>Sesión 3: Dibujando el miedo</p> <p>Jo, W., & Tallec, C. (s.f.). <i>Así es mi corazón</i> [Video]. Cuentos para Crecer. https://cuentosparacer.org/bl/og/asi-es-mi-corazon-materiales-y-actividades/</p>	<p>Conciencia emocional. (Dar nombre y Toma conciencia de sus propias emociones)</p>	<p>Observación participante Entrevista a niños Diario de campo</p> <p>Recursos y duración Video beam Un corazón morado con un cuadrado blanco en la mitad. lápiz, borrador y colores o plumones 1 sesiones de 60 minutos.</p>	<p>Objetivo: Identificar claramente la emoción del miedo asociándola con las experiencias de vida y expresándola por medio del dibujo</p>	<p>Drake y Winner (2013) definen, el dibujo como una forma de expresión emocional importante para intervenir dificultades emocionales en situaciones traumáticas. Por ello el dibujo ayuda a resolver conflictos, disminuir el estrés, además de facilitar la recuperación afectiva del niño entre otros. Domínguez y Vásquez, (1998) afirman que la escritura emocional auto reflexiva requiere bastante práctica para tener gradualmente la respuesta de relajación deseada y obtenida en la expresión emocional relacionada con situaciones traumáticas, con el propósito de reducir la tensión física y psicológica.</p>	<p>Sesión 3: Saludo de estudiantes Encuadre: Se explicarán las normas a seguir durante la sesión. Posterior a ello se desarrollaremos el ejercicio de respiración. (la flor y la vela) anexo 10 Motivación observaremos el video “así es mi corazón” indagaremos que enseña el video sobre las emociones y que les gusto explico mi temor a las alturas para familiarizar a los niños con la emoción al trabajar. Desarrollo Posteriormente se les darán 1 corazón morado en el cual dibujará y escribirá que es aquello que les produce miedo. Cierre lo socializarán en grupo y harán retroalimentación de la actividad, a través de una lluvia de ideas.</p>
<p>5 de Octubre</p> <p>Sesión 4: Dibujando la ira</p> <p>Jo, W., & Tallec, C. (s.f.). <i>Así es mi corazón</i></p>	<p>Conciencia emocional. (Dar nombre y Toma conciencia de sus propias emociones)</p>	<p>Observación participante Entrevista a niños Diario de campo</p> <p>Recursos y duración</p>	<p>Objetivo: Identificar claramente la emoción del miedo asociándola con las</p>	<p>Drake y Winner (2013) definen, el dibujo como una forma de expresión emocional importante para intervenir dificultades emocionales en situaciones traumáticas. Por</p>	<p>Sesión 4: Saludo de estudiantes Encuadre: Se explicarán las normas a seguir durante la sesión. Posterior a ello se desarrollaremos el ejercicio de respiración. (la flor y la vela) anexo 10 Motivación observaremos el video “así es mi corazón” indagaremos que enseña el video sobre las emociones y doy un ejemplo de aquello que me enoja las injusticias, mediante varias situaciones vividas en mi vida real. Posteriormente hare una lluvia de ideas con</p>

<p>[Video]. Cuentos para Crecer. https://cuentosparacer.org/blog/asi-es-mi-corazon-materiales-y-actividades/</p>		<p>Video beam Un corazón morado con un cuadrado blanco en la mitad. lápiz, borrador y colores o plumones 1 sesión de 60 minutos.</p>	<p>experiencias de vida y expresándola por medio del dibujo</p>	<p>ello el dibujo ayuda a resolver conflictos, disminuir el estrés, además de facilitar la recuperación afectiva del niño entre otros. Domínguez y Vásquez, 1998) afirman que la escritura emocional auto reflexiva requiere bastante práctica para tener gradualmente la respuesta de relajación deseada y obtenida en la expresión emocional relacionada con situaciones traumáticas, con el propósito de reducir la tensión física y psicológica.</p>	<p>algunas opiniones de que es lo que les ha producido ira Desarrollo Posteriormente se les darán 1 corazón rojo en el cual dibujará y escribirá que es aquello que les produce ira Cierre lo socializarán en grupo y harán retroalimentación de la actividad, a través de una lluvia de ideas.</p>
Actividad	Competencia y microcompetencia	Instrumento de recolección de información	Objetivos	Descripción	procedimiento
<p>12 octubre 2024 Sesión 5: Juego de roles (La alegría y la tristeza)</p>	<p>Regulación emocional (Regulación de emociones y sentimientos)</p>	<p>Observación Diario de campo entrevista Recursos y duración Talento humano 45 minutos</p>	<p>Promover el desarrollo emocional y social de los niños mediante la creación de un entorno lúdico que fomente la representación</p>	<p>Oliver (2019) cita el Decreto 71/2008, de 27 de junio, por el cual, se establece el currículo de la educación infantil en las Islas Baleares, y expone: “El juego es una actividad privilegiada que integra la acción con las emociones y el pensamiento,</p>	<p>Inicio: Ejercicio de Respiración: flor-vela anexo 10. Se recuerdan instrucciones para el desarrollo de la actividad, se recalca en que se debe tener concentración en la actuación de la emoción establecida, el respeto por el otro, en el público y en los actores, entre otros. Se organizan 2 grupos al azar y cada uno escoge una ficha con la emoción a representar alegría o tristeza. Desarrollo cada grupo de forma autónoma escoge la situación que presente su emoción, su diálogo y escenas. Desarrollo: Antes de la actuación se trabaja aisladamente con cada uno de los grupos a representar, luego se presentan cada grupo con su actuación.</p>

			acción de situaciones emocionales a través del juego de roles.	favorece el desarrollo social y la comprensión progresiva de los puntos de vista de los demás” (p. 183).	Finalmente: al terminar cada actuación se hace discusión con el grupo sobre su experiencia. Y se les pregunta: ¿Que les gusto de este trabajo Observación: Antes de realizar este tipo de actividades los niños deben tener nociones de las características de género dramático.
19 octubre 2024 Sesión 6: Juego de roles (el miedo-ira)	Regulación emocional (Regulación de emociones y sentimientos)	Observación Diario de campo entrevista Recursos y duración Talento humano 45 minutos.	Promover el desarrollo emocional y social de los niños mediante la creación de un entorno lúdico que fomente la representación de situaciones emocionales a través del juego de roles.	Oliver (2019) cita el Decreto 71/2008, de 27 de junio, por el cual, se establece el currículo de la educación infantil en las Islas Baleares, y expone: “El juego es una actividad privilegiada que integra la acción con las emociones y el pensamiento, favorece el desarrollo social y la comprensión progresiva de los puntos de vista de los demás” (p. 183).	Inicio: Desarrollaremos ejercicio de la pluma y la estatua anexo 10 Se recuerdan instrucciones para el desarrollo de la actividad, se recalca en que se debe tener concentración en la actuación de la emoción establecida, el respeto por el otro, en el público y en los actores, entre otros. Se organizan 2 grupos al azar y cada uno escoge una ficha con la emoción a representar alegría o tristeza. Desarrollo cada grupo de forma autónoma escoge la situación que presente su emoción, su dialogo y escenas. Desarrollo: Antes de la actuación se trabaja aisladamente con cada uno de los grupos a representar, luego se presentan cada grupo con su actuación. Finalmente: al terminar cada actuación se hace discusión con el grupo sobre su experiencia. Y se les pregunta: ¿Que les gusto de este trabajo
23 octubre 2024 Sesión 7: Relajando mi cuerpo <i>Smile and Learn.</i> (2022). Relajación muscular progresiva para niños. Sesión guiada. Recopilación [Video]. YouTube. https://www	Regulación Emocional Habilidades de afrontamiento	Observación Entrevista Diario de campo Recursos y duración Lugar amplio Grabadora Parlante o video beam colchonetas	Brindar herramientas en los niños para aprender autorregularse emocionalmente a través de la relajación muscular.	James Hewitt (1985) cree que la relajación es una respuesta innata, una capacidad humana y natural que todos podemos activar y usar, que consiste en un estado de muy baja activación en el que la mayoría de los órganos están en calma.	Inicio: Explicación de las normas de trabajo. Luego a través de la observación del video de you tube “relajación muscular progresiva guiada” les explique a los niños en qué consistía la relajación, Es una técnica que consiste en apretar con fuerza las partes del cuerpo que se indiquen y mantener esa tensión, unos 5 segundos. Luego cuando se indique deben relajar o soltar esas partes del cuerpo unos 15 segundos. Motivación La docente escoge una música instrumental relajante. Ubica a los estudiantes en un lugar amplio y cómodo, les pide que se sienten en el suelo, con los ojos cerrados y en silencio, se les indica que escuchen su respiración lentamente durante unos segundos. Se inicia un momento de

w.youtube.com/watch?v=toBXy4pk39A					<p>tranquilidad y relajación en un estado de silencio absoluto.</p> <p>Desarrollo</p> <p>Posteriormente continuare de acuerdo a lo aprendido en el video observado, replique el ejercicio de relajación muscular progresiva relajando la cara, posteriormente la espalda, el abdomen y las extremidades atendiendo a las siguientes indicaciones:</p> <p>FRENTE: Con los ojos cerrados Arruga la frente como cuando estamos muy enfadados nota como se van tensionando las cejas y la nariz y mantente así durante 5 segundos, ahora relaja la frente suavemente y siente como relajas esos músculos que anteriormente estaban tensionados siente como tu frente se empieza a relajar y mantente así 15 segundos.</p> <p>OJOS: Ahora vamos a cerrar los ojos con fuerza siente como se tensionan los párpados y el alrededor de los ojos céntrate en toda esa tensión durante otros 5 segundos y suelta ve recordando todas esas partes que notabas la tensión y siente ahora como tus ojos se han relajado, nota como ese esfuerzo ha desaparecido.</p> <p>NARIZ: Seguimos con la nariz, arrúgala con fuerza como si algo olera muy mal nota la tensión encima de la nariz y de los cachetes, ahora relaja la nariz y nota la diferencia de cuando la tenías tensionada, nota como va desapareciendo la tensión, como esos músculos se van relajando poco a poco.</p> <p>BOCA: Ahora seguimos con la boca, arrúgala y siente como chocan tus dientes y muelas entre si lleva tu lengua fuertemente al paladar, siente esa tensión en la lengua y los alrededores de la boca aguanta así mínimos 5 segundos y después de hacerlo relaja tu boca lentamente, siente como tu boca está en un estado de relajación, las muelas y lengua no se están tensionando ni chocando entre ellas.</p> <p>Ahora nos centraremos en las partes del cuerpo:</p> <p>Cierra los ojos y respira profundamente inhala por la nariz y exhala por la boca, repite este proceso 3 veces, notas como entra y sale el aire.</p> <p>ESPALDA: comenzaremos por la espalda, inclínate hacia adelante e intenta tocarte las orejas con los hombros a la vez sube las manos a la altura de las axilas e intenta que tu codo se toque por detrás de la espalda, maten esta postura por 5 segundos y siente</p>
---	--	--	--	--	---

					<p>como se tensiona tu espalda y brazos después de esto ve relajándote suavemente y siente como se va relajando la espalda y partes anteriormente tensionadas.</p> <p>BRAZOS: Ahora iremos con los brazos los cuales los llevaremos hacia adelante cerrando los puños y haciendo fuerza en los hombros, antebrazos y manos, después ve soltando estas partes lentamente y siente como se relajan tus brazos y tus manos siente como esa tensión que sentías se va.</p> <p>ABDOMEN: Contrae tu abdomen con fuerza y mantente hay por 5 segundos después de esperar ve soltándolo lentamente y siente como se va ese esfuerzo que antes hacías.</p> <p>PIERNAS: Ahora seguimos con las piernas, levanta tus piernas apretándolas de modo que tus dedos queden mirando el techo</p>
<p>30 octubre 2024</p> <p>Sesión 8: Biodanza emocional</p>	<p>Regulación Emocional</p> <p>Regulación de emociones y sentimientos</p>	<p>Observación</p> <p>Entrevista</p> <p>Diario de campo</p> <p>Recursos y duración</p> <p>Video vean</p> <p>Computador</p> <p>Bafle</p> <p>Pistas de música variada</p> <p>Lugar amplio y seguro para bailar.</p> <p>Entre 20 a 30 minutos todos los días al iniciar el día</p>	<p>Fomentar la regulación emocional y la empatía, a través de la música, el movimiento y la interacción con el otro.</p>	<p>La biodanza al igual que la danza, ayuda al estudiante a centrarse en la actividad y en las emociones que surgen de la misma (Amado et al.2011). Por ello la biodanza se relaciona con la expresión de las emociones, que parten de una adecuada conciencia, comprensión y regulación emocional</p> <p>Siendo la biodanza una disciplina que utiliza la música, el movimiento y la interacción social para promover el bienestar emocional y la regulación de las emociones</p> <p>Fernández y</p>	<p>Preparación: Tener una selección de música que represente diferentes emociones, como alegría enojo, miedo, sorpresa.</p> <p>Inicio</p> <p><u>Círculo de emociones</u> Estudiantes se ubicarán en círculo, en un lugar amplio, se les explica a los estudiantes que van a explorar diversas emociones.</p> <p>Desarrollo</p> <p><u>Elección de emoción:</u></p> <p>Escoge una canción que represente una emoción específica, por ejemplo, “alegría”. Anima a los niños a moverse y bailar de una manera que refleje la emoción. Pueden sonreír saltar, mover los brazos, entre otros.</p> <p><u>Compartir experiencias</u></p> <p>Después de cada canción invita a los niños a compartir como se sintieron mientras bailaban esa emoción. ¿Fue fácil expresarla? ¿Cómo se sintieron físicamente?</p> <p><u>Cambio de emoción</u></p> <p>Repite el proceso con varias emociones. Utiliza música y movimientos que representen cada emoción que se quiera explorar.</p> <p><u>Empatía y comunicación</u> Durante a actividad, fomenta la empatía entre los niños. Pueden hablar de cómo se sienten cuando ven a un compañero expresando una emoción en particular.</p> <p><u>Tiempo de reflexión</u></p>

				Ramos (2005). Esta estrategia permite recordar y compartir experiencias motivadas por la música.	Al final de la actividad siéntense en círculo nuevamente y tengan una conversación sobre lo que aprendieron acerca de las emociones y como pueden ayudarse mutuamente a manejarlas de forma positiva. Observación: Desde la biodanza el estudiante tiene un reconocimiento de su cuerpo, lo conecta con sus emociones, y a la vez reconoce la existencia del otro y que debe relacionarse en conjunto con él y tomarlo en cuenta siempre.
5 De diciembre 2024 Entrevista Final a padres	Competencias de conciencia y regulación emocional	Entrevista Recursos y duración Video vean Computador Presentación en power point	Valorar los resultados de una intervención en educación emocional centrada en la conciencia y regulación emocional en niños y padres, con el fin de determinar el impacto de la intervención en el desarrollo emocional de los niños.	Según Bisquerra (2018) la regulación emocional consiste en reflexionar en que los sentimientos y emociones como la ira, la violencia y comportamientos inadecuados deben ser controlados. Implica además el mantener la constancia en el alcance de las metas sin importar los obstáculos, el aplazar recompensas inmediatas por alcanzar otras a largo plazo y con mayor importancia. También la regulación emocional previene estados emocionales negativos como el estrés, la ansiedad y la depresión.	Saludo a los padres Motivación: Ejercicio de respiración flor-vela y la pluma y la estatua. Anexo 10 La docente proyecta imágenes del trabajo realizado con los estudiantes durante los últimos meses de septiembre, octubre y diciembre, comenta experiencias vividas con los niños, en el proyecto de educación emocional, enfocado en el desarrollo de las competencias de conciencia y regulación emocional con cada una de las emociones básicas. Desarrollo Se realizan una serie de preguntas a los padres asistentes y algunos estudiantes presentes como: Cierre Se da las gracias a los padres y a los niños por su participación y se les invita a continuar el proceso de desarrollo de competencias emocionales tanto en los niños como en las familias.

Anexo 8: Sensibilización a padres

Taller: Teoría del apego: Importancia de la teoría del apego

OBJETIVOS

- Sensibilizar sobre la importancia del apego y vinculación emocional.
- Tomar conciencia del propio estilo de apego.
- Cuestionarse la necesidad y utilidad de generar cambios en el propio estilo de apego.

Actividad 1: Lluvia de ideas y observación de video

El docente dirige la metodología de lluvia de ideas para recoger las reflexiones y opiniones sobre las siguientes preguntas.

- ¿Qué vínculos a lo largo de mi vida han sido los más significativos para mí?
- ¿Estos vínculos, construidos, tiene algo que ver con quien soy ahora?
- ¿Qué hay de favorable en el vínculo que hemos construido con nuestros hijos? ¿Qué hay de desfavorable?

Observa el video <https://www.youtube.com/watch?v=olnzuMtZdA8>

<https://www.youtube.com/watch?v=fNk15ZDOjxE>

Actividad 2: Lectura del tema y realización de propuestas de cambio de forma grupal.

¿Qué es el Apego?

La teoría del apego sostiene que un fuerte vínculo emocional y físico con un cuidador principal en nuestros primeros años de vida es fundamental para nuestro desarrollo. Si nuestro vínculo es fuerte y estamos firmemente unidos, entonces nos sentimos seguros para explorar el mundo. Si nuestro vínculo es débil, nos sentimos inseguros. Tenemos miedo de irnos o explorar un mundo que parece aterrador, porque no estamos seguros de poder regresar. El estilo de apego de una persona comienza a formarse durante los primeros años, en función de la atención y los cuidados

que el infante recibe. Así pueden diferenciarse cuatro tipos de apego y sus consecuencias en la edad adulta:

Tipos de Apego

Apego seguro: Se forma cuando los cuidadores son sensibles y receptivos a las necesidades del niño y responden de forma constante. Este pequeño crece sintiéndose amado y seguro, es capaz de confiar en otros y tiene un buen concepto de sí mismo. A partir de esta intensidad afectiva construye la capacidad de relacionarse adecuadamente con su familia y fuera de ella. Si una persona es valorada y capaz de ser querida por figuras de apego, construirá la base de su propia identidad y autoestima. Además, desarrollara habilidades socioemocionales.

Apego inseguro evitativo: En este caso los cuidadores ignoran las necesidades y llamados de atención del niño, impiden la proximidad del niño hacia ellos, no cuidan ni responden a sus emociones. Al crecer, este aprende a reprimir lo que siente y a ser excesivamente independiente. Mostrará conductas de indiferencia y rechazo hacia los otros. Si una persona ha tenido experiencias negativas con sus figuras de apego tenderá a ser desconfiado, no esperará nada positivo de los otros, siempre esperará rechazos y falta de empatía hacia él. Se le dificultara relacionarse con otros.

Apego inseguro ambivalente: Se crea cuando los cuidadores son inconstantes e impredecibles; esto es, en ocasiones responden con rapidez y amor a las demandas del niño, y en otras se muestran hostiles y desinteresados. Esto crea sensación de ansiedad e inseguridad que lleva al niño a no sentirse valioso a tener que asegurarse constantemente del afecto y la presencia de quienes ama.

Apego Inseguro desorganizado / desorientado: Se forma cuando el niño vive abusos, negligencia grave o abandono. Presenta entonces una mezcla de síntomas ambivalentes y evitativos, puede tener conductas explosivas, gran frustración y un fuerte rechazo y a la vez anhelo de vínculos emocionales. presenta las características de las otras clases de Apego inseguro como indiferencia, irritabilidad, rechazo, contradicción, ofuscación, desorientación y confusión en el niño.

Un apego inadecuado causa estrés

La transmisión intergeneracional de este tipo de apegos y de conductas que se enseñan de generación en generación donde un padre seguro tendría un hijo con apego seguro, o un padre preocupado tendría un hijo con apego inseguro ambivalente, era inevitable, sin embargo, se puede cambiar este apego inadecuado a través de:

Afronta lo que sientes y lo que viviste: Es importante expresar lo que sentimos adecuadamente, esto nos fortalece. Las emociones no las podemos omitir, ni huir de ellas. Desde el principio debemos aceptarlas y vivirlas, de lo contrario saldrán a flote y se convertirán en una bola de nieve. Debemos expresarlas de forma regulada. Hablar con aquella persona que nos ha ofendido cuando estemos calmados y equilibrados, para poder abordarla de forma asertiva.

Antes de querer arreglar el pasado, arregla el presente: Hay heridas que siguen doliendo, porque las seguimos permitiendo en nuestra cabeza y limitan nuestro actuar. Se pueden sanar las heridas del pasado con acciones del presente. Por ejemplo, aquella persona que de niño le enseñaban que era poco inteligente para estudiar y se bloquea por ese recuerdo, pero llega a su vida alguien que le hace ver las capacidades que tiene y decide sacar una carrera delante.

Reflexiona sobre tus experiencias negativas: Piensa que de ellas han venido aprendizajes.

Entender a quienes nos hicieron mal: Esto nos hace más fácil el saber perdonar. Debemos tomar en cuenta la niñez de quien nos hizo daño, sus propias heridas sus aprendizajes, sus limitaciones como lo pueden ser la falta de recursos, el no tener un buen modelo de padres. Esto también nos permite entendernos y perdonarnos también a nosotros mismos y no repetir esto con nuestros hijos.

2. ¿Cómo crear en nuestros hijos un apego seguro?

Aceptarles tal y como son: Acepta a nuestros hijos o hijas con sus fortalezas y debilidades, sin esperar más de lo que tengan que ser, es el primer paso para conseguir un apego seguro.

Respetar lo que sienten y ayudar a gestionarlo

Respetar lo que sienten, darles herramientas para que aprendan a volver a la calma y hacerles sentir que estamos a su lado contribuye a crear ese apego seguro.

Observar, escuchar y comprender

Si observamos, escuchamos y los miramos a los ojos cuando nos hablan, podremos saber lo que les ocurre, por qué se sienten como se sienten o qué necesitan de nosotros.

Generar autonomía:

Contra lo que muchos puedan pensar, establecer un apego seguro, no consiste en sobreproteger al niño sino más bien en **fomentar su autonomía**. Por supuesto, es nuestra responsabilidad como padres y madres velar por su seguridad, pero también darles alas para que puedan volar solos. Al saber que sus padres estarán ahí si los necesita, el niño no tendrá miedo de explorar y hacer las cosas por sí mismo.

5. Jugar, jugar y jugar

En la infancia **el juego es una forma de comunicación**. A través del juego aprenden conocimientos nuevos y valores, regulan sus emociones, practican habilidades sociales y **entrenan para la vida**.

6. Tener normas y límites claros

La crianza con apego no supone en absoluto que no existan las normas ni los límites. A mí me gusta **simplificar las cuestiones de la vida diaria en aquellas que podemos elegir, las que podemos negociar y las que no se pueden negociar**.

Actividad Grupal Responder: ¿Qué voy hacer (pensar en acciones concretas) a partir de ahora mismo para generar los cambios que quiero en el vínculo que tengo con mi hijo/a.

¡MUCHOS EXITOS EN EL DESARROLLO DE ESTE TALLER!

Referencias bibliográficas

<https://lamenteesmaravillosa.com/como-desarrollar-apego-seguro-edad-adulta/>

<https://www.criarconsentidocomun.com/fomentar-el-apego-seguro-hijos/>

<https://drive.google.com/file/d/197rW...> Fuentes: Estudio de Harvard

<https://arizona.pure.elsevier.com/en/...> Estudio de Minnesota

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/arti...> Lecturas adicionales

<https://www.psychologistworld.com/dev...>

Anexo 9: Tabla 1**Muertes violentas en Niños, Niñas y Adolescentes, según ciclo vital y manera de muerte.****Muertes violentas en Niños, Niñas y Adolescentes, según ciclo vital y manera de muerte.**
Colombia, año 2023* (enero-julio)

Ciclo vital	Homicidio	Eventos de transporte	Accidental	Suicidio	Total
Primera infancia (00 a 05)	30	48	109	-	187
Infancia (06 a 11)	16	30	40	12	98
Adolescencia (12 a 17)	310	236	117	160	823
Total	356	314	266	172	1.108

Nota: Esta tabla muestra como se ha incrementado el número de suicidios durante el 2023 en niños de 6 a 17 años en Bogotá, por enfermedades mentales*Información preliminar sujeta a cambios por actualización Fuente: Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses—INMLCF/ Grupo Centro de Referencia Nacional sobre Violencia—GCRNV Base: Sistema de Información de Clínica y Odontología Forense – SICLICO

Anexo 10: Ejercicios de respiración y relajación muscular. Save The Children. (2020). Ejercicios antiestrés. Movimiento por la Infancia.

Flor-vela: Este ejercicio desarrolla una respiración profunda, como una forma de relajarse) imagina que tienes una flor que huele muy bien en una mano y una vela. Inhala lentamente por la nariz mientras hueles la flor. Exhala lentamente por la boca mientras apagas la vela. Repite varias veces.

Segundo ejercicio (Limón): Este ejercicio libera la tensión muscular. Imagina que tienes un limón en la mano. Alcanza el árbol y coge un limón con cada mano. Exprime los limones con fuerza para sacar todo el jugo-exprime, exprime, exprime. Tíralos limones al suelo y relaja tus manos. Luego repite hasta que tengas suficiente jugo para un vaso de limonada. Después de tu último apretón y lanzamiento, ¡Sacude tus manos para relajarte!

Tercer ejercicio: Gato perezoso

Ejercicio de liberación muscular. Imagina que eres un gatico que acaba de despertar de una larga y encantadora siesta. Bosteza mucho ¡Maúlla! Ahora estira los brazos, las piernas y la espalda,

Lentamente como un gato, y relájate.

Cuarto ejercicio pluma y estatua

Este ejercicio libera la tensión muscular. Imagina que eres una pluma flotando en el aire durante unos diez segundos. De repente te congelas y te transformas en una estatua. ¡No te muevas! Luego relájate lentamente mientras te transformas de nuevo en la pluma flotante. Repite, asegurando te determinar como una pluma flotante en un estado de relajación.