UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Carrera de

Educación Básica

Itinerario Académico en: Pedagogía de la Matemática

Educación Emocional para el desarrollo de la conciencia y regulación emocional en el acompañamiento integral de las estudiantes de séptimo año de Educación Básica

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciado/a en Ciencias de la Educación Básica

Autor

Amada Camila Minchala Naula

Autor

Enrique Xavier Fárez Cajamarca

Tutor

Paúl Andrés Guevara Buestan

Cotutor

Jaime Iván Ullauri Ullauri

Azogues - Ecuador

Febrero, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

TODA LA INFORMACIÓN EXPRESA EN EL PRESENTE TRABAJO DE TITULACIÓN ES DE ABSOLUTA RESPONSABILIDAD DEL AUTOR Y TUTOR Y SE ENCUENTRA DEBIDAMENTE AUTORIZADA PARA SU CORRESPONDIENTE PUBLICACIÓN

Agradecimientos y/o dedicatorias

Agradezco a Dios y a la Virgen del Cisne por darme la sabiduría y las fuerzas para continuar en mi carrera universitaria, demostrando que sus tiempos son perfectos, por sus bendiciones que me han brindado día a día para cumplir esta nueva etapa.

A mis padres, a mis hermanos por ser mi apoyo constante y confiar en mí, durante el proceso de mi carrera, con sus palabras de aliento me han hecho sentir orgullosa de la mujer en la que me estoy convirtiendo. También, quiero agradecer a mi sobrina Melissa que ha estado en cada uno de mis momentos, me ha ayudado a controlar mi paciencia y mi forma de ser mientras la he acompañado en cada una de sus tareas escolares. Gracias a ella he podido inspirarme para crecer y mejorar como futura profesional.

(Amada Camila Minchala Naula)

Dedicatoria

Este logro de culminar con una etapa más es mi vida se lo dedico a mis padres, hermanos, que han estado todo el tiempo conmigo y la confianza que tuvieron durante mi carrera.

A mis amigos que estuvieron presentes en todo momento, llenando mi vida con anécdotas de alegrías, tristezas, dejando recuerdos inolvidables que sin duda permanecerán en mi corazón.

Y, por último, me dedico a mí misma por ser perseverante y nunca perder la fe en Dios, para perseguir sueños y lograr alcanzarlos.

(Amada Camila Minchala Naula)

Resumen

Esta investigación se enfoca en la integración de la educación emocional dentro del aula de clases en estudiantes de séptimo año de educación básica. El objetivo general es analizar de qué manera la integración de la educación emocional favorece principalmente a la conciencia y regulación de las emociones. A través de un diagnóstico realizado en la Unidad Educativa "Luisa de Jesús Cordero", en la que se identificó la necesidad de incorporar la educación emocional en el aula. En respuesta a esta problemática, se tuvo como propuesta diseñar e implementar doce actividades prácticas a través de talleres centradas en dos competencias básicas como la conciencia y la regulación emocional. Para ello, se utilizó un paradigma sociocrítico, un enfoque cualitativo y una metodología de investigación-acción, los resultados demuestran un cambio significativo notorio en las estudiantes, particularmente en su capacidad para gestionar sus emociones, comunicarse de manera asertiva y desarrollar relaciones más empáticas con sus compañeras. Esta investigación demuestra la importancia y la necesidad de un acompañamiento integral por parte del docente y contribuir hacia un ambiente armonioso en el aula.

Palabras claves: educación emocional, conciencia emocional, regulación emocional, acompañamiento integral

Abstract

This research focuses on the integration of emotional education within the classroom in seventh-year students of basic education. The general objective is to analyze how the integration of education mainly favors awareness and emotional regulation. Through a diagnosis made in the Educational Unit "Luisa de Jesús Cordero", in which the need to incorporate emotional education in the classroom was identified. In response to this problem, it was proposed to design and implement twelve practical activities focused on two basic skills such as emotional awareness and emotional regulation. For this, a socio-critical paradigm, a qualitative approach and a research-action methodology were used, the results demonstrate a noticeable significant change in students, particularly in their ability to manage their emotions, communicate assertively and develop more empathetic relationships with their peers. This research demonstrates the importance and need for comprehensive accompaniment by the teacher and contributing to a harmonious environment in the classroom.

Keywords: emotional education, emotional awareness, emotional regulation, comprehensive accompaniment

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Índice del Trabajo

Agradecimiento (Amada Camila Minchala Naula) 3
Dedicatoria (Amada Camila Minchala Naula) 3
Abstract 5
Índice del Trabajo 6
Índice de Tablas 11
Tabla 3 *Diario Emocional* 57 11
Índice de figuras 12
Introducción 13
1. Planteamiento del problema 14
1.1. Identificación de la situación o problema a investigar 14
1.2. Problema de investigación 15
1.2.1. Problema general 16
1.2.2. Problemas específicos 16
1.3. Pregunta de investigación 17
1.4. Objetivos 17
1.4.1. Objetivo General: 17
1.4.2. Objetivos Específicos: 18
1.5. Justificación 18
Capítulo II 20
Marco teórico 20
2.1 Revisión de la literatura 20
2.1.1 Estudios Internacionales 20
2.1.2 Estudios Latinoamericanos 22
2.1.3 Estudios Locales (Ecuador) 23
2.2 Marco conceptual 25
2.2.1 Definición de Educación Emocional 25
2.2.2. Importancia de la Educación Emocional 26
2.2.3. Objetivos de la Educación Emocional 27
2.2.4. Competencias de la Educación Emocional 28
2.3 Definición de Conciencia Emocional 29
2.3.1. Autoconciencia Emocional 30
2.3.2. Conciencia Intrapersonal 31
2.3.3. Conciencia Interpersonal 32
2.4. Relación entre metacognición y conciencia emocional 32

2.5. Clasificación de las emociones primarias y secundarias....33
2.6. Definición Regulación Emocional....34
2.7. Acompañamiento Integral en el Contexto Educativo....35
2.7.1. Objetivo del Acompañamiento Integral....36
2.7.2. Características del Acompañamiento Integral....36
2.8. Integración de la Educación Emocional en el Currículo por Competencias y su Vinculación con el Acompañamiento Integral en Ecuador....37
2.9. El rol del docente en la educación emocional (conciencia y regulación)....39
Capitulo III....41
Marco Metodológico....41
3.1 Paradigma de investigación....41
3.1.1 Paradigma sociocrítico....41
3.2 Enfoque de investigación....42
3.2.1 Enfoque cualitativo....42
3.3 Tipo de investigación....43
3.3.1 Investigación acción....43
Tabla 1....48
3.4 Participantes....49
3.4.1 Descripción de los participantes....49
3.4.2 Perfil de los participantes....50
3.5 Técnicas de recolección de datos....50
3.5.1 Observación participante....50
3.5.2 Entrevista semiestructurada....51
3.6 Instrumentos de recolección de datos....52
3.6.1 Cuestionario....52
3.6.2 Diario Emocional (guía de preguntas)....53
3.6.3 Guía de observación emocional....54
Capitulo IV....56
Propuesta....56
4.1 Introducción....56
4.2 Justificación....56
4.2.1 Beneficios....57
4.2.2 Beneficiarios....57
Estudiantes....58
Docente....58
4.2.3 Factibilidad....58

4.3 Sustento teórico 59
4.3.1 Dimensiones: competencias principales conciencia y regulación emocional 61
4.3.2 Educación emocional en el proceso educativo 61
4.3.3 Guía didáctica 61
4.3.4 Talleres de educación emocional 62
4.4 Objetivos de la guía "EmoEduca" 64
4.4.1 Objetivo general: 64
4.4.2 Procedimiento metodológico 65
4.5 Guía "EmoEduca" 65
4.5.1 Estructura de la guía EmoEduca 66
Organización de las actividades de la guía EmoEduca 66
4.6 Ejecución de la guía "EmoEduca" 68
4.7 Análisis de resultados 68
4.7.1 Resultados del cuestionario 68
Conciencia emocional 70
Regulación emocional 71
Interpretación de los resultados 72
4.8. Análisis de Resultados por Actividad (Guía de observación emocional y Diario emocional) 74
Capítulo I: Actividades para la Conciencia Emocional 74
Tabla 3 75
Análisis de la Actividad 1 75
2. "Emoción en acción" 76
Tabla 4 76
Tabla 5 77
Análisis de la Actividad 2 77
3. "Frascos de las emociones" 78
Tabla 6 78
Tabla 7 79
Análisis de la Actividad 3 79
Tabla 8 80
Tabla 9 81
Análisis de la Actividad 4 81
5. Encuentra mi emoción 82
Tabla 10 82
Tabla 11 83
Análisis de la Actividad 5 83

6. El tesoro de mis emociones 84
Tabla 12 84
Tabla 13 85
Análisis de la Actividad 6 85
Análisis general de todas las actividades de conciencia emocional 86
Capítulo II: Actividades para la Regulación Emocional 87
1. Cuidando mi emoción 87
Tabla 14 87
Tabla 15 88
Análisis de la Actividad 1 88
2. Soluciones que emocionan 89
Tabla 16 89
Tabla 17 90
Análisis de la Actividad 2 90
3. Botiquín emocional 91
Tabla 18 91
Tabla 19 92
Análisis de la Actividad 3 92
4. Encuentro emocional 93
Tabla 20 93
5. Lo que me daña que se vaya 95
Tabla 22 95
Tabla 23 96
Análisis de la Actividad 5 96
6. Arte emocional 97
Tabla 24 97
Tabla 25 98
Análisis de la Actividad 6 98
4.8 Triangulación de Resultados: Conciencia y Regulación Emocional 99
4.8.1 Triangulación de resultados 100
Tabla 26 100
4.8.2 Discusión de resultados 102
5. Conclusiones 103
En relación con el objetivo específico 1 103
En relación con el objetivo específico 2 104
En relación con el objetivo específico 3 104

6.- Recomendaciones 106
Anexos 113
FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO 113
¿Qué tengo que hacer? 114
Conciencia Emocional 114
2. ¿Te das cuenta de cómo tus emociones cambian según lo que te pasa? 114
3. ¿Puedes explicar a otros cómo te sientes? 114
4. ¿Reconoces cuando alguien más está triste, feliz o enojado? 114
5. ¿Sabes qué cosas te hacen sentir emociones como alegría o enojo? 114
Regulación Emocional 114
7. ¿Sabes cómo calmarte cuando estás muy emocionado o nervioso? 114
8. ¿Puedes controlar lo que dices o haces cuando te sientes enojado o triste? 114
9. ¿Piensas en cómo resolver una situación que te hace sentir mal antes de actuar? 114
10. ¿Aprendiste algo nuevo sobre cómo manejar tus emociones últimamente? 114
¿Qué debo hacer? 115
1. ¿Qué aprendiste hoy? 115
2. ¿Qué emociones experimentaste hoy? 115
3. ¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy? 115
4. Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller. 115
Objetivo: 117
Datos generales 117
1. Conciencia emocional 117
2. Regulación emocional 117

Índice de Tablas

Tabla 1 *Variables*.....31

Tabla 2 *Guía Observacional Emocional*..... 56

Tabla 3 *Diario Emocional*.....57

Tabla 4 *Guía de observación emocional*..... 58

Tabla 5 Diario *Emocional*..... 59

Tabla 6 *Guía de observación emocional*.....61

Tabla 7 *Diario Emocional* 61

Tabla 8 *Guía de observación emocional* 62

Tabla 9 *Diario Emocional*..... 63

Tabla 10 *Guía de Observación emocional* 65

Tabla 11 *Diario Emocional* 65

Tabla 12 *Guía de Observación Emocional* 66

Tabla 13 *Diario Emocional*..... 67

Tabla 14 *Guía de observación emocional*..... 69

Tabla 15 *Diario Emocional*..... 69

Tabla 16 *Guía de observación emocional*..... 71

Tabla 17 *Diario Emocional*..... 71

Tabla 18 *Guía de Observación Emocional* 73

Tabla 19 *Diario Emocional*..... 73

Tabla 20 *Guía de Observación Emocional*

Tabla 21 *Diario Emocional* 75

Tabla 22 *Guía de Observación Emocional* 76

Tabla 23 *Diario Emocional*.....77

Tabla 24 *Guía de Observación Emocional* 78

Tabla 25 *Diario Emocional*..... 79

Tabla 26 Triangulación de resultados..... 81

Índice de figuras

Figura 1. *Portada de la guía didáctica*..... 48

Introducción

La investigación se da a partir de la gran importancia que cumple la educación emocional dentro de las aulas en el contexto educativo, siendo relevante en el desarrollo integral del estudiante, favoreciendo su bienestar personal. Desde su fundamentación, Bisquerra (2000) resalta a las competencias principales tales como la conciencia y regulación emocional, con el fin de no solo ayudar al bienestar de los estudiantes, sino también favorecer un ambiente de aula más inclusivo, armónico y positivo, en el que cada estudiante pueda desarrollarse de manera plena.

Sin embargo, a pesar de la creciente importancia que se le otorga a la educación emocional, Ibarrola (2021) manifiesta que, en muchos contextos escolares, incluida la educación básica, todavía se observa una clara falta de estrategias efectivas que promueven el desarrollo emocional de los estudiantes. En la que atraviesan una etapa de transición crucial, marcada por cambios tanto emocionales como físicos, lo que les genera una serie de desafíos adicionales en su proceso de aprendizaje y el convivir. Por ello esta investigación indaga la necesidad de trabajar dos competencias básicas en un grupo de estudiantes (género femenino) de 11 a 12 años de edad.

Aludiendo a lo manifestado, en el primer apartado se inicia con el planteamiento del problema, pregunta de investigación de este estudio, la debida justificación y los objetivos planteados para dar respuesta a la problemática. Posteriormente, en el segundo apartado, se describe el marco teórico donde se habla sobre las categorías establecidas, la cual se fundamenta con una investigación exhaustiva, que resalta la importancia de integrar la educación emocional como un componente esencial en el currículo escolar. El tercer apartado, se centra en la metodología empleada, también el enfoque cualitativo, apoyado en un paradigma sociocrítico, las participantes beneficiarias y las técnicas e instrumentos que fueron parte de este estudio. El cuarto apartado, describe la propuesta de intervención, cuya finalidad es otorgar una guía de actividades adecuadas a la etapa de desarrollo del grupo de las estudiantes, con la cual se pretende generar efectos positivos para integrar la educación emocional durante su formación. Y, por último, se cierra con el análisis de datos y resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones del estudio.

1. Planteamiento del problema

1.1. Identificación de la situación o problema a investigar

La educación emocional en el proceso educativo es primordial, ya que se ha convertido en una herramienta útil tanto para docentes, como para estudiantes, favoreciendo al desarrollo de la conciencia emocional, el cual permite a los estudiantes reconocer y entender sus propias emociones, mientras que la regulación emocional ayuda a manejarlas y expresarlas de forma adecuada en diversas situaciones. Estas habilidades son esenciales para construir un ambiente escolar armonioso y favorable, lo que contribuye significativamente a un mejor desempeño en su aprendizaje. Diversas investigaciones han demostrado que el estado de ánimo de los estudiantes juega un papel esencial en su formación y desarrollo integral. Como sostiene Bisquerra (2010) *"*las competencias emocionales son competencias básicas para la vida y, por tanto, deberían estar presentes en la práctica educativa. Pero no de forma ocasional, como a veces se da el caso, sino de manera intencional, planificada, sistemática y efectiva*"*. (p.157)

El estado en la que se encuentran emocionalmente puede afectar significativamente su capacidad para desarrollar habilidades, participar activamente en actividades educativas y enfrentar desafíos que se presentan en el entorno. Para Ibarrola (2021) "las emociones son las guardianas del aprendizaje", porque juegan un papel fundamental en la memoria. Esto nos da a entender que lo cognitivo y lo emocional están estrechamente ligados y trabajan siempre de manera conjunta. Por esta razón, integrar la educación emocional en el ámbito educativo no solo contribuye a un mejor desempeño académico, sino que también favorece el comportamiento y el

bienestar de los estudiantes, lo que ayuda a identificar, comprender y gestionar sus propias emociones que aparecen de vez, en cuando y así mismo de los demás.

Es importante destacar que la educación emocional debe comenzar en el hogar, con el apoyo de las familias, fortalecerse en la escuela y acompañar a las personas a lo largo de toda su vida. De este modo, unir la enseñanza tradicional con la educación emocional no solo beneficia al aprendizaje, sino que garantiza que

los conocimientos adquiridos perduren con el tiempo.

1.2. Problema de investigación

Las prácticas preprofesionales se realizaron en la Unidad Educativa “Luisa de Jesús Cordero”, en el aula de séptimo año de educación básica, la cual está conformada por 25 estudiantes de género femenino que oscilan entre 11 y 12 años de edad. Durante la observación se pudo notar que cada una de ellas presenta una personalidad única, lo que genera una variedad de emociones que inciden en su comportamiento y en su aprendizaje. Algunas estudiantes son más extrovertidas y expresan sus emociones sin nada que les impida, mientras que otras estudiantes introvertidas, tienden a guardarse y no expresarlas. Estas diferencias se suman a las diversas experiencias personales que cada uno lleva en uno mismo, pues estas hacen que las emociones agradables o desagradables, estén siempre presentes en el aula.

Además, durante la observación, se pudo evidenciar que la enseñanza se enfoca principalmente en el aprendizaje cognitivo, dejando de lado a la educación emocional. Esta falta de atención sobre las emociones de las estudiantes ha provocado que muchas de ellas no cuenten con los recursos necesarios para manejar adecuadamente sus emociones lo que dificulta la socialización e interacción con los demás.

También, durante conversaciones que se sostuvo con las estudiantes mencionan que a veces muestran emociones difíciles de manejarlas como la ansiedad, el estrés, la tristeza u otras que afectan su desempeño en las clases y dificultan la interacción armoniosa en el aula. La ausencia de actividades ligadas a la educación emocional por parte de la docente limita un desarrollo integral en los estudiantes debido a que en la edad en que se encuentran, tienden a tener profundos cambios emocionales y sociales, en los que comienzan a consolidar una identidad más definida, buscando su autonomía y construyendo relaciones interpersonales más complejas.

Por lo cual, se da la necesidad de integrar la educación emocional en el entorno escolar, ya que al brindarles a las estudiantes diferentes actividades puede ayudar a reconocer y regular las distintas emociones

para favorecer una convivencia armónica y un espacio de aprendizaje más enriquecedor. Pues, la educación emocional no solo ayuda a las relaciones personales o interpersonales, sino que también permite a los estudiantes superar los obstáculos que se dan en el proceso de aprendizaje.

1.2.1. Problema general

La falta de estrategias para trabajar habilidades emocionales en el aula, está generando un ambiente donde los estudiantes enfrentan dificultades emocionales que influyen tanto su propio bienestar y la relación dentro del aprendizaje. Sin un enfoque que los guíe y sepa regular sus emociones, muchos de ellos son causados por emociones de ansiedad, estrés o inseguridad, tristeza, enojo, etc., y no contar con el apoyo necesario para manejarlos de manera saludable.

Esta falta de educación emocional no solo afecta a cada estudiante en su personalidad, si no también se repercute en la dinámica del grupo. En este sentido, las actividades que se llevan a cabo en el aula se vuelven menos armoniosas y cooperativas, lo que limita a las oportunidades para desempeñar habilidades sociales y emocionales tan necesarias para convivir y aprender en equipo. La falta de orientación sobre cómo manejar sus emociones, genera que muchos estudiantes encuentran más difícil concentrarse y participar de forma activa en las clases.

Por último, esta falta de actividades ligadas a la parte emocional reduce el potencial de los estudiantes para crecer de manera integral. Esto destaca la importancia de cambiar las prácticas educativas para integrar recursos y actividades que permitan crear conciencia sobre la educación emocional.

1.2.2. Problemas específicos

Mediante una breve conversación con las estudiantes, ellas compartieron las causas de sus estados de ánimo, revelando que muchos de estos son influenciados, en primer lugar, por su entorno familiar y social. También, dentro de la institución, las relaciones con sus compañeras, la situación económica y el rendimiento académico juegan un papel significativo en sus emociones.

Es importante mencionar que, al conversar con la docente sobre la ausencia de educación emocional en aula y los diferentes estados de ánimo de las estudiantes, ella expresó su preocupación por no poder aportar a la problemática surgida. Aunque es *psicóloga educativa* y está consciente de la influencia que la educación emocional tiene en el aprendizaje de sus estudiantes, nos indicó que se siente con las manos atadas. La presión por cumplir con los objetivos establecidos en sus planificaciones le impide dedicarse más allá de los aspectos cognitivos, lo que dificulta integrar el desarrollo emocional dentro del aula.

Estos factores emocionales inciden directamente en su capacidad para participar y aprender de manera efectiva en el aula. Esta problemática surge como resultado de la necesidad apremiante de comprender y abordar estas diferencias emocionales para aportar con actividades que permitan tener una educación inclusiva que respete y apoye la diversidad de los estudiantes.

Por esta razón, García (2012) manifiesta que abordar esta problemática es importante para comprender las complejidades emocionales que los estudiantes llevan consigo, asimismo, manifiesta que implementar estrategias y el apoyo constante, no solo alivian esta carga emocional, sino que también, promuevan un entorno educativo más comprensivo y solidario. Ante esta realidad, nos enfrentamos con el desafío de encontrar actividades efectivas para abordar las diferencias emocionales y crear un ambiente emocional seguro para las estudiantes en su aprendizaje. Tras la problemática presentada surge la siguiente pregunta de investigación.

1.3. Pregunta de investigación

¿Cómo contribuir a la educación emocional para el desarrollo de la conciencia y regulación emocional en las estudiantes de séptimo año de Educación Básica?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General:

- Implementar la educación emocional a través de una guía de actividades que favorezcan el desarrollo de la

conciencia y regulación emocional en las estudiantes de séptimo año de Educación Básica.

1.4.2. Objetivos Específicos:

- Realizar una revisión exhaustiva de la literatura sobre la educación emocional, la conciencia y la regulación emocional con teorías y enfoques que sustenten la intervención en el aula.
- Identificar las emociones más comunes que experimentan las estudiantes de séptimo año de Educación Básica en el aula, y analizar cómo estas emociones influyen en su comportamiento y participación en el proceso de aprendizaje.
- Diseñar una guía de actividades específicas de educación emocional orientadas al desarrollo de la conciencia y regulación emocional en las estudiantes.

1.5. Justificación

La necesidad de este estudio deriva de la relevancia de la educación emocional en el proceso educativo, ya que las emociones cumplen un rol esencial y no se las puede ignorar. El estado emocional en estudiantes impacta profundamente en su aprendizaje y la participación activa dentro del entorno escolar, como reflejan numerosas investigaciones. Este estudio proporcionará actividades que permitan integrar la educación emocional en el subnivel medio, específicamente en las estudiantes del séptimo año de Educación Básica.

Considerando al Currículo Nacional por Competencias (2023) se determina las habilidades socioemocionales promovidas a través de la inserción curricular. En el documento se establece que "la educación socioemocional se vuelve fundamental en el proceso educativo, pues se orienta al crecimiento personal y social de la población estudiantil, lo cual repercute en su desarrollo académico". En la misma línea de investigación busca contribuir a la conceptualización y aplicación práctica de estos enfoques a través de un acompañamiento integral.

Desde una perspectiva curricular y didáctica, la investigación ofrece un valioso aporte al destacar la

relevancia de integrar el aprendizaje socioemocional en el aula, alineándose con las recomendaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2022) la incorporación de estrategias secuenciales y progresivas permitirá a los educadores adaptar sus prácticas pedagógicas, enriqueciendo así la oferta educativa y fomentando un entorno propicio para el desarrollo integral en estudiantes.

Las principales beneficiarias son las estudiantes de séptimo año de Educación Básica, quienes experimentarán un entorno educativo más enriquecedor y adaptado a sus necesidades emocionales. Por otro lado, la docente se verá beneficiada al recibir una guía de actividades para trabajar la educación emocional en el aula. Y de esta manera enfrentar los cambios emocionales de sus estudiantes para facilitar un aprendizaje significativo y un buen clima escolar.

A nivel institucional, la investigación contribuirá al fortalecimiento de prácticas educativas inclusivas y a la creación de un ambiente emocionalmente seguro y eficaz. Esto no solo impactará en el rendimiento académico, sino también en la excelencia educativa.

La factibilidad de esta investigación se ampara en las condiciones objetivas de la institución y en la disposición de los sujetos participantes. Además, la relevancia del tema y su conexión con las necesidades identificadas en las prácticas preprofesionales respaldan la viabilidad y el interés en este estudio. La actual investigación tendrá como propósito beneficiar a calidad del aula, destacando la importancia de abordar el estado emocional de las estudiantes en el séptimo año de educación básica con impactos significativos en el ámbito científico, pedagógico, curricular y socio-comunitario.

Capítulo II

Marco teórico

La educación emocional se ha visto como un tema interesante a nivel mundial. En los últimos años, cuantiosos estudios destacan lo importante que es enseñar y manejar emociones en estudiantes no solo como algo extra, sino como una parte esencial de su formación. La idea fundamental es que la educación no debería enfocarse solo en las materias tradicionales, sino también en ayudar a los estudiantes a entender, reconocer y manejar tanto sus propias emociones como de otros individuos.

Los estudios demuestran que aprender a gestionar las emociones tiene efectos muy positivos en el bienestar de los estudiantes, pues al hacerlo, son capaces de enfrentar emociones agradables como desagradables que pueden surgir en la escuela y en el diario vivir. También, se ha visto que quienes desarrollan estas habilidades emocionales suelen obtener mejores resultados académicos. Esto es debido a que, al saber regularse emocionalmente, pueden concentrarse mejor, estar más motivados y ser más resilientes ante las dificultades. Además, aprender estas dos principales competencias como la conciencia y la regulación emocional ayuda a su relación con los demás, fomentando el respeto y la colaboración, tanto en el aula como fuera de ella.

2.1 Revisión de la literatura

A continuación, se analizan varias investigaciones desde el nivel Internacional, Latinoamericano y Local en relación con el tema de investigación “Educación Emocional para el desarrollo de la conciencia y regulación emocional en el acompañamiento integral de las estudiantes de séptimo año de Educación Básica”. Mediante estas investigaciones han examinado las diferentes posturas de la educación emocional de los individuos en el entorno educativo, evidenciando que las emociones desempeñan un papel crucial en su participación activa y un buen desempeño académico en estudiantes.

2.1.1 Estudios Internacionales

En una investigación, Sepúlveda et al. (2019) con el título “La educación emocional en la educación

primaria: Un aprendizaje para la vida", destaca la importancia de desarrollar competencias emocionales en el ámbito educativo en España. De igual forma, mencionan que es necesario que el profesorado implemente estrategias o herramientas enfocadas en la educación emocional durante las horas pedagógicas, asimismo, enfatizan que una buena comunicación entre docentes y alumnos fomenta el deseo de aprender y el desarrollo integral. Los resultados indican que, mediante estrategias o actividades guiadas por el profesorado los estudiantes aprendieron a regular sus emociones, a solucionar conflictos, mejorar su comportamiento y relacionarse de mejor manera con sus pares.

Por otro lado, Salguero y García (2017) en su estudio "Autoestima, Educación Emocional y su Incidencia en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de los Estudiantes en las Instituciones Educativas", analizan la influencia de la autoestima y la educación emocional en el rendimiento académico en Canadá. Además, en su investigación proponen la implementación de estrategias de motivación y el aprendizaje significativo ligados a la inteligencia emocional, pues aluden a que la falta de control en las emociones impide un buen rendimiento escolar. Los resultados de su investigación se enfocan en que la educación emocional debe ser un eje transversal en los entornos educativos, por cual es necesario que los docentes siempre se preparen mediante programas que les permita formar estudiantes emocionalmente equilibrados.

En una investigación de Arias (2019) titulada "La educación emocional como facilitadora de procesos de paz para promover la convivencia en paz y prevenir la violencia desde el preescolar", que lleva de objetivo analizar la importancia de la educación emocional como un medio para facilitar procesos de convivencia desde la etapa escolar. El enfoque utilizado fue cualitativo y sus resultados evidencian que los estudiantes que desarrollan competencias emocionales solidas están mejor preparados para aprender, establecer relaciones sociales y afrontar situaciones de manera resiliente. Unos de los hallazgos más significativos fue la importancia de involucrar a la comunidad educativa estudiantes, familia y docentes y de incorporar la educación emocional de manera transversal en el currículo escolar.

El trabajo titulado "Intervención sobre la educación emocional en estudiantes de educación primaria y secundaria" de Berastegui et al. (2024) se aborda la importancia de la educación emocional en el desarrollo

de competencias emocionales en estudiantes, y se basa en el modelo de competencia emocional que incluye conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia emocional. El objetivo principal de esta investigación es evaluar el impacto de programas de intervención en el desarrollo de competencias emocionales en estudiantes de 6° de primaria y 2°, 4° de secundaria, con un enfoque mixto combinado métodos cualitativo y cuantitativos para analizar los efectos de los programas de intervención, cuyos resultados muestran una mejora significativa en las competencias emocionales de los estudiantes, y se destaca la efectividad de la educación emocional en el contexto escolar.

Esta investigación tiene un aporte importante para ya que evidencia como la implementación de programas de educación emocional desde sus competencias conciencia y regulación emocional fortalecen y mejoran el bienestar de los estudiantes. Además, comparte nuestra idea de que se tiene que incluir la educación emocional en el currículo escolar para garantizar un desarrollo integral y rendimiento académico de los estudiantes.

En síntesis, los autores Sepúlveda et al. (2019), Arias (2019) y Salguero y García (2017) recalcan la importancia de la educación emocional en el ámbito educativo. Desde su investigación Arias (2019) nos muestra la importancia de involucrar activamente a todos los actores del entorno educativo estudiantes, docente y familias con el único objetivo de mejorar la convivencia escolar y prevenir conflictos contribuyendo a un ambiente autico más armonioso. De manera conjunta estos autores destacan la necesidad de integrar la educación emocional en los currículos y programas de formación docente. De igual forma, fomentar la comunicación y la autoestima en el aula para que los estudiantes puedan relacionarse con el entorno de manera efectiva y contribuyan a su desempeño estudiantil. Estas investigaciones son relevantes para la actual investigación, ya que permitió orientar y estructurar de manera más precisa los objetivos de nuestra propuesta.

2.1.2 Estudios Latinoamericanos

En la síntesis de su investigación Fernández, et al. (2021) con el título “Desafíos de la educación

emocional en el sistema educativo escolar chileno". Mencionando que la educación emocional ha sido incorporada de manera limitada en el currículum escolar de Chile. A través de una revisión documental y análisis de contenido, descubren que solo en la asignatura de Orientación trabajan objetivos de aprendizaje relacionados con la educación emocional y además recomiendan transversalizar la educación socioemocional en todas las asignaturas.

Por otro lado, Corrales y González (2024) proponen en "La pertinencia de la educación emocional en el proceso de aprendizaje". Una revisión bibliográfica en México estos autores deducen que las emociones positivas mejoran o satisfacen al rendimiento académico, mientras que las emociones negativas lo dificultan. Así mismo, sostienen que es fundamental que los docentes posean competencias emocionales para crear un entorno de aprendizaje favorable.

Según el análisis realizado, investigadores como Fernández, et al. (2021), Corrales y González (2024) coinciden en resaltar la importancia crucial de la educación emocional en el ámbito educativo latinoamericano. Estos estudios abordan los algunos de los desafíos que enfrenta implementar la educación emocional en el contexto educativo, recomendando que resulta transversalizar en todas las asignaturas para abordar de manera más efectiva las necesidades en estudiantes. Además, exploran cómo la necesidad de aprobación afecta el aprendizaje, resaltando la falta de conciencia sobre estas necesidades y su impacto negativo en el desempeño académico y las relaciones interpersonales. Del mismo modo, destacan que las emociones positivas mejoran el rendimiento académico, subrayando el interés de que los docentes posean competencias o aptitudes emocionales con el fin de crear un entorno de aprendizaje favorable. Estos resultados subrayan la necesidad emergente de integrar la educación emocional en los currículos educativos y programas especialmente para los docentes en América Latina.

2.1.3 Estudios Locales (Ecuador)

En una investigación reciente de Calderón et al. (2023) plantean en su investigación denominadas "Educación Emocional en el aula y su Influencia en el Proceso de Enseñanza- Aprendizaje de los Estudiantes"

analiza profundamente el desarrollo de estas competencias emocionales, genera una contribución hacia el beneficio emocional, la capacidad para manejar el estrés, la comunicación asertiva y la solvencia de problemas que se presentan a menudo, impactando positivamente el rendimiento académico.

De manera similar, Pesántez (2020) en su estudio titulado “La educación emocional de los estudiantes a través del proceso de enseñanza-aprendizaje de Lengua y Literatura en 9º año” propone abordar la educación emocional en Ecuador mediante la enseñanza de Lengua y Literatura. Dicho estudio utilizó una metodología cualitativa, observación y análisis de documentos, la autora afirma que la educación emocional mejora las competencias emocionales y sociales. Los resultados de dicha investigación demuestran que la propuesta de planificación de una unidad didáctica del área Lengua y Literatura, mediante el uso de la poesía contribuyó a la educación emocional de los estudiantes, a través de la enseñanza de valores, sentimientos, emociones; fortaleciendo las relaciones interpersonales y la comunicación empática.

Por su parte, Sandoval (2018) describe en “Cómo influye el área emocional en el proceso enseñanza-aprendizaje de los estudiantes de sexto año de la escuela “Hugo Alemán Fierro”. Realiza como propuesta en la que implementa talleres y actividades para desarrollar habilidades emocionales en Ecuador. Utilizando una metodología participativa y de aprendizaje cooperativo, los resultados muestran mejoras en el reconocimiento y expresión de emociones, la creación de un ambiente de confianza y el trabajo colaborativo.

Al igual que, Palma y Barcia (2020) en su investigación “El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador" cuyo objetivo es analizar la relación existente entre lo emocional y lo académico de los estudiantes en dicha ciudad. La metodología utilizada fue de tipo documental-bibliográfica, enmarcada dentro del enfoque cualitativo, con un paradigma interpretativo y la búsqueda de fuentes bibliográficas relacionadas con emociones, educación y rendimiento académico, seleccionando diez relevantes para el análisis de los resultados.

Los resultados obtenidos indican que los estados emocionales influyen significativamente en el

rendimiento académico de los estudiantes. Se encontraron que niveles más bajos de ansiedad se correlacionan con calificaciones más altas, mientras que estados de bienestar como la felicidad están asociados con calificaciones superiores. Por lo tanto, los autores destacan la importancia de considerar y potenciar las competencias emocionales para ayudar a una mejora significativa en el sistema educativo.

Por último, Cabrera y Ramírez (2023) en “Desarrollo de competencias emocionales en los niños para mejorar el clima en el aula” investiga en Ecuador el desarrollo de competencias emocionales en niños de la Escuela de Educación Básica "Paulo Freire". Utiliza una metodología cuasiexperimental, los resultados indican que actividades acordes a la edad de los estudiantes mejoran su bienestar emocional y su relación con los demás. Este autor considera abordar el desarrollo emocional para ayudar al clima escolar.

Según el análisis realizado, investigaciones locales como las de Calderón et al. (2023), Pesántez (2020), Sandoval (2018), Palma y Barcia (2020) y Cabrera (2023) señalan la importancia crucial de la educación emocional en el entorno educativo ecuatoriano. Estos estudios resaltan que el desarrollo de habilidades emocionales no solo mejora el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también tiene un impacto positivo en su rendimiento académico. Además, estos autores proponen estrategias concretas para abordar esta necesidad en función de talleres y actividades que permitan el reconocimiento y expresión de emociones en niños y niñas mejorando el clima emocional en el aula. En conjunto, estos investigadores enfatizan la necesidad urgente de incorporarlas en el nivel escolar.

2.2 Marco conceptual

En este marco conceptual de la investigación, se aborda la educación emocional para comprender la complejidad de las emociones en la formación académica y su impacto en la formación integral de los individuos. El cual busca definir preliminarmente estas categorías mediante una revisión de diversas perspectivas teóricas presentadas en los antecedentes.

Esta investigación se basa en un marco teórico bien fundamentado que resalta la importancia del desarrollo pleno de los estudiantes con estas habilidades que recomiendan.

2.2.1 Definición de Educación Emocional

Según Bisquerra (2000) define la educación emocional como "un proceso educativo, continuo y permanente, cuyo objetivo es desarrollar el elemento de las emociones como un complemento básico del desarrollo cognitivo, ya que ambos comprenden los aspectos básicos del desarrollo de la personalidad humana" (p.243)

Para autores como Steiner y Perry (1998) la educación emocional debe centrarse en el desarrollo de tres capacidades básicas: "la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones". (p.4)

De manera similar, para Cardona (2017) la define como un proceso formativo que contribuye al desarrollo emocional, trabajando en conjunto con los logros cognitivos y una formación integra, siendo esta una herramienta que prepara a los individuos para solventar desafíos cotidianos.

Estos tres autores destacan a la educación emocional como un proceso que requiere fortalecer al individuo en su formación integral. Puesto que, al comprender las emociones en el aula es necesario para un buen aprendizaje, pues no solo regirse a lo cognitivo, sino también al lado humano del estudiante y pueda desarrollar sus activades con mayor eficiencia.

2.2.2. Importancia de la Educación Emocional

Para Bisquerra et. al (2012) "La educación emocional debe empezar desde el nacimiento" (p.11). Es decir, la educación emocional debe perdurar desde un nivel inicial hasta una etapa de adultez y continuar a lo largo de nuestra vida. Por otro lado,
Bisquerra (2000) considera que la educación emocional emerge como un componente fundamental en el desarrollo integral de los estudiantes.

La importancia de la educación emocional según Bisquerra (2012) es un elemento fundamental para mejorar la convivencia escolar y propiciar un ambiente favorable para el aprendizaje de los estudiantes

debido a que contribuye al desarrollo personal y preparan a los estudiantes para enfrentar situaciones desafiantes que pueden surgir en la vida diaria.

Del mismo modo, López (2005) nos dice que:

> Educar emocionalmente significa validar las emociones, empatizar con los demás, ayudar a identificar y a nombrar las emociones que se están sintiendo, poner límites, enseñar formas aceptables de expresión y de relación con los demás, quererse y aceptarse a uno mismo, respetar a los demás y proponer estrategias para resolver problemas. (p.5)

Acotando a lo mencionado, al proporcionar estrategias para resolver problemas emocionales no solo beneficia a los autores educativos, sino que también fortalece la dinámica grupal y un cambio en el clima escolar en su totalidad. De este modo, la educación emocional se ha transformado en una herramienta vital que garantiza el éxito y bienestar de los estudiantes, tanto dentro como fuera del aula.

2.2.3. Objetivos de la Educación Emocional

El objetivo principal de la educación es contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, incorporando herramientas que les permitan manejar las emociones de manera adecuada y fortalecer sus habilidades sociales. En el contexto educativo, estas competencias son clave, ya que nos permite promover el bienestar personal y mejora el aprendizaje. Tal como señala Vivas (2003) el desarrollo de estas habilidades no solo responde a las necesidades emocionales, sino que también busca prevenir problemas como el estrés, la ansiedad o los conflictos interpersonales, que pueden afectar negativamente su desarrollo integral.

Ahora, se describen los objetivos generales que pretende la educación emocional, los que constituyen la base para desarrollar competencias emocionales. Según Vivas (2003):

a) Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
b) Identificar las emociones de los demás
c) Desarrollar la habilidad de regular las propias emociones

d) Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas intensas

e) Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas

f) Desarrollar la habilidad de relacionarse emocionalmente de manera positiva con los demás (p.9).

2.2.4. Competencias de la Educación Emocional

Para Bisquerra (2003) "La competencia es el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia. En el concepto de competencia se integra el saber, saber hacer y saber ser". (p.39)

El desarrollo de las competencias da paso a la educación emocional. Para entenderlo de mejor manera se debe tener conocimiento de lo que es Inteligencia Emocional. Es por eso que Salovey y Mayer (1990) como se citó en Bisquerra (2000) señalan que la inteligencia emocional consiste en la habilidad de manejar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones. (p.173)

Por otro lado, Vivas et al. (2007) deduce la inteligencia emocional como "la capacidad de identificar, comprender y manejar emociones en uno mismo y en los demás. La inteligencia emocional es la base de la competencia emocional, entendida como una capacidad adquirida que puede desarrollarse a través del modelamiento y la educación". (p.13)

Bisquerra (2000) plantea que el desarrollo de competencias emocionales es necesario en la formación integral de las personas, ya que estas competencias no solo contribuyen al bienestar personal, sino que también favorecen las relaciones sociales, el manejo adecuado de las emociones y el logro de una vida equilibrada. Su propuesta se basa en la importancia de proporcionar a los individuos herramientas que les permitan comprender, regular y expresar sus emociones, facilitando así su desarrollo personal y social.

Dentro de este marco, Bisquerra (2003, 2006) define las siguientes competencias:

Conciencia emocional: Contribuye a tomar conciencia de las propias emociones y de otras personas, así como percibir, reconocer y entender las emociones.

Regulación emocional: Se refiere a manejar y controlar adecuadamente, tanto las emociones positivas como negativas, lo que incluye la capacidad para tranquilizarse, motivarse y reducir el estrés.

Autonomía emocional: Esto consiste en varias habilidades que involucren la autoestima, la autoeficacia, la responsabilidad emocional y la actitud positiva hacia la vida.

Competencia social: Se le conoce como la habilidad para tener relaciones interpersonales positivas y constructivas, lo que incluye la capacidad de comunicarse eficazmente, mostrar empatía y trabajar en equipo.

Habilidades de vida y bienestar: Se determina como un conjunto de habilidades prácticas y cognitivas necesarias para satisfacer las demandas de la vida y lograr mantener un estado de bienestar emocional.

Para sintetizar, estas competencias no solo se limitan al ámbito emocional, sino que también generan un mejor proceso de aprendizaje y contribuyen a la creación de un ambiente escolar más armónico. Por lo tanto, para este estudio nos centraremos en las dos primeras competencias: *conciencia y regulación emocional*, porque son consideradas el foco dentro del desarrollo emocional, ya que desde estas se derivan las demás competencias que se mencionaron con anterioridad. Su desarrollo es fundamental ya que construyen la base para que las estudiantes desarrollen una comprensión más holística de sus emociones y así manejen otras competencias emocionales de manera correcta.

2.3 Definición de Conciencia Emocional

La conciencia emocional se conecta directamente con nuestras propias emociones y las vemos como dan sentido a lo que pensamos, lo que notamos y como actuamos. Bisquerra (2010) define que la conciencia emocional "es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de los demás,

incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado". (p. 148). Es decir, la conciencia emocional les permite identificar y comprender sus emociones, facilitando conectarse con los demás, reflexionar sobre sus acciones y mejorar la empatía.

De manera similar, Goleman (1998) señala que la capacidad implica en ser conscientes en "reconocer el modo en que nuestras emociones afectan a nuestras acciones y la capacidad de utilizar nuestros valores como guía en el proceso de toma de decisiones". (p.62)

Estos referentes coinciden en que el pleno valor de la conciencia emocional completa no solo es comprender nuestras propias emociones, sino también interpretar y regular las emociones de otros individuos. Entonces, la conciencia emocional no es solo algo interno, más bien, debemos entenderla como una habilidad compleja que nos ayuda a interactuar con los que nos rodean de manera más efectiva y empática con quienes nos rodean, lo que significa que estamos tomando decisiones.

A la conciencia emocional la podemos relacionar en tres dimensiones: autoconciencia emocional, conciencia interpersonal y conciencia intrapersonal. Todas estas trabajan conjuntas y se construyen unas sobre otras.

2.3.1. Autoconciencia Emocional

A la autoconciencia emocional se considera uno de los pilares claves de la inteligencia emocional. En términos simples, ser consciente de cómo nos sentimos es el primer paso para desarrollar otras habilidades emocionales importantes, tales como el autocontrol, la empatía y las habilidades sociales, entre ellas. Según Vivas, et al. (2007) la autoconciencia es "ser conscientes de nuestros propios estados internos, recursos e intuiciones, reconocer nuestras emociones y entender cómo afecta nuestro estado". (p.23)

Además de lo mencionado, la autoconciencia permite la capacidad de reconocer las emociones que pueden surgir en cualquier momento. No solo basta en saber cuáles son las emociones, sino también

identificar que las causan y cómo afectan al comportamiento y la toma de decisiones.

2.3.2. Conciencia Intrapersonal

Siguiendo a Gardner (2011), Goleman (2001) desarrollaron dos componentes claves en relación con la autoconciencia emocional, los cuales se describen a continuación:

La conciencia intrapersonal es cuando somos capaces de reflexionar sobre nosotros mismos y sabemos lo que sentimos, pensamos y valoramos. Gardner (2011) lo expone como un viaje de autodescubrimiento en el que llegamos a conocer nuestras fortalezas, debilidades, miedos y pasiones. Al desarrollar esta inteligencia, se logra un mejor conocimiento personal, que ayuda a tomar decisiones más acertadas y a vivir de forma más auténtica. Este aspecto se trata de conocernos a fondo. Es decir, entender nuestras propias emociones, sentimientos, valores y creencias. Este aspecto es clave para tener buena autoconciencia ya que permite conocer lo que sentimos y cómo afecta nuestras decisiones y acciones.

En esta dimensión, se pueden reconocer ciertas emociones que se manifiestan en la autoconciencia emocional, entre ellas tenemos:

Asertividad: Es la habilidad de expresar lo que pensamos, sentimos y necesitamos y queremos de manera clara y respetuosa No se trata de ser pasivo ni agresivo, sino de comunicarnos bien y ponernos límites.

Autoestima: Es la forma en que nos vemos y valoramos a nosotros mismos. Tener una buena autoestima significa confiar en nosotros mismos y tomar decisiones basadas en lo que creemos que somos capaces de realizar sin depender de otros.

Autorrealización: Es el proceso de alcanzar todo nuestro potencial y desarrollar nuestras habilidades al máximo y lo que nos motiva e impulsa a crecer y a cumplir nuestras metas u objetivos.

Independencia: Es el poder de tomar decisiones y actuar por nosotros mismos, y buscar nuestro propio camino, en discreción hacia nuestro propio juicio en lugar de dejar que otros nos influyan.

2.3.3. Conciencia Interpersonal

La conciencia interpersonal se refiere a como nos relacionamos con los demás. Este abarca habilidades como la empatía, la comunicación, la resolución de conflictos y la construcción de relaciones. Al desarrollar la inteligencia interpersonal, puede ayudar a asociarnos mejor y crear círculos sociales positivos y, sobre todo, entender las emociones de los demás. Gardner (2011) plantea algunas emociones que aparecen y hacen posible en lo interpersonal, entre ellas tenemos:

Empatía: Es capacidad de entender y compartir sentimientos y emociones de otra persona. La empatía nos ayuda a conectar a un nivel emocional con los demás, mejorando nuestras relaciones y facilitando la comunicación.

Relaciones Interpersonales: Es la habilidad de construir y mantener relaciones saludables y positivas. Incluye colaborar bien, resolver conflictos y apoyar a los demás en lo que necesiten emocionalmente.

Responsabilidad Social: Es reconocer y actuar en base a las necesidades y sentimientos de la comunidad. Esto nos motiva a contribuir de manera positiva y a actuar con ética y consideración hacia los demás.

2.4. Relación entre metacognición y conciencia emocional

La conciencia emocional no puede desarrollarse plenamente sin antes pasar por un proceso de metacognición. Según De Agreda y Ramírez (2007) “La metacognición se constituye en una habilidad que permite no sólo reconocer, autoevaluar y regular aprendizajes, sino también las emociones, mejorando la actuación y la toma de decisión” (p.568). Es decir, la metacognición es la habilidad que nos permite gestionar de manera consciente tanto nuestros procesos de aprendizaje como nuestras emociones.

En el caso de la conciencia emocional, se trata de pensar sobre nuestras emociones y comprender cómo y por qué sentimos lo que sentimos. La relación entre metacognición y conciencia emocional es

estrecha, ya que, para ser conscientes de nuestras emociones, primero debemos reflexionar sobre ellas. Este proceso de reflexión no solo nos ayuda a identificar lo que estamos sintiendo en un momento dado, sino también a comprender los diferentes factores internos y externos que pueden estar influyendo en nuestras emociones,

De esta manera, tanto la autoconciencia emocional como la metacognición se complementan y se refuerzan mutuamente. De este modo, la metacognición ofrece el espacio necesario para comprender nuestras emociones y, al mismo tiempo, mejorar nuestra capacidad para regularlas y enfrentarnos de manera más efectiva a los desafíos emocionales.

2.5. Clasificación de las emociones primarias y secundarias

Entender nuestras emociones es fundamental para desarrollar una buena conciencia emocional. Sabiendo diferenciar las emociones primarias con las secundarias. "Las emociones primarias se caracterizan por una expresión facial característica y una disposición típica de afrontamiento. Mientras que en las emociones secundarias se derivan de las primarias generalmente por combinación entre ellas. No presentan rasgos faciales característicos, ni una tendencia particular a la acción". (Bisquerra, 2010, p. 49)

Bisquerra (2010) nombra al modelo de Plutchik (1958) el cual permite comprender la organización de las emociones. Plutchik (1958) sugiere que las emociones están organizadas en pares opuestos y que estas pueden ser agradables y desagradables. Las emociones agradables, como la alegría, nos impulsan a seguir adelante y adaptarnos bien a nuestras circunstancias. En cambio, las emociones desagradables, como el estrés y la tristeza, nos alertan sobre problemas y obstáculos que necesitamos enfrentar en la vida.

En el aula, podemos ver cómo se manifiestan estas emociones. Las emociones primarias que observamos incluyen el miedo, la ira, la tristeza y el aburrimiento. Estas son reacciones inmediatas a lo que ocurre a nuestro alrededor. Por otro lado, las emociones secundarias que pueden originarse son la ansiedad, el estrés, la inseguridad, la frustración y la envidia, consideradas las más complicadas de determinar a simple vista y aparecen a partir de cómo interpretamos y evaluamos nuestras emociones primarias.

2.6. Definición Regulación Emocional

Bisquerra (2010) enfatiza que la regulación emocional es "la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada" (p. 148). Asimismo, Goleman (1998) la describe como la "capacidad de controlar nuestros impulsos y sentimientos conflictivos" (p. 95). Los autores resaltan la importancia de esta habilidad, ya que no solo nos ayuda a mantener el equilibrio emocional, sino que también enriquece nuestras relaciones y a la capacidad para tomar decisiones más acertadas y conscientes lo que resulta crucial para el manejo de situaciones de estrés o frustración, control de impulsos y resolver conflictos de forma constructiva.

Ante lo expuesto se puede asimilar que la regulación emocional es aprender a manejar nuestras emociones y así poder lidiar con cualquier situación. Esta nos ayuda a equilibrar tanto las emociones agradables como las desagradables. Esta habilidad es muy

importante para nuestra inteligencia emocional porque nos permite pensar sobre lo que sentimos y usar esas emociones de manera positiva.

Bisquerra (2010) nos da a conocer cinco micro competencias con una pequeña definición:

Expresión emocional apropiada: Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

Regulación de emociones y sentimientos: Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: (regulación de la impulsividad) (ira, violencia, comportamientos de riesgo); (tolerancia a la frustración) para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); (perseverar en el logro de los objetivos) a pesar de las dificultades; capacidad para diferir

recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.

Habilidades *de afrontamiento*. Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

Competencia para autogenerar emociones positivas: Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para autogestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida. (p.148-149)

2.7. Acompañamiento Integral en el Contexto Educativo

En el año 2023 el Ministerio de Educación implementó dentro de las practicas pedagógicas la asignatura de Acompañamiento Integral en el Aula que es un espacio que pretende fortalecer la formación integral vinculada al desarrollo socioemocional, respeto hacia los derechos humanos y fomentar la convivencia escolar. Con respecto a lo anterior, el acompañamiento integral es una forma de apoyo educativo, y ofrece a cada estudiante una guía constante y personalizada, ayudándolo en todas las áreas de su desarrollo: cognitivo, emocional, social y personal. Gracias a este acompañamiento, los estudiantes pueden desarrollarse de forma equilibrada, alcanzando su máximo potencial.

Para Hernández (2021) dice que implica un trabajo colaborativo y multidisciplinario que involucra estudiantes, docentes y familias con el único objetivo de crear un espacio educativo inclusivo y adaptado a las necesidades emocionales, sociales y académicas de los estudiantes. Además, el acompañamiento integral contribuye a la formación de estudiantes más empáticos y comprometidos, capaces de participar activamente en la comunidad y desenvolverse con éxitos en la sociedad.

Por otro lado, Puerta (2016) menciona la importancia que tiene el acompañamiento integrar en la educación ya que este enfoque ayuda que la formación del estudiante no solo se limite al ámbito académico, sino que abarca diversos aspectos fundamentales como el desarrollo emocional, social, ético y cívico. De esta,

manera el acompañamiento integral promueve el crecimiento de estudiante responsables, empáticos y resilientes, preparados para contribuir de manera positiva a la sociedad. Asimismo, involucra a todos los actores educativos con el objetivo de trabajar de manera colectiva para garantizar en los estudiantes un crecimiento integral en lo emocional, académico y social.

2.7.1. Objetivo del Acompañamiento Integral

El Ministerio de Educación (2023) en los lineamientos para el acompañamiento integral en el aula resalta que el objetivo de esta disciplina es desarrollar y fortalecer

habilidades de acompañamiento socioemocional, promover derechos y fomentar una convivencia escolar inclusiva y pacífica.

Con base al objetivo mencionado, el acompañamiento integral ayuda al bienestar emocional y ofrece a los estudiantes un espacio constante de apoyo, este enfoque se convierte en una herramienta clave para formar personas emocionalmente competentes, capaces de enfrentar diferentes contextos sociales y personales.

2.7.2. Características del Acompañamiento Integral

El acompañamiento integral es un enfoque educativo que tiene como objetivo ofrecer un apoyo completo al estudiante, atendiendo todas las áreas de su desarrollo. Este modelo se centra en responder a las necesidades individuales, emocionales, cognitivas y sociales de cada estudiante, garantizando que reciba la orientación adecuada para desarrollar su máximo potencial. Las principales características que tiene el acompañamiento son:

Individualizado: En donde el estudiante es único, y este acompañamiento se adapta a sus necesidades, fortalezas y desafíos, facilitando un aprendizaje más significativo.

Continuo: Al ser un tipo de acompañamiento no es solo una ayuda puntual, sino que se extiende durante todo el proceso educativo del estudiante. A medida que el estudiante avanza, sus necesidades

cambian, el acompañamiento se ajusta, lo que permite una atención constante y adaptada a cada etapa de su desarrollo.

Colaborativo: El acompañamiento integral involucra a toda la comunidad educativa, conformado por las familias, otros profesionales, y, por supuesto, a los estudiantes mismos, y no solo como la tarea del profesor.

Holístico: Este enfoque considera al estudiante en todas sus dimensiones. No solo importa lo que el estudiante aprende, sino también cómo se siente y cómo se relaciona.

2.8. Integración de la Educación Emocional en el Currículo por Competencias y su Vinculación con el Acompañamiento Integral en Ecuador

Tradicionalmente, los currículos escolares se han centrado sobre todo en enseñar conocimientos científicos y técnicos, dejando de lado el desarrollo de habilidades emocionales. Esta falencia podría estar detrás de muchos de los problemas sociales y emocionales que vemos hoy en día. Las habilidades emocionales son clave y deberían ser una parte fundamental del currículo. La reconocida psicóloga y experta en educación emocional, Ibarrola (2021) destaca la importancia fundamental del currículo en el desarrollo emocional y el cual no debe limitarse a la transmisión de conocimientos académicos, sino que debe integrar de manera explícita la enseñanza de habilidades emocionales esenciales para la vida.

En este sentido, el currículo se convierte en un instrumento clave para promover el crecimiento emocional de los niños, al proporcionarles las herramientas necesarias para comprender y gestionar sus emociones de manera efectiva. Ibarrola (2021) propone que se implemente un currículo que vaya más allá de lo tradicional, que enseñe directamente a los niños habilidades emocionales claves para su desarrollo integral. De manera similar, la UNESCO (2022) menciona que la incorporación de la educación emocional en el aula es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes. Este proceso debe abordarse mediante prácticas formativas dentro de los espacios educativos, incorporándola de manera secuencial y progresiva en las rutinas diarias o semanales, tanto institucionalizadas como parte de asignaturas específicas.

En Ecuador, el Ministerio de Educación ha dado un paso significativo al implementar un currículo basado en competencias que no solo se centra en adquirir conocimientos, sino que también integra habilidades socioemocionales esenciales para el desarrollo integral de los estudiantes. Este enfoque responde a las recomendaciones de la UNESCO (2022) que destacan la importancia de una educación completa para preparar a las personas frente a los retos del siglo XXI.

El Currículo Priorizado con Énfasis en Competencias Comunicacionales, Matemáticas, Digitales y Socioemocionales (2021) menciona que las competencias socioemocionales son principales en el desarrollo personal y social. El currículo enfatiza que estas competencias deben trabajarse de manera conjunta con las académicas, permitiendo a los estudiantes desenvolverse activa y efectiva en el entorno que se vive.

El Ministerio de Educación del Ecuador (2023) ha reconocido el valor del acompañamiento integral dentro del proceso educativo el cual busca ofrecer una atención continua y personalizada a cada estudiante, atendiendo sus necesidades particulares y promoviendo su bienestar emocional y social. La incorporación de la educación socioemocional dentro del currículo, está diseñada para fortalecerlas competencias emocionales. La implementación de este currículo por competencias representa un avance importante para la educación en el país. Con ello, se aspira formar ciudadanos preparados para afrontar retos y desafíos que nos prepara el mundo, no solo con habilidades cognitivas, sino también con un sólido desarrollo emocional. De esta manera, la educación ecuatoriana contribuye a construir una sociedad más empática, equilibrada y resiliente.

Con respecto a lo anterior, el acompañamiento integral contribuye al bienestar emocional de los estudiantes al promover un ambiente áulico seguro y respetuoso, lo cual, facilita el aprendizaje. La inclusión también fomenta el desarrollo de habilidades para la vida, al igual que las competencias socioemocionales adquiridas a través del acompañamiento integral facilitan a los estudiantes con herramientas para afrontar los desafíos cotidianos, construir relaciones saludables y participar activamente en el entorno.

La integración de la educación emocional y el acompañamiento integral aseguran una cohesión curricular que garantiza que el desarrollo de las competencias socioemocionales sean una prioridad en todos los niveles académicos. Para que esta implementación sea efectiva, es esencial contar con una formación docente especializada en el desarrollo socioemocional.

Por ende, el desarrollo de competencias socioemocionales desde edades tempranas tiene un impacto positivo a largo plazo en el bienestar de los individuos y en la sociedad. Así que, al incluir la educación emocional en el currículo por competencias, a través del acompañamiento integral, constituye un avance significativo en la educación ecuatoriana, promoviendo la formación de estudiantes comprometidos con su comunidad.

2.9. El rol del docente en la educación emocional (conciencia y regulación)

El rol docente en la educación emocional es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que va más allá de la enseñanza de contenidos académicos , el docente actúa como facilitador del aprendizaje emocional creando ambientes seguros, afectivos e inclusivos, donde los estudiantes puedan conocer y regular sus emociones de manera afectiva. Por tal razón un docente que maneja adecuadamente sus emociones construye un ambiente de confianza que favorece al bienestar emocional de los estudiantes y les enseña habilidades vitales que le acompañara durante su vida.

Según Bisquerra (2000) el docente cumple un rol fundamental como facilitador en el desarrollo de competencias emocionales, dado que es responsable de crear un ambiente de aprendizaje seguro y motivador donde los estudiantes puedan explorar sus emociones y fortalecer sus habilidades sociales.

Además, Vivas (2003) nos pretende decir que, aunque enseñar conocimientos es clave, no es lo único que importa. Los estudios muestran que la actitud emocional de los docentes tiene un gran impacto en cómo les va a los estudiantes, tanto en sus estudios como en su bienestar general. Los docentes no solo transmiten información, si no también sus emociones y cómo las gestionan, por ello, sirven como ejemplo para sus alumnos. Las relaciones que construyen con ellos pueden influir mucho en su

desarrollo emocional y social, desde que son pequeños hasta que crecen.

En otras palabras, un docente con una debida formación emocional no solo aporta al ambiente en el aula, sino que también juega un papel importante en ayudar a los estudiantes a enfrentar desafíos y a construir una autoestima saludable dentro de su aula de clases, haciéndola más igualitaria e inclusiva.

Capitulo III

Marco Metodológico

Este estudio buscó indagar el desarrollo de la conciencia y regulación emocional en estudiantes de séptimo año de educación básica, implementando actividades de educación emocional adaptadas en el aula. Optamos por un enfoque cualitativo, lo que significa que nuestro interés está en comprender a profundidad cómo las estudiantes viven y entienden sus emociones. Teniendo en cuenta la experiencia de la práctica preprofesional, se explica el tipo de paradigma, enfoque, tipo de investigación, técnicas e instrumentos que se utilizaron en el transcurso de este estudio.

3.1 Paradigma de investigación

3.1.1 Paradigma sociocrítico

El paradigma sociocrítico, busca entender las dinámicas sociales y educativas, y así mismo generar un cambio significativo en estas realidades. Maldonado (2018) manifiesta que “el paradigma socio-crítico considera la simbiosis entre la teoría y la práctica, el cual se genera de una crítica a la racionalidad instrumental y teórica del paradigma positivista o comúnmente” (p. 43). Este paradigma enfatiza la importancia del análisis crítico, la reflexión profunda, siendo principal abordar a problemáticas complejas como las que se presentan en este estudio la educación emocional.

Otro aspecto interesante del paradigma sociocrítico es que reconocen nuestras ideologías y valores, y en cómo construimos el conocimiento. A diferencia de otros enfoques, que suelen separar al investigador del objeto de estudio, el sociocrítico se basa en una interacción activa entre ambos. Según Meza (2013) esto significa que el investigador se involucra de manera activa, lo cual es esencial para tener una comprensión más crítica de la realidad educativa.

Por último, el paradigma sociocrítico valora las experiencias y emociones individuales, de

nuestro estudio que tiene carácter cualitativo. Al usar técnicas y herramientas como entrevistas, cuestionario, guía de observación, podemos captar la subjetividad y las dinámicas emocionales que afectan el aprendizaje, lo que nos ayuda a hacer un análisis más profundo que mejore las prácticas educativas en el aula.

3.2 Enfoque de investigación

3.2.1 Enfoque cualitativo

Al entender el enfoque cualitativo, el cual se entra fenómenos sociales y educativos, a través de la interpretación subjetiva de los datos. En lugar de cuantificar resultados, busca explorar las experiencias y perspectivas de las personas. Según Taylor y Bodgan (1987) citado en Colmenares y Piñero (2008) este enfoque es caracterizado por su flexibilidad, capacidad para adaptarse a las dinámicas del contexto y su énfasis en la interpretación y la comprensión holística de los fenómenos.

Para esta investigación, el enfoque cualitativo permitió recolectar información a través de distintas técnicas e instrumentos aplicados tanto a las estudiantes como a la docente del aula, quienes fueron las principales fuentes primarias en esta investigación. Estos procesos facilitaron el análisis del problema, y de la misma forma dar posibles soluciones.

Este enfoque es ideal para nuestra investigación sobre la educación emocional para las estudiantes de séptimo año. De esta manera profundizar en cómo las emociones influyen en la formación escolar considerando las perspectivas de las estudiantes y de la docente. Ya que la educación emocional abarca aspectos complejos como emociones y percepciones, este enfoque nos ofrece la flexibilidad necesaria para captar y analizar estos fenómenos en su contexto natural.

Para esta investigación se utilizó técnicas e instrumentos cualitativos como la guía de observación, entrevista a la docente y un cuestionario el cual nos permitió obtener una visión integral de cómo las estudiantes manejan sus emociones. La entrevista con la docente nos ayudó a entender

su percepción sobre la educación emocional y cuáles son sus propuestas para mejorar y satisfacer a estas necesidades del grupo. (Ver anexo 4)

3.3 Tipo de investigación

3.3.1 Investigación acción

La Investigación-Acción es un enfoque que se basa en la participación activa del investigador en el contexto que está estudiando. Esto significa que no solo se observa, sino que se interviene y se colabora con las personas involucradas para promover cambios significativos. Se ha encontrado una estrecha relación con el paradigma sociocrítico que es el trabajar juntos para hacer cambios. En este caso, significa colaborar con docentes y estudiantes para desarrollar y aplicar estrategias que mejoren la conciencia y regulación emocional. La idea es no solo observar, sino también transformar el entorno educativo en que se experimenta.

Unos de los pioneros Kurt Lewin (1940) de este tipo de investigación la cual, se centra en la resolución de problemas de manera colaborativa y reflexiva involucrando activamente a los participantes en el proceso de investigación. La investigación acción se define por su naturaleza cíclica, que involucra cuatro fases clave: planificación, acción, observación y reflexión. Este ciclo se puede repetir, lo que permite a los investigadores y participantes revisar y perfeccionar sus estrategias en función de experiencias de aprendizaje previas.

Una característica central de la Investigación-Acción es que involucra directamente a quienes viven la problemática, valorando sus experiencias y conocimientos. Esta cercanía con el contexto estudiado tiene el potencial de empoderar a los participantes, impulsando un cambio satisfactorio tanto a nivel social como educativo.

Por otro lado, Stenhouse (1987) propone que la investigación-acción debe ir más allá de simplemente resolver problemas puntuales en la práctica docente y señala que debería estar vinculado con el desarrollo curricular, es decir al conectar la investigación con lo que hacemos en

clase, podemos asegurarnos de que los planes de estudio sean más útiles y se adapten a las necesidades reales de los estudiantes y su ves contribuir al desarrollo de mejores currículos.

También considera que los docentes también son investigadores activos que deben integrar la investigación en su enseñanza diaria, de modo que la indagación se convierta en una base para su crecimiento profesional continuo. Stenhouse (1987) destaca que la investigación-acción no debe limitarse a esfuerzos individuales de mejora, sino que debería tener un componente colaborativo que permita transformar el entorno social y escolar en el que se lleva a cabo. Esto promueve una comprensión amplia y práctica, generando cambios sostenibles en el sistema educativo a través del trabajo en equipo y la construcción conjunta del conocimiento en la comunidad escolar.

Tras lo argumentado por estos dos autores Lewin (1940) y Stenhouse (1987) se llega a la conclusión que la Investigación-Acción es idónea para este estudio sobre educación emocional en estudiantes de séptimo año. No solo para conocer el estado emocional de las estudiantes, sino también para realizar intervenciones que ayuden a desarrollar su conciencia y regulación emocional.

Además, se buscó trabajar de la mano con la docente y las estudiantes es esencial en este proceso. La naturaleza cíclica de la Investigación-Acción nos permitirá reflexionar continuamente sobre los resultados y ajustar las actividades de educación emocional según las necesidades observadas en el aula, lo que optimizará su efectividad. Siguiendo el modelo de Kurt Lewin (1940) y sus cuatro fases para la investigación-acción.

Fase 1: Planificación

En esta primera etapa de la investigación-acción, se aborda la problemática identificada durante las prácticas preprofesionales en el aula de séptimo año de Educación Básica conformada por 25 estudiantes de la Unidad Educativa "Luisa de Jesús Cordero". Se observó que las estudiantes presentan inconvenientes en el reconocimiento y control de emociones, manifestando emociones desagradables lo que obstaculiza en su diario vivir.

Para comprobar que esta problemática realmente existió, se recopilaron datos a través de dos instrumentos claves. Primero, se entrevistó a la docente titular del aula para conocer sus conocimientos y percepciones sobre la educación emocional en el aula, las dificultades que presentan las estudiantes en el cambio constante de sus emociones y las estrategias que emplea actualmente para abordar este tema. También se aplicó un cuestionario a las estudiantes para entender la percepción de la educación emocional. En este instrumento se les preguntó sobre su capacidad para reconocer sus propias emociones y las de los demás, las estrategias que utilizan para manejarlas y qué importancia le dan a desarrollar estas habilidades en su vida escolar.

Esta información recogida permitió entender la realidad emocional del grupo y puso en evidencia la problemática y la necesidad de implementar estrategias pedagógicas que fortalezcan la conciencia y regulación emocional dentro del aula. Para abordar esta problemática, se inició un proceso de reflexión que permitió la formulación de la pregunta de investigación y el objetivo general, como también los específicos.

Para sustentar esta problemática y enriquecer el marco teórico de la investigación, se recurrió a referentes clave como Bisquerra (2010) quien destaca la importancia de la educación emocional en el ámbito escolar y Ibarrola (2021) enfatiza que la educación emocional es esencial para el desarrollo integral en estudiantes, ya que influye positivamente en su bienestar, en el ambiente del aula y en su progreso académico. Además, se consideraron los aportes de Meza (2013) y Kurt Lewin (1940) cuyas propuestas metodológicas orientan el diseño del proceso investigativo.

Como propuesta a la actual investigación se diseñó una guía didáctica que incluye doce actividades que se aplicaran mediante talleres prácticos para desarrollar estas dos competencias: conciencia emocional y regulación emocional, estas actividades fueron diseñadas para ser implementadas tanto en el aula como en espacios abiertos de manera dinámica y participativa, con el fin de fomentar el desarrollo emocional en las estudiantes.

Fase 2: Acción

En esta etapa, se llevó a cabo la implementación de lo expuesto en la fase de planificación, el cual consistió en la aplicación las doce actividades incluidas en la guía didáctica que fueron desarrolladas a través de talleres enfocados en el desarrollo de la conciencia y regulación emocional en las estudiantes de séptimo año de Educación Básica.

La implementación de educación emocional constó de doce actividades prácticas, divididas en dos capítulos: para trabajar las dos principales competencias, anteriormente mencionadas.

Estas sesiones se llevaron a cabo los días miércoles, de 9:00 a 10:00 am, horario asignado dentro de la asignatura de acompañamiento integral establecido en el horario de clases. Las actividades se realizaron en sesiones de 40 minutos con métodos activos y participativos, involucrando a las estudiantes en dinámicas grupales que fomentan la reflexión y la expresión emocional. Las mismas que se distribuyeron en un período de dos meses ejecutando un taller por semana, considerando las limitaciones de tiempo de la institución.

Fase 3: Observación

En esta fase, se llevó a cabo un seguimiento detallado del desarrollo de los talleres con el objetivo de analizar la participación de las estudiantes, sus reacciones ante las actividades y los cambios observados en su manera de identificar y regular sus emociones. A través de la observación directa, se pudo constatar la eficacia de las actividades implementadas, identificando tanto los avances como las dificultades que surgieron durante el proceso. Esta etapa permitió obtener una visión más clara sobre la efectividad de las estrategias utilizadas y la necesidad de continuar reforzando la educación emocional dentro del aula.

Durante la implementación de los talleres, la mayoría de las estudiantes participaron activamente, mostrando entusiasmo e interés en las distintas actividades. Los juegos interactivos y las dramatizaciones fueron especialmente bien recibidas, ya que les permitieron expresarse

libremente y compartir sus emociones de una manera dinámica y divertida. Además, en los espacios de reflexión grupal, muchos se sintieron cómodos compartiendo sus experiencias y opiniones, lo que ayudó a fortalecer un ambiente de confianza y apertura en el aula.

No obstante, algunos estudiantes presentaron ciertas dificultades al inicio, mostrando timidez o resistencia a participar en actividades que implicaban expresar sus emociones. En particular, los ejercicios de relajación resultaron un desafío para algunos, pues no estaban familiarizados con estas prácticas y les costaba mantener la concentración. Sin embargo, a medida que avanzaban los talleres, se evidenciaba una evolución positiva en su actitud y disposición, logrando involucrarse más en las dinámicas y mostrando una mayor apertura para explorar y regular sus emociones.

Fase 4: Reflexión

La fase de reflexión fue clave para consolidar lo aprendido a lo largo de todo el proceso de los talleres de educación emocional. Durante esta etapa, tanto las estudiantes como quienes más pudieron reflexionar sobre las experiencias vividas, evaluando lo logrado en cuanto a la conciencia y regulación emocional. Este momento no solo ayudó a identificar lo alcanzado, sino también a reconocer áreas de oportunidad para continuar trabajando en el desarrollo emocional de las estudiantes en futuras ocasiones.

El diario emocional fue una herramienta en el cual cada estudiante debía registrar sus pensamientos y emociones después de cada taller. A través de este diario, las estudiantes participaron activamente en un proceso de metacognición, ya que, al responder las preguntas planteadas, reflexionaban sobre sus emociones, su evolución en la capacidad para reconocerlas y regularlas, y las estrategias que habían aprendido. Este proceso les permitió ser más conscientes de su evolución emocional, ayudándoles a entender mejor la importancia de manejar sus emociones tanto en su vida diaria como en el aula.

El diario se convirtió en un espacio personal para que cada estudiante pudiera seguir su propio desarrollo emocional, identificar los logros y también las dificultades que habían enfrentado.

Este ejercicio promovió un aprendizaje más profundo y animó a las estudiantes a involucrarse de manera activa en el manejo de sus emociones.

La implementación de las actividades contribuyó significativamente al desarrollo de la conciencia emocional en las estudiantes, ayudándolas a identificar, expresar y gestionar sus emociones dentro del aula. La observación de sus reacciones y actitudes resalta la importancia de seguir promoviendo estrategias de educación emocional que favorezcan su bienestar integral y su desarrollo personal.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos a través de las técnicas e instrumentos utilizados para identificar la problemática.

Tabla 1

Variables

Categorías	Entrevista a la docente	Cuestionario a las estudiantes	Observación participante
Conciencia emocional	Reconoce la importancia de la conciencia emocional, pero señala limitaciones en la práctica.	La mayoría de las estudiantes pueden identificar sus emociones.	Son capaces de identificar emociones, pero también se evidencio dificultades en situaciones específicas.
Regulación emocional	Entiende la relevancia de la regulación emocional, pero menciona falta de herramientas y tiempo.	Significativo porcentaje de estudiantes tiene dificultades para manejar emociones desagradables.	Dificultades en la regulación emocional, especialmente en situaciones de tristeza, enojo y estrés.

Nota. Elaboración propia por los autores

La tabla 1 muestra una síntesis de los resultados obtenidos en la entrevista a la docente, el cuestionario a las estudiantes y la observación participante. En cuanto a la conciencia emocional, el

docente reconoce su importancia, aunque menciona limitaciones en su aplicación, las estudiantes en su mayoría logran identificar sus emociones.

Sin embargo, la observación evidencia que en ciertas situaciones específicas aún presentan dificultades. Por otro lado, en la regulación emocional el docente destaca la relevancia de este aspecto, pero señala la falta de herramientas y tiempo para trabajarlo de manera efectiva.

Los resultados del cuestionario indican que un grupo significativo de estudiantes enfrenta dificultades para gestionar emociones desagradables, lo cual se confirma en la observación, donde se identifican desafíos en la regulación de emociones como la tristeza, el enojo y el estrés. Los cuales evidencian la necesidad de implementar estrategias específicas que fortalezcan la educación emocional en el aula, promoviendo tanto la identificación como la gestión adecuada de las emociones en las estudiantes.

3.4 Participantes

En toda investigación la selección y descripción de los participantes es clave, ya que los resultados y conclusiones dependen en gran parte de las personas involucradas. En esta investigación sobre educación emocional, los participantes no solo representan una muestra del entorno escolar, sino que también aportan sus propias experiencias y perspectivas, lo cual enriquece el análisis sobre la situación emocional en el aula.

3.4.1 Descripción de los participantes

Esta investigación se enfoca en estudiantes de séptimo año de Educación Básica. Las estudiantes seleccionadas tienen entre 11 y 12 años y son de género femenino, una edad importante para el desarrollo emocional y social, ya que suelen atravesar cambios significativos tanto en lo personal como en lo académico. Se eligió este grupo para comprender mejor cómo viven y manejan sus emociones en esta etapa de desarrollo. También se incluye a la docente, quien juega un papel esencial en el acompañamiento e impartir conocimientos.

3.4.2 Perfil de los participantes

Las estudiantes participantes fueron seleccionados considerando su nivel escolar, en este caso séptimo año de básica, también las necesidades observadas en las prácticas preprofesionales, donde se identifican conductas emocionales como ansiedad, estrés, inseguridad, envidia, tristeza y frustración. Además, en esta edad es ideal empezar a fortalecer actitudes emocionales positivas y desarrollar habilidades emocionales.

La participación de la docente es igual de valiosa, ya que ella aporta su experiencia directa en el aula y nos ayudan a entender los retos y oportunidades que encuentra al trabajar la educación emocional con sus estudiantes.

3.5 Técnicas de recolección de datos

En la investigación cualitativa, la selección correcta de las técnicas de recolección de datos es clave, ya que influye directamente en la calidad y profundidad de la información obtenida. Estas técnicas deben adaptarse al tipo de estudio, al contexto y a los datos que se desean recopilar. Para Hernández y Duana (2020) las técnicas de recopilación de datos abarcan los procedimientos y actividades que permiten a los investigadores recopilar la información necesaria para responder a su pregunta de investigación. En términos más simples, estas son las herramientas que utilizan los investigadores para obtener los datos que necesitan.

Al elegir las herramientas o estrategias adecuadas, el investigador asegura que los datos sean relevantes y confiables, lo que resulta esencial para analizar y comprender fenómenos complejos, como en el caso de la educación emocional.

3.5.1 Observación participante

Para Kawulich (2005) el investigador se adentra en el contexto que desea estudiar, con el fin de observar directamente las interacciones y comportamientos de los participantes en su entorno natural. En el campo de la educación emocional, esta técnica resulta valiosa, ya que permite captar

de manera directa las expresiones y reacciones emocionales en estudiantes, así como las interacciones que surgen entre ellos en el aula. Este enfoque proporciona una visión auténtica y detallada de sus comportamientos emocionales, lo que facilita una comprensión más profunda de sus dinámicas emocionales en tiempo real.

La observación participante fue crucial para esta investigación, ya que permitió obtener datos a través de experiencias directas y observaciones dentro del contexto educativo. Al observar a las estudiantes durante actividades que fomentan la educación emocional, es posible identificar patrones emocionales y reacciones ante diferentes situaciones, como el desarrollo de la empatía, la conciencia y la regulación emocional. Este enfoque cualitativo complementa otras técnicas de recolección de datos, como entrevistas o cuestionarios, proporcionando una visión más completa y detallada de cómo las estudiantes procesan y expresan sus emociones en el aula. Así, enriquecerá la comprensión general sobre el impacto de la educación emocional en su desarrollo. Este enfoque es adecuado para la investigación en educación emocional, pues permitió obtener una visión cercana y profunda de los estudiantes.

3.5.2 Entrevista semiestructurada

Para conocer su percepción sobre la situación emocional del grupo y los desafíos de implementar la educación emocional, tomamos la entrevista. Troncoso (2016) nos dice que la entrevista es una de las herramientas más comunes en la recolección de datos dentro de la investigación cualitativa. Este método permite obtener registros valiosos del sujeto de estudio a través de un intercambio oral con el investigador. Esta interacción no solo facilita que el entrevistador entienda mejor las experiencias y vivencias del entrevistado, sino que también proporciona un contexto más profundo sobre la realidad que se está investigando.

A través de la entrevista, se pudo establecer un diálogo significativo con la docente, con el objetivo de recolectar información relevante. Esto permitió acercar a la perspectiva dinámica del

aula y, de manera específica, conocer más sobre las percepciones y desafíos que enfrenta la docente en el contexto educativo. Esta técnica es clave para obtener información profunda sobre cómo los participantes viven y entienden sus emociones, lo que ayuda a capturar detalles que otros métodos podrían pasar por alto. Su flexibilidad le permitió adaptarse a las preguntas según la conversación, lo que enriquece el análisis y aporta una visión más completa del tema.

3.6 Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos de recolección de datos son las herramientas específicas utilizadas dentro de las técnicas de investigación para obtener la información necesaria. Hernández y Duana (2020) afirman que estos instrumentos son esenciales porque crean las condiciones adecuadas para medir y obtener datos, ya sea de forma cuantitativa o cualitativa. Deben ser confiables y válidos, lo que significa que deben medir lo que realmente se pretende medir, de manera precisa y constante. Además, estos instrumentos deben ser diseñados de acuerdo con los objetivos y características de cada investigación, adaptándose a las necesidades específicas del estudio para garantizar resultados significativos y relevantes.

3.6.1 Cuestionario

El cuestionario es un instrumento fundamental en esta investigación para reunir datos sobre las percepciones y actitudes de estudiantes y docentes en torno a la educación emocional. Mediante preguntas abiertas, este instrumento permite captar información cualitativa valiosa sobre las emociones que las estudiantes experimentan en el aula, su habilidad para reconocer y gestionar esas emociones, y el papel de la docente en este proceso. Como señala Muñoz (2003) los cuestionarios ofrecen una forma confiable y simplificada de recopilar información completa.

Este enfoque permite identificar patrones y tendencias en la percepción emocional de los estudiantes, destacando tanto sus fortalezas como las áreas donde podrían requerir mayor apoyo. Los datos proporcionan una comprensión profunda de cómo las estudiantes perciben y manejan sus

emociones y cómo se relacionan con las emociones de los demás. A través de este instrumento, es posible obtener una perspectiva más amplia que contribuya a desarrollar un entorno escolar emocionalmente positivo y receptivo.

Además, el cuestionario capta la visión de la docente , lo que resulta esencial para comprender las estrategias que se implementan en el aula para promover la regulación emocional. Esto permite analizar cómo los docentes influyen en el desarrollo emocional de las estudiantes y, a su vez, genera una base sólida para crear programas de apoyo que respondan a las necesidades emocionales en el ámbito escolar. Ver Anexo 2

3.6.2 Diario Emocional (guía de preguntas)

Vivas et al. (2007) considera al “diario emocional” como un registro sistemático de emociones que se vivencian, el cual forma parte como herramienta excelente para desarrollar la conciencia emocional. En el marco de esta investigación, hemos decidido adaptar este recurso y renombrarlo como "Diario Emocional", con el fin de hacerlo más accesible y alineado con el enfoque de educación emocional que estamos trabajando. Este Diario Emocional se convertirá en una herramienta clave para recoger tanto las reacciones emocionales de las estudiantes como las percepciones de los docentes respecto a las actividades realizadas durante la intervención.

A través de este diario, las estudiantes pudieron registrar las respuestas de las estudiantes a preguntas como: ¿Qué aprendiste hoy? ¿Qué emociones experimentaste hoy?
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy? Y dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes, después del taller.

Este ejercicio nos permitió obtener una visión más cercana de cómo y qué aprenden las estudiantes después de cada actividad, y cómo se sienten en relación con ellas. Asimismo, nos ayudó a identificar patrones, fortalezas y áreas que podrían necesitar ajustes en el diseño de las actividades.

Además, esta información será útil para evaluar la efectividad de las estrategias aplicadas en el aula, lo que permitirá hacer adaptaciones según las necesidades emocionales que surjan.

El Diario Emocional no solo contribuye a enriquecer la investigación y a proporcionar una comprensión más profunda del impacto de cada actividad, sino que también promueve la reflexión continua en los docentes. Al registrar sus observaciones y reflexiones sobre el proceso, los docentes pudieron analizar críticamente sus enfoques pedagógicos y cómo estos afectan las emociones y el aprendizaje de las estudiantes. De esta manera, se fomenta un ambiente de aprendizaje más consciente y personalizado, que apoya el bienestar emocional y la autorregulación de las estudiantes. Ver formato de cuestionario en Anexo 3

3.6.3 Guía de observación emocional

La Guía de observación es una herramienta fundamental en esta investigación, ya que permite al observador recoger datos de manera sistemática sobre los aspectos clave de este estudio. Este instrumento facilita la recolección de información acerca de un fenómeno o situación particular que se está investigando. Según Tamayo (2004), citado por Campos y Martínez (2012) la guía de observación se presenta como un formato estructurado en el cual se pueden registrar los datos de forma uniforme, lo que ayuda a obtener una visión clara y objetiva de los hechos observados. A través de esta guía, se pueden organizar los datos según las variables o elementos que componen el problema que se analiza.

Para crear una guía de observación efectiva, es importante primero definir qué se quiere conocer, enfocándose directamente en el problema específico. Además, es esencial garantizar que el instrumento sea válido y confiable. La validez asegura que las observaciones deben ser representativas y objetivas. Por otro lado, la confiabilidad se refiere a los resultados consistentes y precisos en diferentes momentos o contextos, lo cual asegura que los datos obtenidos sean estables y certeros a lo largo de la investigación.

En el contexto de esta investigación, la Guía de Observación se utilizó para registrar las actitudes y emociones de las estudiantes durante las actividades de educación emocional. Así, la docente podrá observar y evaluar cómo las estudiantes participan, qué emociones experimentan y cómo interactúan con sus compañeras. Este instrumento permitió obtener información detallada sobre las reacciones de las estudiantes.

La Guía de Observación complementará al Diario Emocional, otorgando una visión más amplia y objetiva de las dinámicas emocionales en el aula. Lo que permitirá realizar ajustes a las estrategias pedagógicas en función de las necesidades de las estudiantes.

Además, al ser una herramienta válida y confiable, la guía ayudará a obtener datos precisos, lo que enriquecerá la investigación y ayudará a la comprensión de su aprendizaje.

De este modo, estos tres instrumentos de recolección de datos como el Cuestionario, Diario Emocional y Guía de Observación han sido diseñados, validados y adaptados con un fundamento teórico sólido que asegura su validez y confiabilidad, permitiendo obtener información precisa, significativa y relevante para el desarrollo de este estudio. (Ver Anexo 4)

Capitulo IV

Propuesta

"EmoEduca": Actividades de Educación Emocional para el desarrollo de la Conciencia y Regulación en el Aula

4.1 Introducción

El desarrollo de habilidades emocionales en el entorno escolar es cada vez más relevante, pues la educación actual exige ir más allá de lo académico para lograr un crecimiento integral en estudiantes. Desde esta perspectiva, la propuesta tiene como objetivo implementar actividades prácticas de educación emocional orientadas al fortalecimiento de la conciencia y regulación emocional en las estudiantes de séptimo año de Educación Básica, promoviendo un cambio de interacción social en el aula, y prepararlas para afrontar diversos retos a lo largo de la vida. En un sistema educativo que suele dar prioridad al desempeño cognitivo sobre el desarrollo socioemocional,

La guía EmoEduca a través de una serie de actividades prácticas y dinámicas busca que las estudiantes de séptimo año se involucren activamente en el proceso de toma de conciencia y regulación de sus emociones, siendo las dos competencias principales de la educación emocional. Las mismas que se realizaron en un espacio designado en la asignatura de acompañamiento integral, lo que permitió que estas actividades se desarrollen en un ambiente especialmente orientado a la reflexión y el manejo emocional. La relevancia de esta propuesta está respaldada por estudios que demuestran cómo la educación emocional contribuye positivamente al aprendizaje, las relaciones interpersonales y la capacidad de resolver conflictos. Así, EmoEduca no solo aporta a la experiencia del aula, sino a construir una comunidad escolar más empática y consciente de la importancia de la educación emocional, brindando a las estudiantes un espacio donde puedan explorar sus emociones, aprender a gestionarlas y fortalecer sus vínculos dentro del aula.

4.2 Justificación

La implementación de la guía "EmoEduca" responde a la necesidad de integrar la educación emocional en el sistema educativo para promover el desarrollo integral de las estudiantes.

De acuerdo con Bisquerra (2000) el fortalecimiento de las competencias emocionales es fundamental para el éxito de los estudiantes en los ámbitos académico y personal. Asimismo, Goleman (1998) subraya que la inteligencia emocional impacta directamente en la capacidad de las personas para enfrentar desafíos, establecer relaciones saludables y construir una autoconciencia sólida, habilidades que serán esenciales para su futuro. En este contexto, "EmoEduca" se enfoca en desarrollar la conciencia y regulación emocional de las estudiantes, lo que les permitirá afrontar los retos de manera más efectiva y contribuirá a crear un ambiente escolar más inclusivo y positivo.

La guía "EmoEduca" destaca el valor de un acompañamiento integral en el aula, ya que no solo se centra en el crecimiento académico, sino que pone énfasis en el desarrollo emocional y social de las estudiantes. Al trabajar competencias como la conciencia y la regulación emocional, contribuye a reducir los conflictos y fomenta una convivencia basada en la empatía y el respeto. Se crea un acercamiento emocional directa entre estudiantes y docentes.

4.2.1 Beneficios

"EmoEduca" ofrece a la docente y estudiantes actividades prácticas y organizadas que facilitan la integración de la educación emocional en el aula. Esta iniciativa permite que las estudiantes reconozcan y lo gestionen emociones de manera efectiva, ayudando a conectarse e interactuar on sus compañeros. También, el desarrollo de competencias emocionales resulta esencial para el aprendizaje significativo y contribuye a un entorno escolar tranquilo, donde se promueven valores como el respeto y la empatía.

Cabe destacar que estas actividades son adaptables y pueden aplicarse a personas de diferentes edades, favoreciendo el desarrollo emocional en diversos contextos educativos.

4.2.2 Beneficiarios

Estudiantes

Las principales beneficiarias de la guía "EmoEduca" son las 25 estudiantes del séptimo año de educación básica, quienes a través de las actividades que contiene esta guía pudieron desarrollar las dos competencias emocionales: la conciencia y regulación emocional. Además, facilita a un reconocimiento una buena comprensión de sus propias emociones y la de los demás, promoviendo una mayor autoaceptación y desarrollo personal. Así mismo, ayudará las estudiantes a aprender estrategias efectivas para regular sus emociones, reduciendo la ansiedad y el estrés, ayudando a enfrentar desafíos. Como última instancia, al bienestar emocional general de las estudiantes, contribuyendo a un ambiente escolar más positivo y una experiencia educativa más enriquecedora.

Docente

La docente también se ve favorecida, ya que disponen de recursos prácticos para trabajar la educación emocional en el aula, generando un ambiente de convivencia armónica. Por lo cual, se le entregará mediante una guía de actividades y estrategias con sus debidas instrucciones, favoreciendo a la integración de la educación emocional en la planificación diaria del aula.

4.2.3 Factibilidad

La guía "EmoEduca" es una propuesta viable, ya que no requiere grandes recursos económicos ni infraestructuras extensas. Las actividades están diseñadas para ser fácilmente aplicables en cualquier entorno escolar, y la docente puede implementarla de forma directa, estas actividades están muy bien detalladas para su correcta ejecución. Además, el proyecto cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución lo que ha brindado respaldo administrativo y logístico. El docente responsable del grupo ha mostrado disposición para colaborar en la implementación de las actividades, y los padres de familia han sido informados y han dado su consentimiento para que sus hijas participen. (Ver anexo 1) Este apoyo integral de autoridades, docentes y familias refuerza la

viabilidad de la guía "EmoEduca" y garantiza un entorno de apoyo pleno.

4.3 Sustento teórico

La propuesta que se presenta se basa en los enfoques teóricos de Bisquerra (2010), Ibarrola (2021) y Goleman (1998) quienes destacan la importancia de trabajar las emociones en el aula mediante intervenciones que permitan a los estudiantes desarrollar habilidades emocionales prácticas. Según Goleman (2000) la educación emocional debe ser vista como un proceso de aprendizaje y entrenamiento de habilidades emocionales que se pone en práctica en situaciones cotidianas.

En este contexto, surge la propuesta de la guía “EmoEduca¨ que consiste en una serie de actividades que pueda integrar la educación emocional en el aula de clases, la misma que está basado en el modelo teórico de Bisquerra, cuyo enfoque práctico está diseñado para contribuir a que las estudiantes desarrollen estas dos competencias: la conciencia y regulación emocional. El cual se enfoca en la práctica constante, adaptando actividades acordes a las necesidades de las estudiantes.

La educación emocional es esencial para el crecimiento integral de los estudiantes, ya que les permite desarrollar nuevas habilidades como el autoconocimiento, la empatía y la capacidad para regular de manera positiva sus emociones. Bisquerra (2000) plantea que el principal objetivo de la educación emocional es proporcionar a las personas herramientas para gestionar sus emociones de manera positiva. Por su parte, Ibarrola (2021) enfatiza que la educación emocional es esencial para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que influye positivamente en su bienestar, en el ambiente del aula y en su rendimiento académico. Por ello, aboga por la inclusión de programas de educación emocional en los currículos escolares y por el uso de herramientas como los cuentos para facilitar este aprendizaje.

Según Bisquerra (2010) existen cinco competencias emocionales clave que deben trabajarse en el ámbito educativo: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional,

competencia social, habilidades de vida y bienestar. En esta propuesta, nos centraremos en dos de ellas: *la conciencia emocional y la regulación emocional*, considerando su pleno objetivo de estas.

La conciencia emocional es la habilidad que permite a los estudiantes identificar y entender sus propias emociones y las de los demás. Esta competencia es fundamental, ya que facilita la autoconciencia y promueve la capacidad de introspección, herramientas esenciales para un desarrollo emocional saludable. Según Bisquerra (2010) la falta de conciencia emocional puede generar dificultades para reconocer y manejar emociones desagradables , como el estrés o la ansiedad, lo que impide aplicar estrategias eficaces para sobrellevarlas.

Por otro lado, la regulación emocional también es vital para que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones de manera constructiva, especialmente en situaciones complicadas. Esta habilidad les ayuda a desarrollar métodos para calmarse, mantenerse motivados y gestionar el estrés de forma adecuada. Bisquerra (2010) sostiene que trabajar la regulación emocional en el aula no solo mejora el bienestar de los estudiantes, sino que también optimiza su rendimiento académico, ya que un buen manejo de las emociones ayuda a disminuir los efectos negativos de las emociones intensas sobre el aprendizaje.

Estas dos competencias son esenciales, ya que abordan las necesidades emocionales más inmediatas de los estudiantes en el contexto educativo. Su desarrollo contribuye a crear un ambiente escolar más empático y positivo, donde no solo fortalecen su capacidad de aprendizaje, sino también su bienestar personal. Por ello, este programa se basa en las teorías de Rafael Bisquerra (2010 quien destaca la importancia de integrar estas competencias emocionales en el currículo escolar, ya que están profundamente relacionadas con el desarrollo social, académico y personal de los estudiantes.

4.3.1 Dimensiones: competencias principales conciencia y regulación emocional

El modelo de Bisquerra (2008) propone cinco pilares fundamentales en el desarrollo de competencias emocionales, como el autoconocimiento emocional, la autonomía emocional, las habilidades sociales y la competencia para la vida y el bienestar. Este enfoque no solo mejora la calidad de vida de los estudiantes, sino que también los prepara para enfrentar los desafíos emocionales que puedan surgir en distintos contextos.

Como se mencionó en el marco teórico de esta investigación. En esta propuesta se centra en dos competencias: La conciencia emocional permite que los estudiantes reconozcan e identifiquen sus emociones, conjuntamente con la regulación emocional se centra saber la forma de controlarlas, favoreciendo respuestas más positivas y constructivas ante situaciones complejas.

4.3.2 Educación emocional en el proceso educativo

Para Bisquerra (2000) la educación emocional no es un proceso puntual, sino uno continuo, estructurado y sistemático. Las actividades o talleres por separado no son suficientes; es necesario integrarlos en el currículo escolar y realizarlos de manera constante para garantizar un aprendizaje gradual y sostenido.

Es importante, que los procesos educativos sean acordes a la etapa de desarrollo de los estudiantes. En el caso de la educación básica, actividades lúdicas como cuentos, juegos y dramatizaciones resultan muy efectivas para fomentar la conciencia emocional. En adolescentes, es necesario incluir talleres más reflexivos que aborden temas como la toma de decisiones, la gestión del estrés, ansiedad entre otras.

4.3.3 Guía didáctica

Para Aguilar (2004) una guía didáctica es “una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas” (p. 2). Este recurso se convierte en un

elemento esencial, ya que ofrece diversas oportunidades para motivar, orientar y acompañar a las estudiantes en el proceso de aprendizaje. Los más importante es que la guía didáctica permite acercar el tema de estudio de manera práctica y accesible facilitando la comprensión y el aprendizaje. En este sentido la guía que se presenta en esta investigación EmoEduca tiene el mismo propósito, de motivar a las estudiantes a vivir una experiencia significativa con el objeto de estudio, en este caso la educación emocional.

Del mismo modo, para García (1997) sostiene que la guía didáctica "Constituye un instrumento motivador de primer orden y el sustituto más característico de la orientación y ayuda al profesor de la enseñanza convencional" (p. 20). En este sentido se pude decir que la guía didáctica facilita la comprensión del contenido, integra diversas fuentes de información y debe incluir elementos claves como objetivos, contenido, actividades, orientaciones y criterios de evaluación.

Bajo estos lineamientos, la guía "EmoEduca" se presenta como un recurso pedagógico que cumple con estas características citadas, al ofrecer actividades bien estructuradas y accesibles que promueven el desarrollo de la conciencia y regulación emocional en las estudiantes, su diseño práctico y dinámico busca motivar y acompañar al docente en el proceso educativo, facilitando la enseñanza emocional para el desarrollo integral de las estudiantes.

4.3.4 Talleres de educación emocional

Para el desarrollo de la guía EmoEduca se implementaron talleres prácticos, ya que estos constituyen una herramienta poderosa dentro de la educación. Para Gutiérrez (2009) los talleres "En el ámbito pedagógico, se trata de una forma de enseñar y aprender mediante la realización de actividades que en gran medida se llevan a cabo conjuntamente" (p. 3). Los cuales ofrecen un espacio seguro y dinámico donde los estudiantes pueden explorar, comprender y aprender a gestionar sus emociones. Según Bisquerra (2006) estos talleres deben diseñarse de manera experiencial, favoreciendo la creatividad, la interacción y la reflexión.

En cuanto a los talleres dirigidas a la conciencia emocional ayudaron a las estudiantes a

identificar, nombrar y comprender sus emociones, siendo este el primer paso en el desarrollo de la inteligencia emocional. Así mismo, los talleres de regulación emocional incluirán actividades como ejercicios de respiración, técnicas de relajación y resolución de conflictos para manejar emociones intensas como el estrés, la ansiedad o el enojo.

Un estudio relevante en el ámbito de la educación emocional es el libro "Inteligencia Emocional. Educación Primaria, 2° Ciclo", escrito por Troncoso y Etxeberria (2008). Este recurso se centra en ofrecer un enfoque práctico para desarrollar competencias emocionales en niños de primaria, organizando sus actividades en torno a dos pilares fundamentales: la conciencia emocional y la regulación emocional, que son también los ejes principales de nuestra propuesta.

Los talleres guía de actividades presenta un desarrollo progresivo de las habilidades emocionales. Comienza con actividades destinadas a que los estudiantes identifiquen y nombren sus emociones, así como las de los demás, para después avanzar con actividades más complejas que les permitan gestionar esas emociones en diferentes contextos. Cada actividad está diseñada de manera clara y práctica, con instrucciones detalladas y momentos de reflexión que facilitan su uso por parte de los docentes, asegurando que el aprendizaje sea significativo.

Como ejemplo destacado en este ámbito son los talleres de Inteligencia Emocional INTEMO, (2013) el cual es desarrollado en España y basado en el modelo teórico de Mayer y Salovey (1997). Estos talleres diseñados para adolescentes de entre 12 y 18 años, se centra en el aprendizaje progresivo de habilidades emocionales. El mismo que permitió diseñar y adecuar actividades que contiene la guía “Emoeduca”.

Esta guía organiza sus actividades jerárquicamente, comenzando con competencias básicas como la percepción y comprensión emocional y avanzando hacia habilidades más complejas como la regulación emocional. Cada una de estas sesiones están cuidadosamente estructurada para trabajar una habilidad específica y reforzarse a la vez.

Los talleres de INTEMO (2013) y el libro de Troncoso y Etxeberria (2008) resaltan por ser

recursos accesibles y prácticos, cualidades que también caracterizan la guía “EmoEduca” ya que ha sido creada con el propósito de ofrecer a la docente actividades prácticas que aborden de manera efectiva en sus aulas. El enfoque está en reconocer, expresar y regular las emociones de manera efectiva.

Con estas actividades concretas, esta guía busca apoyar a los educadores en la creación de un ambiente emocionalmente seguro y enriquecedor, donde las estudiantes puedan desarrollar las competencias emocionales anteriormente mencionadas para su éxito académico y personal. Cada actividad está diseñada para ser práctica, con instrucciones paso a paso, y se complementará con sugerencias para la observación y reflexión sobre el progreso emocional de las estudiantes.

“EmoEduca” es una guía accesible y práctica para mejorar el bienestar común en estudiantes, alineándose con las competencias socioemocionales promovidas por el Currículo Nacional por Competencias (2023) y las recomendaciones de la UNESCO (2022) donde se menciona que la integración de la educación emocional en primer lugar contribuye en la formación integral de las estudiantes y a una mejora en la experiencia de enseñanza como aprendizaje promoviendo prácticas educativas más inclusivas dentro de la escuela. A lo largo de nuestras prácticas preprofesionales, hemos tenido la oportunidad de ver de manera directa como estas actividades fortalecen el bienestar emocional de las estudiantes y las preparan para enfrentar los desafíos del diario vivir.

4.4 Objetivos de la guía “EmoEduca”

4.4.1 Objetivo general:

Implementar una guía de actividades prácticas de educación emocional para el desarrollo de la conciencia y regulación emocional en las estudiantes de séptimo año de Educación Básica mediante la ejecución de talleres.

Objetivos específicos:

- Desarrollar la capacidad en estudiantes para identificar y nombrar sus emociones.
- Promover estrategias emocionales para manejar situaciones desafiantes.
- Reflexionar la efectividad de las actividades diseñadas en la mejora de las competencias emocionales.

4.4.2 Procedimiento metodológico

Siguiendo los principios de Bisquerra, "*EmoEduca*" busca adaptarse a las necesidades específicas de los estudiantes, ofreciendo un aprendizaje progresivo, flexible y significativo. Este enfoque permite no solo mejorar las competencias emocionales de los participantes, sino también fortalecer su bienestar general y sus habilidades para enfrentar los retos cotidianos. Las actividades de esta guía están pensadas para realizarse principalmente de manera colectiva, fomentando la interacción y el aprendizaje colaborativo entre las estudiantes. Sin embargo, en algunos casos, se sugiere comenzar con una reflexión individual, lo que permite a cada participante analizar sus emociones de forma personal antes de compartir sus ideas con los demás.

4.5 Guía "EmoEduca"

EmoEduca es una guía que propone actividades prácticas para ayudar a la docente a fomentar la conciencia y regulación emocional en sus estudiantes. A través de herramientas accesibles y dinámicas, estas ofrecen estrategias para que los educadores puedan trabajar con las emociones en el aula, promoviendo un ambiente de respeto y empatía. Si bien el éxito académico puede verse influenciado positivamente por el manejo emocional, el propósito principal de este material es fortalecer las competencias emocionales de las estudiantes, preparándolos para afrontar los desafíos de la vida.

Figura 1. *Portada de la guía didáctica*





Nota. Elaboración propia por los autores

A continuación, se presenta el contenido de la guía "EmoEduca", el cual invita a los docentes a implementar estas prácticas en sus aulas para un desarrollo emocional completo y equilibrado en las estudiantes.

4.5.1 Estructura de la guía EmoEduca

EmoEduca está estructurado en dos capítulos principales, cada uno destinado al desarrollo de una competencia específica:

Conciencia emocional: Habilidades para identificar, reconocer y comprender las e mociones, tanto propias como de los demás.

Regulación emocional: Estrategias prácticas para manejar y expresar emociones de manera correcta frente a distintas situaciones.

Organización de las actividades de la guía EmoEduca

A continuación, se presenta la estructura general que seguirá cada sesión de la guía:

Nombre de la actividad: Cada sesión contará con un nombre llamativo que se asemeje al objetivo o temática principal de la actividad.

Objetivo: En este apartado se define claramente lo que se espera lograr al finalizar la sesión.

Descripción de la actividad: Detalla breve explicación de lo que se realizará durante la sesión, incluyendo las dinámicas principales y el enfoque emocional.

Materiales necesarios: Pueden ser objetos, fichas, papel, colores que se tiene a disposición.

Desarrollo de la sesión: Da a conocer en cuantas etapas está dividida la sesión correspondiente.

Introducción: Breve explicación del objetivo y relevancia que tiene la actividad

Desarrollo de la Actividad: Ejecución de la dinámica principal.

Cierre Reflexivo: Es el espacio asignado para que las estudiantes reflexionen y compartan sobre las siguientes preguntas:
¿Qué aprendiste hoy? ¿Qué emociones experimentaste hoy? ¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy? Y dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes de la actividad y otra después de la actividad.

Tiempo estimado: Las sesiones tendrán una duración aproximada de entre 40 a 45 minutos.

Recomendaciones para el docente: Contribuye o brinda consejos para garantizar el éxito de la actividad.

A continuación, se presenta el enlace de la guía “Emoeduca”, diseñada, organizada y creada por los autores de este estudio. En este documento digital, se encuentran y demuestran las doce actividades dirigidas para el desarrollo de la conciencia y regulación emocional que se planteó como propuesta. Esta guía se

constituye como un recurso valioso para los docentes que buscan integrar la educación emocional en sus prácticas.

Link de enlace: https://heyzine.com/flip-book/6e38d63cf4.html

4.6 Ejecución de la guía "EmoEduca"

La guía *EmoEduca* consta de 12 actividades prácticas, divididas en dos capítulos:

El primer capítulo conformada por 6 actividades enfocadas en el desarrollo de la conciencia emocional, diseñadas para ayudar a las estudiantes a identificar, reconocer y comprender sus emociones. Así mismo, 6 actividades orientadas hacia la regulación emocional, con estrategias para manejar y expresar las emociones de manera adecuada en diversas situaciones.

Estas sesiones se llevaron a cabo los días miércoles, de 9:00 a 10:00 am, horario asignado dentro del espacio de acompañamiento integral. La planificación ha sido coordinada previamente con las autoridades de la institución educativa, quienes autorizaron este espacio para ejecutar nuestro proyecto. Esta gestión nos ha permitido asumir la responsabilidad de llevar a cabo las actividades de la guía *EmoEduca*, asegurando un enfoque estructurado y significativo.

Con esta organización, se busca que las estudiantes de séptimo año desarrollen competencias emocionales que les permitan identificar sus emociones, comprender su origen y aplicar estrategias efectivas para regularlas en su vida diaria.

4.7 Análisis de resultados

4.7.1 Resultados del cuestionario

La ejecución de la guía de educación emocional se centra en desarrollar dos competencias básicas: la conciencia emocional y la regulación emocional. Ambas competencias son vitales y están interrelacionadas en el proceso de educación emocional. De acuerdo con Bisquerra (2010) la

conciencia emocional es el primer paso para que los individuos logren reconocer hasta comprender sus emociones, lo cual constituye la base para la posterior regulación emocional, que pretende manejar esas emociones de manera adecuada y adaptiva

En primer lugar, realizaremos un análisis detallado de los resultados relacionados con la conciencia emocional de las estudiantes, abordando su capacidad para identificar y comprender sus emociones, así como para reconocer las emociones de los demás.
Posteriormente, avanzaremos al análisis de la regulación emocional, que examinará cómo las estudiantes utilizan estrategias para manejar sus emociones.

Finalmente, cerraremos el análisis con una reflexión integradora, donde relacionamos ambas dimensiones, explorando cómo el desarrollo de la conciencia emocional influye en la capacidad de las estudiantes para regular sus emociones y cómo la regulación emocional puede, a su vez, reforzar la conciencia emocional en un ciclo continuo de aprendizaje y crecimiento.

Este enfoque nos permitirá una visión más completa de los procesos emocionales en las estudiantes, y con las estrechas propuestas teóricas de Bisquerra (2000 y 2006) y establecer recomendaciones prácticas para mejorar las intervenciones en el aula.

En esta sección, se da a conocer los resultados del grupo de forma general del cuestionario realizado antes de iniciar los talleres de educación emocional, con el objetivo de conocer cómo las estudiantes perciben su habilidad para identificar y regular sus emociones en el aula. A través de sus respuestas, se obtuvo una visión inicial sobre su nivel de conciencia emocional y las estrategias que emplea, lo que le permitió comprender mejor sus necesidades y las dificultades que enfrenta en la gestión de sus emociones.

Al finalizar los talleres, se llevó a cabo una segunda exploración mediante entrevistas al grupo, este espacio permitió que las estudiantes expresen sus experiencias, y reflexionen sobre lo aprendido y lo compartan. Más allá de registrar respuestas puntuales , estas entrevistas brindarán

una mirada más profunda sobre los cambios en la que gestionan sus emociones.

Conciencia emocional

*Pregunta 1: ¿*Puedes identificar qué emoción sientes en diferentes momentos del día?

La mayoría de las estudiantes (16 de 25) respondieron "A veces", lo que indica que pueden reconocer sus emociones, pero no de manera constante. Por otro lado, (6 de 25 estudiantes) respondieron "Siempre", lo que indica que tienen un mayor nivel de conciencia emocional. Mientras que 3 estudiantes respondieron "Nunca", reflejando una dificultad significativa en este aspecto.

Pregunta 2: ¿Te das cuenta de cómo tus emociones cambian según lo que te pasa?

Nuevamente, la mayoría de estudiantes (15 de 25) eligieron "A veces", lo que demuestra que algunos estudiantes perciben cómo los eventos influyen en su estado emocional, pero sin una conciencia plena. Mientras que (7 estudiantes) respondieron "Siempre", indicando una mayor capacidad para identificar estos cambios. Asimismo, (3 estudiantes) señalaron "Nunca", evidenciando dificultades en esta habilidad.

Pregunta 3: ¿Puedes explicar a otros cómo te sientes?

Un número significativo de estudiantes (12 de 25) respondieron "Nunca", lo que sugiere que enfrentan problemas al expresar sus emociones. Mientras que los (9 estudiantes) respondieron "A veces", lo que indica que pueden hacerlo en ciertos momentos, pero con limitaciones. Solo 4 estudiantes respondieron "Siempre", mostrando una capacidad más desarrollada para comunicar sus emociones.

Pregunta 4: ¿Reconoces cuando alguien se siente triste, feliz o enojado?

En este caso, (18 de 25 estudiantes) señalaron "Siempre", lo que refleja una buena facilidad para identificar las emociones de sus compañeras, una habilidad clave para la empatía. (6

estudiantes) respondieron "A veces", lo que deduce que pueden hacerlo en algunas situaciones, y (1 estudiante) eligió "Nunca", indicando una mayor dificultad en esta área.

Pregunta 5: ¿ Qué cosas te hacen sentir emociones como la alegría o el enojo?

Las respuestas se distribuyeron de la siguiente manera: (12 de 25 estudiantes) respondieron "A veces", (8 estudiantes) indicaron "Siempre" y (5 estudiantes) respondieron "Nunca". Esto muestra que algunos estudiantes pueden identificar los

factores que influyen en sus emociones, pero aún hay quienes tienen dificultades en este reconocimiento.

Regulación emocional

Pregunta 6: ¿Cuándo te sientes enojado o triste que haces para sentirte mejor?

En esta pregunta, (14 de 25 estudiantes) respondieron "A veces", lo que indica que intentan manejar sus emociones, pero no de manera efectiva. Mientras que, (7 estudiantes) respondieron "Siempre", lo que muestra que han desarrollado estrategias de regulación emocional. Y, (4 estudiantes) respondieron "Nunca", lo que sugiere que necesitan más apoyo para gestionar sus estados emocionales.

Pregunta 7: ¿Sabes cómo calmarte cuando estás muy emocionado y nervioso?

La mayoría de estudiantes (15 de 25) respondieron “A veces", lo que indica que algunos estudiantes conocen formas de calmarse, pero no siempre las aplican. En cambio, (6 estudiantes) contestaron "Siempre", lo que refleja un mayor dominio en esta habilidad. Por otra parte, (4 estudiantes) señalaron "Nunca", evidenciando dificultades en el control de sus emociones.

Pregunta 8: ¿Puedes controlar lo que dices o haces cuando te sientes enojado o triste?

Un número significativo de estudiantes (12 de 25) respondieron "Nunca", lo que sugiere que tienen dificultades para manejar sus reacciones emocionales. Así mismo, (9 estudiantes) indicaron "A veces", mostrando que en algunas situaciones logran autorregularse. En cambio, (4 estudiantes) respondieron "Siempre", lo que refleja una mayor capacidad para controlar sus respuestas emocionales.

Pregunta 9: ¿Piensas en cómo resolver una situación que te hace sentir mal antes de actuar?

La mayoría de estudiantes (14 de 25) respondieron “A veces", lo que indica que intentan reflexionar antes de actuar, aunque no siempre lo logran. Mientras que, (7 estudiantes) respondieron "Siempre", lo que sugiere que tienen una mayor capacidad para evaluar sus emociones antes de reaccionar. Y, (4 estudiantes) respondieron "Nunca", reflejando dificultades en la autorregulación emocional.

Pregunta 10: ¿Hay algo nuevo sobre cómo manejar tus emociones últimamente?

La gran parte de estudiantes (13 de 25) respondieron "A veces", lo que sugiere que algunos han adquirido nuevas estrategias de regulación emocional de forma ocasional. Por otro lado, (7 estudiantes) respondieron "Siempre", lo que indica que han aprendido herramientas útiles frecuentemente. Y, por último, (5 estudiantes) contestaron "Nunca", reflejando la necesidad de un mayor refuerzo en este aspecto.

Interpretación de los resultados

Los resultados reflejan que una gran parte de las estudiantes tienen una conciencia emocional parcial, en la que pueden reconocer las emociones en los demás con facilidad, pero encuentran dificultades al identificar y expresar sus propias emociones. Esto se evidencia en preguntas como: "¿Puedes explicar a otros cómo te sientes?", donde más de la

mitad respondió "Nunca", lo da a entender que aún les falta desarrollar un vocabulario emocional y

confianza para comunicar lo que están sintiendo.

En cuanto a la regulación emocional, los datos indican que muchos estudiantes intentan controlar sus emociones, pero no siempre lo logran. Esto se observa en preguntas como "¿Puedes controlar lo que dices o haces cuando te sientes enojado o triste?", donde una gran parte de las estudiantes respondieron "Nunca" o "A veces". Sin embargo, aunque algunos han aprendido estrategias para manejar sus emociones, estos aprendizajes no son aplicados de manera constante. Estos resultados demuestran la importancia de saber regular y explorar emociones.

Como asimila, Bisquerra (2010) señala que la conciencia emocional es el primer paso para el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que permite que las estudiantes reconozcan sus emociones y las de los demás. Sin embargo, este estudio refleja que, aunque las estudiantes pueden identificar las emociones ajenas, aún tienen dificultades para reconocer y comunicar sus propias emociones. Esta situación concuerda con estudios previos que indican que la expresión emocional suele ser menos trabajada en los contextos educativos.

En cuanto a la regulación emocional, Goleman (1995) explica que aprender a gestionar emociones como el enojo, la tristeza o la ansiedad requiere práctica y herramientas concretas. Los datos obtenidos sugieren que las estudiantes aún carecen de estrategias efectivas para manejar estos estados emocionales, lo que puede generar reacciones impulsivas o dificultades en la convivencia escolar. En este sentido, la aplicación de talleres de educación emocional se vuelve clave, ya que no solo permite a las estudiantes conocer sus emociones, sino también aprender formas concretas para regularlas.

Estos resultados, refuerzan la idea de que la educación emocional debe ser parten esencial del currículo escolar, no solo algo adicional, sino como un eje vital para un bien integro de esa persona.

4.8. Análisis de Resultados por Actividad (Guía de observación emocional y Diario emocional)

A continuación, se expone un análisis de los datos registrados en cada actividad, utilizando la guía de observación y el diario emocional, que nos permitieron observar varias formas de expresión comunes a lo largo de las diferentes intervenciones. Este enfoque de triangulación, que combina datos de observación y reflexiones personales de las estudiantes, nos da una visión más clara y precisa de los cambios observados en la conciencia y regulación emocional de las estudiantes. Además, al finalizar este análisis de cada actividad, se realizará un análisis general que incluye los resultados obtenidos a partir de las encuestas inicial y final a través del grupo.

Capítulo I: Actividades para la Conciencia Emocional

1. **Convivencia emocional**

Objetivo: Incentivar el reconocimiento y la apreciación de las emociones sus compañeras a través de la observación de fotos, promoviendo un ambiente seguro y acogedor.

Tabla 2

Guía Observacional Emocional

Criterios de observación	Si Cumple (✓)	No Cumple (X)
Las estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	

Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Tabla 3

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendieron a reconocer las emociones asociadas a objetos personales.
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron emociones como alegría, nostalgia y satisfacción.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Aplicaron estrategias como respirar y calmarse para controlar los nervios al presentar.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller estaban nerviosos o inseguros, pero después se sintieron felices.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Análisis de la Actividad 1

Según lo registrado durante la actividad, las estudiantes pudieron identificar y expresar con claridad las emociones que percibieron en la foto de sus compañeros. Usan adecuadamente el vocabulario emocional y muestran disposición para reflexionar sobre su propia experiencia emocional antes y después de la actividad. Además, las estudiantes reflejaron una clara transformación emocional desde la inseguridad hacia la felicidad y el orgullo después de la

actividad, lo que demuestra el impacto positivo de la actividad sobre su conciencia emocional y su habilidad para expresar sus sentimientos.

Bisquerra (2010) resalta la importancia de reconocer los estados afectivos para establecer vínculos genuinos y en esta actividad se vigila que los estudiantes identifiquen y expresen sus sentimientos a partir de la observación de fotografías. En la Guía de Observación se constata la utilización de un vocabulario emocional preciso y el Diario Emocional refleja un recorrido interno en el que se pasa de la incertidumbre a la sensación de seguridad y orgullo, lo que evidencia que el intercambio sincero de emociones favorece la apertura interpersonal y la construcción de relaciones empáticas.

2. **"Emoción en acción"**

Objetivo: Desarrollar la capacidad de los estudiantes para identificar y expresar diferentes emociones a través de la representación corporal y la improvisación en grupo, para que se trabaje la empatía y la comprensión emocional en un entorno lúdico y colaborativo.

Tabla 4

Guía de Observación Emocional

Criterios de observación	Si Cumple (✓)	No Cumple (X)
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	

Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	✓

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Tabla 5

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendió a identificar las emociones a través de los gestos.
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron emociones como diversión, sorpresa y entusiasmo.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Utilizaron estrategias como relajarse y concentrarse en la expresión corporal.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller se sintieron estresados, pero después se sintieron contentos.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Análisis de la Actividad 2

Durante la actividad, las estudiantes mostraron un buen nivel de expresión emocional mediante gestos y posturas, identificando no solo sus propias emociones, sino también las de sus compañeros. Además, usaron adecuadamente el vocabulario emocional durante las representaciones, también la actividad ayudó a las estudiantes a superar su estrés e inseguridad inicial ya ganar confianza al expresar sus emociones. Las estrategias utilizadas, como concentración

en la expresión corporal, fueron clave para su desarrollo emocional.

Ibarrola (2021) enfatiza la relevancia de exteriorizar los estados internos a través del lenguaje corporal y en esta actividad se constató que las estudiantes manifestaron sus sensaciones mediante representaciones físicas en un entorno lúdico. La Guía de Observación señala la claridad en la expresión de los gestos y el Diario Emocional recoge un cambio perceptible de una inquietud inicial a una disposición serena, lo que indica que la experiencia permitió a las participantes conectarse con sus sentimientos de manera profunda y positiva.

3. "Frascos de las emociones"

Objetivo: Ayudar a los estudiantes a identificar y expresar sus emociones, vinculándolas a situaciones personales que hayan experimentado, y fomentar la reflexión sobre cómo las emociones forman parte de su vida diaria.

Tabla 6

Guía de observación emocional

Criterios de observación	**Si Cumple (✓)**	**No Cumple (X)**
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	
Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓	
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	✓	

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Tabla 7

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendieron a reconocer las emociones asociadas a situaciones personales
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron emociones como tristeza, alegría y calma.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Aplicaron estrategias como tomar pausas y hablar sobre sus emociones para gestionar la expresión de las mismas.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller estaban ansiosos por compartir sus emociones, pero después se sintieron calmados y alegres.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Análisis de la Actividad 3

Las estudiantes participan activamente en la actividad, mostrando una gran capacidad para identificar y vincular sus emociones con situaciones concretas de su vida. Utilizaron un vocabulario adecuado y reflexionaron sobre cómo sus emociones influyen en su comportamiento diario, de igual forma las permitió identificar emociones ligadas a situaciones cotidianas y gestionarlas de manera positiva. El uso de estrategias como las pausas y la expresión verbal les ayudó a sentirse más seguros y apoyados.

Goleman (1998) recalca la conexión entre las vivencias personales y el reconocimiento de los sentimientos, y en esta actividad se pudo apreciar que las estudiantes asociaron sus emociones a situaciones cotidianas. La Guía de Observación evidencia el uso adecuado de un vocabulario que articula estados internos y el Diario Emocional recoge expresiones de tristeza, alegría y calma, lo

que sugiere que el ejercicio facilitó una interiorización sincera de sus experiencias afectivas y promovió un diálogo íntimo entre ellos.

4. Contando cuentos emocionales

Objetivo: Desarrollar la capacidad de los estudiantes para identificar y expresar emociones a través de la narración de cuentos, fomentando la empatía y la conciencia emocional de una manera divertida e interactiva.

Tabla 8

Guía de Observación Emocional

Criterios de observación	Si Cumple (✓)	No Cumple (X)
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	
Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓	
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	✓	

Nota. Elaboración propia por los autores a partir de los resultados

Tabla 9

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendió a identificar emociones a través de una historia.
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron emociones como tristeza, miedo y alegría.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Aplicaron estrategias como concentración en los detalles emocionales de la narración para captar mejor las emociones.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller estaban intrigados sobre cómo expresaría cada emoción, pero después se sintieron inspirados y más conscientes de las emociones propias y ajenas.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Análisis de la Actividad 4

Según lo observado durante la actividad, las estudiantes participaron activamente, expresando las emociones del cuento con gestos y palabras, reconocieron las emociones de los compañeros y discutieron sobre ellas, utilizando adecuadamente el vocabulario emocional y reflexionando sobre cómo las emociones fueron cambiando durante el desarrollo de la narración. Las estudiantes lograron conectarse con las emociones expresadas en el cuento, reflejando una mayor conciencia emocional, permitiendo experimentar diversas emociones y expresar cómo se sentían a través de la narración y el juego.

Ibarrola (2021) defiende el valor de la utilización de cuentos y la narrativa como medio para explorar el universo emocional y en esta actividad las estudiantes se sumergieron en la historia mediante la articulación de gestos y palabras que revelaron un sin números de sentimientos. La Guía de Observación refleja la participación activa y el uso de un lenguaje sensible, mientras el

Diario Emocional muestra una transición desde la curiosidad inicial hasta una sensación de inspiración y autoconocimiento, lo que evidencia una conexión interna que fortalece el lazo afectivo en el grupo.

5. Encuentra mi emoción

Objetivo: Fomentar la autoevaluación y el reconocimiento de las emociones propias, así como la percepción de los demás sobre nuestras emociones, promoviendo la empatía y la comunicación emocional en el grupo.

Tabla 10

Guía de Observación emocional

Criterios de observación	Si Cumple (✓)	No Cumple (X)
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	
Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓	
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	✓	

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Tabla 11

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendieron a identificar sus emociones a través de las percepciones de los demás.
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron emociones como confusión, sorpresa y alegría.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Aplicaron estrategias como prestar atención a los gestos y el lenguaje corporal de sus compañeros para identificar sus emociones.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller se sintieron cansado y tristes, pero después se sintieron más alegres, comprendidos y confiados.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Análisis de la Actividad 5

Durante la actividad, las estudiantes fueron capaces de identificar y expresar las emociones de sus compañeros basándose en sus observaciones, además de reconocer sus propias emociones, utilizaron el vocabulario adecuado y participaron activamente en las discusiones emocionales. A demás ejercicio ayudó a las estudiantes a ser más conscientes de sus emociones ya desarrollar una mejor percepción de cómo los demás los perciben emocionalmente. Este proceso de reflexión les permitió mejorar la empatía y la comunicación emocional.

Goleman (1998) pone de relieve la importancia de la autoconciencia para identificar los estados afectivos y en esta actividad se observó que las estudiantes exploraron sus propias sensaciones y percibieron reflejos emocionales en sus compañeros; la Guía de Observación destaca la claridad en la manifestación de sus sentimientos y el Diario Emocional recoge una

transformación en la percepción personal, lo que evidencia que la experiencia promovió una comunicación abierta y sincera que cimenta vínculos basados en la confianza y el entendimiento mutuo.

6. El tesoro de mis emociones

Objetivo: Desarrollar la capacidad de identificar y expresar emociones propias y de otros, reconociendo el valor personal de los objetos y su relación emocional.

Tabla 12

Guía de Observación Emocional

Criterios de observación	**Si Cumple (✓)**	**No Cumple (X)**
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	
Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓	
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	✓	

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Tabla 13

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendieron a identificar sus emociones a través de las percepciones de los demás.
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron emociones como confusión, sorpresa y alegría.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Aplicaron estrategias como prestar atención a los gestos y el lenguaje corporal de sus compañeros para identificar sus emociones.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller se sintieron cansado y tristes, pero después se sintieron más alegres, comprendidos y confiados.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Análisis de la Actividad 6

Según lo registrado durante la actividad, las estudiantes pudieron vincular sus emociones a objetos especiales, compartir sus experiencias y sentimientos con los demás., utilizaron un vocabulario adecuado para expresar cómo se sentían y participaron activamente en las discusiones. También las estudiantes reflejaron un fuerte vínculo entre los objetos y las emociones, lo que les permitió comprender mejor su propio mundo emocional. Además, experimentaron un crecimiento en su capacidad de compartir emociones con los demás de forma abierta.

Salguero y García (2020) enfatizó la trascendencia de vincular los sentimientos a elementos significativos y en esta actividad se constató que las estudiantes asociaron sus emociones a objetos personales relevantes. La Guía de Observación resalta el uso de un lenguaje emocional que permitió

describir sus experiencias y por su parte el Diario Emocional recoge información que inicia con la curiosidad y culmina con el autoconocimiento, lo que demuestra que la actividad propició un recorrido espacio de expresión afectiva que enriquece la experiencia compartida y la comprensión del propio universo emocional.

Análisis general de todas las actividades de conciencia emocional

Los resultados de las seis actividades orientadas a la conciencia emocional demuestran que las estudiantes han logrado dominar su percepción interna y el reconocimiento de las emociones tanto propias como ajenas, evidenciando un progreso en la
Forma de articular y compartir sus experiencias vivenciales, desde la observación de imágenes y expresiones simbólicas. lo que favorece la construcción de vínculos afectivos genuinos en un ambiente de empatía.

Bisquerra (2010) y Ibarrola (2021) coinciden en el desarrollo de la conciencia emocional es un componente esencial para cultivar la empatía y fomentar relaciones interpersonales saludables, lo que ayuda en el progreso de las actividades. Por lo que estas actividades no solo cumplieron con los objetivos propuestos, al igual que se promovió un aprendizaje positivo, donde se sintieron valoradas y apoyadas emocionalmente.

Capítulo II: Actividades para la Regulación Emocional

1. Cuidando mi emoción

Objetivo: Fomentar la cooperación, la comunicación y el autocontrol mientras los estudiantes trabajan en equipo para mantener la emoción (representada por una pelota) a lo largo del recorrido sin dejarla caer.

Tabla 14

Guía de observación emocional

Criterios de observación	Si Cumple (✓)	No Cumple (X)
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	
Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓	
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	✓	

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Tabla 15

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendieron a controlar sus emociones y trabajar en equipo para lograr un objetivo.
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron frustración, estrés y luego satisfacción y calma.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Aplicaron estrategias como respirar profundamente y pedir ayuda a sus compañeros para regular sus emociones.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller, se sentían ansiosos o preocupados, pero después se sintieron calmados y orgullosos de su logro.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Análisis de la Actividad 1

Durante esta actividad, las estudiantes mostraron progresos en su capacidad para controlar impulsos y mantener la calma ante situaciones desafiantes. En los primeros talleres, hubo dificultades en estos aspectos, pero a medida que avanzaron, se observó mayor control emocional y cooperación al enfrentar retos en equipo.

Bisquerra (2010) el autocontrol es fundamental para la regulación de las emociones y en esta actividad se observa que las estudiantes demostraron una notable capacidad para gestionar sus impulsos ante la frustración y el malestar. La Guía de Observación evidencia que aplicaron técnicas de relajación y respiración de forma eficaz y buscaron apoyo cuando se enfrentaron a situaciones desafiantes, mientras que el Diario Emocional recoge una evolución en la que pasaron de sentirse

ansiosos y preocupados a experimentar calma y orgullo al trabajar en equipo para mantener la emoción representada por la pelota. Los instrumentos revelan que la actividad propició un ambiente colaborativo en el que se fortaleció la capacidad para recuperar la concentración y regular las respuestas emocionales de forma consciente.

2. Soluciones que emocionan

Objetivo: Promover el reconocimiento y la expresión de preocupaciones personales y emociones relacionadas, con el fin de buscar soluciones colectivas y fortalecer el bienestar emocional del grupo.

Tabla 16

Guía de observación emocional

Criterios de observación	Si Cumple (✓)	No Cumple (X)
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	
Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓	
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	✓	

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Tabla 17

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendieron a expresar preocupaciones y encontrar soluciones con ayuda de sus compañeros.
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron ansiedad, frustración y luego alivio y tranquilidad.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Usaron estrategias como dialogar, escuchar a otros y aceptar sugerencias.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller, se sentían preocupados, pero después se sintieron más tranquilos y comprendidos.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Análisis de la Actividad 2

Durante esta actividad, las estudiantes lograron expresar sus preocupaciones y trabajar colectivamente para buscar soluciones. Se observó que, aunque al inicio algunos se frustraban, con el apoyo del grupo lograron mantener la calma y encontrar estrategias efectivas.

Según Bisquerra (2010) expresar y gestionar las emociones difíciles es esencial para el bienestar emocional, y en esta actividad se constató que las estudiantes supieron manifestar sus preocupaciones personales y trabajar de manera conjunta para encontrar soluciones. La Guía de Observación destaca que, a pesar de un inicio marcado por la frustración, los participantes mantuvieron la calma y emplearon técnicas de relajación que posteriormente ayudo a las estudiantes a tener las mejores soluciones para aquellas emociones desagradables, mientras que el Diario Emocional registra una transición de sentimientos de ansiedad a estados de alivio y tranquilidad. Los instrumentos indican que el apoyo del grupo facilitó la comunicación sincera y el

establecimiento de estrategias colectivas que permitieron transformar situaciones tensas en experiencias de bienestar compartido.

3. Botiquín emocional

Objetivo: Proporcionar a los estudiantes herramientas concretas para gestionar sus emociones y crear su propio "botiquín" emocional con estrategias que los ayuden a regularse cuando enfrentan emociones difíciles.

Tabla 18

Guía de Observación Emocional

Criterios de observación	Si Cumple (✓)	No Cumple (X)
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	
Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓	
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	✓	

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Tabla 19

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendieron estrategias específicas para regular sus emociones.
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron ansiedad y estrés, pero también calma y seguridad.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Usaron tarjetas de su botiquín con técnicas como respirar y pensar en soluciones.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller, se sentían estresados, pero después se sintieron más seguros y calmados.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Análisis de la Actividad 3

Las estudiantes crearon y utilizaron su "botiquín emocional" de forma práctica. Al principio, algunos olvidaban usar sus estrategias, pero con el tiempo mejoraron su capacidad para aplicar estas herramientas.

Según Ibarrola (2021) disponer de herramientas prácticas es clave para regular las emociones, y en esta actividad las estudiantes elaboran su propio “botiquín emocional” en el que incorporan estrategias como la respiración profunda y la reflexión. La Guía de Observación señala que, pese a algunas dificultades iniciales para recordar y aplicar estas técnicas, se evidencia una evolución hacia un manejo más autónomo de sus respuestas emocionales, mientras que el Diario Emocional refleja una transición desde estados de ansiedad y estrés a sentimientos de calma y

seguridad.

Los instrumentos demuestran que la actividad favoreció el aprendizaje y la internalización de métodos concretos para afrontar situaciones desafiantes de forma serena.

4. Encuentro emocional

Objetivo: Fomentar la comprensión y expresión de diferentes emociones a través de la interacción física y social, promoviendo la regulación emocional al experimentar y representar emociones de manera controlada.

Tabla 20

Guía de Observación Emocional

Criterios de observación	Si Cumple (✓)	No Cumple (X)
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	
Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓	
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	✓	

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Tabla 21

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendieron a expresar emociones de manera controlada a través de gestos y acciones.
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron emociones como timidez, alegría y confianza.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Aplicaron estrategias como respirar profundamente y relajarse para controlar su incomodidad.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller, se sentían inseguros o tímidos, pero después se sintieron más cómodos y felices.

Nota. Elaboración propia a partir de los resulta

Análisis de la Actividad 4

Según Bisquerra (2010) la interacción social y la capacidad para expresar emociones de forma controlada son esenciales en la regulación afectiva, y en esta actividad se observó que las estudiantes fueron progresivamente capaces de manifestar emociones intensas a través de gestos y expresiones faciales sin perder el control.

La Guía de Observación muestra que, a medida que avanzaba la actividad, los participantes superaron la timidez inicial y se sintieron más cómodos al interactuar con sus compañeros, mientras que el Diario Emocional recoge un cambio desde la inseguridad hacia una sensación de mayor confianza y felicidad.

Los instrumentos indican que el ejercicio permitió experimentar y manejar emociones en un entorno seguro, lo que fortaleció la empatía y la capacidad de autocontrol en situaciones sociales.

5. Lo que me daña que se vaya

Objetivo: Reflexionar sobre las emociones, identificando aquellas que generan malestar y liberarlas de manera simbólica, promoviendo la autoexploración y la regulación emocional.

Tabla 22

Guía de Observación Emocional

Criterios de observación	Si Cumple (✓)	No Cumple (X)
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	
Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓	
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	✓	

Nota. Elaboración propia a partir de los autore.

Tabla 23

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendieron a identificar emociones negativas y buscar formas de liberarlas.
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron emociones como enojo, frustración y luego alivio y tranquilidad.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Aplicaron estrategias como visualizar su emoción y romper el globo para liberarla.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller, se sentían estresadas, pero después se sintieron más ligeros y relajados.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Análisis de la Actividad 5

Durante esta actividad, las estudiantes pudieron identificar emociones desagradables y liberarlas simbólicamente al romper globos. Se observó que, después de la actividad, las estudiantes mostraron mayor tranquilidad y alivio.

Según Bisquerra (2000) liberar de forma controlada las emociones desagradables es un proceso fundamental para aliviar el estrés, y en esta actividad las estudiantes lograrán identificar sentimientos de enojo y frustración para liberarlos simbólicamente al romper globos. La Guía de Observación destaca la participación activa en la identificación y expresión de emociones desagradables, mientras que el Diario Emocional se documenta una transformación en la que se pasó de una carga emocional de estrés a una sensación de alivio y tranquilidad. Los instrumentos evidencian que el acto simbólico de romper el globo funcionó como un catalizador para soltar

emociones desagradables, permitiendo a las estudiantes adoptar un estado emocional más equilibrado.

6. Arte emocional

Objetivo: Permitir a los estudiantes expresar y explorar sus emociones a través del arte, promoviendo la autorreflexión y la comunicación emocional.

Tabla 24

Guía de Observación Emocional

Criterios de observación	Si Cumple (✓)	No Cumple (X)
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)	✓	
Reconocen las emociones de sus compañeros.	✓	
Participa activamente en discusiones sobre emociones.	✓	
Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).	✓	
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.	✓	

Nota. Elaboración propia por los autores

Tabla 25

Diario Emocional

Preguntas	***Criterios de reflexión general***
¿Qué aprendiste hoy?	Aprendieron a usar el arte para expresar emociones.
¿Qué emociones experimentaste hoy?	Sintieron calma, alegría y, en algunos casos, nostalgia.
¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?	Aplicaron técnicas como pintar libremente y elegir colores que representaban sus sentimientos.
Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.	Antes del taller, se sentían tensos o estresados, pero después se sintieron relajados y satisfechos.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

Análisis de la Actividad 6

Durante esta actividad, las estudiantes utilizaron el arte para representar sus emociones. Se observó que el proceso creativo les ayudó a relajarse y expresar sentimientos difíciles de verbalizar.

Ibarrola (2010) dice que el arte constituye un medio poderoso para canalizar y regular las emociones, y en esta actividad se observa que las estudiantes utilizaron de forma creativa colores y formas para expresar sus estados internos. La Guía de Observación resalta que los participantes reflejaron sus sentimientos de manera auténtica a través de un lenguaje visual sensible, mientras que el Diario Emocional registra un recorrido que va desde la tensión y el estrés inicial hasta la relajación, la alegría y, en algunos casos, la nostalgia durante el proceso creativo. Los instrumentos confirman que la actividad ofreció un espacio de autorreflexión y comunicación no verbal que facilitó una gestión emocional profunda y personal.

4.8 Triangulación de Resultados: Conciencia y Regulación Emocional

Para la reflexión de los resultados del proyecto, se emplearon tres instrumentos clave, los cuales fueron adaptados y validados específicamente para nuestra investigación, siguiendo la base teórica del programa Inteligencia Emocional "INTEMO" (2013)

Los Instrumentos fueron los siguientes:

Cuestionario Emocional: Este cuestionario, validado según el marco teórico del programa INTEMO (2013) la cual se aplicó a las estudiantes antes de comenzar con los talleres para conocer su percepción de conciencia y regulación emocional, se menciona también que el mismo cuestionario fue aplicado al finalizar los talleres, pero de un modo de un conversatorio general donde se respeta las diferentes opiniones. Se afirma que este cuestionario se ajustó a los objetivos de la investigación, asegurando que las preguntas fueran relevantes y apropiadas para la investigación.

Guía de Observación Emocional: Este instrumento se utiliza durante cada actividad para registrar de manera sistemática las conductas y emociones observadas en las estudiantes. La guía fue diseñada para recoger datos cualitativos que permitan evaluar las respuestas emocionales en tiempo real y cómo estas cambian a lo largo del programa.

Diario Emocional: En este instrumento, las estudiantes usaron este diario para reflexionar y registrar sus aprendizajes, emociones y estrategias de regulación después de cada taller. El diario fue adaptado para promover la autorreflexión sobre las competencias emocionales trabajadas en el programa, lo que facilitó a la obtención de una evaluación más amplia sobre el impacto de los talleres en su desarrollo emocional.

La adaptación y validación de estos instrumentos aseguraron que las herramientas utilizadas estuvieran alineadas con los objetivos del programa INTEMO (2013). Además, el diseño de cada uno de estos instrumentos obedeció y correspondió con una serie de referentes teóricos, que permiten la estructuración de estos, teniendo en cuenta las categorías conceptuales y los objetivos propios de la

investigación.

4.8.1 Triangulación de resultados

Tabla 26

Triangulación de resultados

Categorías	**Preguntas**	**Antes de taller (Cuestionario)**	**Durante las actividades (Guía y Diario)**	**Después del taller (Conversatorio final)**	***Análisis Triangulación***
Conciencia Emocional	¿Identificas tus emociones?	A veces: 16 Siempre: 6 Nunca: 3	Expresión verbal y gestual (✔) Diario: Mayor reconocimiento en emociones	Mayor claridad en la identificación	Mejora en la identificación de emociones, aunque persiste dificultad en algunos casos.
	¿Cambian tus emociones?	A veces: 16 Siempre: 6 Nunca: 3	Reconocimiento en otros (✔) Diario: Alegría	Comprensión de causas y cambios	Mayor conciencia de la influencia de eventos y situaciones en las emociones.
	¿Explican sus emociones?	Nunca: 12 A veces: 9 Siempre: 4	Vocabulario emocional (✔) Diario: Mayor facilidad para expresar	Mayor facilidad y confianza	Avance significativo en la expresión de emociones, aunque algunas estudiantes aún necesitan apoyo.
	¿Reconocen emociones en otros?	Siempre: 18 A veces: 6 Nunca: 4	Discusiones activas (✔) Diario: Mayor empatía	Mayor empatía y comprensión	Mayor capacidad para identificar los factores que influyen en las emociones.

	¿Qué causa tus emociones?	A veces: 12 Siempre: 8 Nunca: 5	Reflexión propia (✔) Diario: mayor conciencia en lo que sienten	Identificación de desencadenantes	Mayor capacidad para identificar los factores que influyen en las emociones.
Actividades Conciencia Emocional			Identificación y expresión (✔) Diario: Reflexión sobre emociones		Las actividades fortalecieron la conciencia emocional a través de la identificación, expresión y reflexión.
Regulación Emocional	¿Haces algo para sentirte mejor?	A veces: 14 Siempre: 7 Nunca: 4	Control de impulsos (✔) Diario: Uso de estrategias	Uso de estrategias aprendidas	Mayor uso de estrategias para regular las emociones, aunque la aplicación no es consistente en todos los casos.
	¿Sabes cómo calmarte?	A veces: 15 Siempre: 6 Nunca: 4	Relajación en actividades (✔) Diario: Mayor seguridad	Mayor seguridad y control	Mayor seguridad en la capacidad para calmarse a sí mismo.
	¿Controlas lo que dices?	Nunca: 12 A veces: 9 Siempre: 4	Respuestas calmadas (✔) Diario: Mejor manejo de emociones	Mejor manejo de reacciones	Mejor manejo de las reacciones emocionales, aunque algunos estudiantes aún necesitan apoyo.
	¿Piensas antes de actuar?	A veces: 14 Siempre: 7 Nunca: 4	Reflexión antes de actuar (✔) Diario: Mayor reflexión	Mayor reflexión y consideración	Mayor reflexión antes de actuar, lo que favorece la toma de

					decisiones más conscientes.
	¿Has aprendido sobre emociones?	A veces: 13 Siempre: 7 Nunca: 4	Estrategias en actividades (✔) Diario: Aplicación de herramientas	Aplicación de herramientas	Mayor aprendizaje y aplicación de herramientas para la regulación emocional.
Actividades Regulación Emocional			Uso de herramientas (✔) Diario: Reflexión sobre estrategias		Las actividades proporcionaron herramientas y estrategias que promovieron la regulación emocional.

Nota. Elaboración propia a partir de los resultados

4.8.2 Discusión de resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación se acercan a la perspectiva de Bisquerra (2000) donde prevalece a las competencias básicas como parte esencial para la formación integral de las personas, ya que estas competencias no solo contribuyen al bienestar personal, sino que también favorecen las relaciones sociales, el manejo adecuado de las emociones y el logro de una vida equilibrada.

Por otra parte, al implementar actividades enfocadas al desarrollo en la conciencia y regulación emocional tuvo un cambio positivo dentro del aula, en concordancia con Cabrera y Ramírez (2023) manifiestan en sus resultados de su investigación que trabajar con actividades acordes a la edad de los estudiantes mejoran su bienestar emocional y su relación con los demás. Mientras que Fernández, et al. (2021), Corrales y González (2024) coinciden que las emociones positivas mejoran el rendimiento académico, siendo esto notorio, después de la ejecución de talleres de conciencia y regulación emocional, lo que les permitía expresarse y trabajar activamente durante las horas de clase en las diferentes asignaturas.

Sepúlveda et al. (2019) resaltan que el currículo sigue centrado en lo cognitivo, asemejándose a la realidad del sistema ecuatoriano. En este caso Ibarrola (2021) manifiesta que es emergente desarrollarlo en el currículo ecuatoriano. Este acto se puede llevar a cabo cuando el docente esté preocupado o tenga la iniciativa de trabajar a la educación emocional como una asignatura más en su horario de clases, mediante actividades, dinámicas que ayuden a solventar estas necesidades.

Finalmente se puede decir, que los resultados muestran que la intervención ha permitido a las estudiantes avanzar de manera positiva en ambas competencias emocionales, además estos resultados no solo muestran un avance notable en ambas competencias emocionales, sino que también confirman la relevancia de lo planteado en nuestro marco teórico. Por lo tanto, se ha comprobado que fortalecer la conciencia emocional facilita la capacidad para gestionar las respuestas afectivas, lo que se traduce en una mayor estabilidad interna y en un entorno educativo más armonioso.

5. Conclusiones

Esta investigación reafirma la importancia de la educación emocional como un elemento clave en el crecimiento completo de las estudiantes de séptimo año de educación básica en la Unidad Educativa Luisa de Jesús Cordero. Durante el estudio, se llevaron a cabo 12 actividades prácticas enfocadas en la comprensión y el respectivo manejo de las emociones. Lo que fue posible observar cambios notables en la forma en que las estudiantes entienden y expresan sus sentimientos. El uso de estas estrategias ayudará a construir un ambiente escolar más tranquilo y colaborativo.

En relación con el objetivo específico 1

Este objetivo se enfocó en revisar la literatura información sobre educación emocional, comprensión y manejo de emociones, indagación de teorías y enfoques que apoyan la intervención en el aula. Las conclusiones de la investigación se basan en las ideas teóricas de Bisquerra (2000,

2010, 2023), Goleman (1995, 1998) y Ibarrola (2021), quienes han resaltado el papel esencial de la educación emocional en el desarrollo de habilidades personales y sociales a lo largo de la vida.

Desde este punto de vista, la educación emocional no debería considerarse solo un añadido al programa escolar, sino como una parte integral que influye directamente en la convivencia, el bienestar y el aprendizaje de las estudiantes. Esta investigación está de acuerdo con las ideas de estos autores, confirmando que la enseñanza de habilidades emocionales desde temprana edad es fundamental para formar personas más equilibradas y con capacidad de superar dificultades.

En relación con el objetivo específico 2

Este objetivo buscaba identificar las emociones más comunes que las estudiantes experimentan en el aula con mayor incidencia en su comportamiento y participación en las horas de clase. Para ello, se utilizaron guías de observación, donde se registró que las emociones más frecuentes en las estudiantes eran el miedo y la tristeza, mientras que otras emociones como la ansiedad, el estrés, la inseguridad, la frustración y la envidia también estaban presentes en diferentes momentos del entorno escolar.

Se muestra que estas emociones afectaron a la voluntad de las estudiantes para participar activamente en las actividades académicas. En muchos casos, el miedo y la inseguridad los llevaban a evitar la interacción en el aula, mientras que la frustración y el estrés afectaban su rendimiento y concentración. Sin embargo, el uso de estrategias de educación emocional permitió que las estudiantes obtuvieran herramientas para manejar estas emociones pasajeras.

La identificación de estas emociones fue clave para la planificación de los talleres, ya que permitió diseñar actividades específicas que respondieran a las necesidades emocionales de las estudiantes. Con ello, se pudo tener un espacio de confianza en el aula, donde las estudiantes pudieron explorar sus emociones, compartir sus experiencias y lograr empatía entre todas.

En relación con el objetivo específico 3

El tercer objetivo se centró en el diseño y uso de actividades prácticas para fortalecer al

desarrollo de la conciencia y regulación emocional, Para ello, se implementaron 12 actividades prácticas, basadas en enfoques teóricos como el Programa de Inteligencia Emocional INTEMO (2013), desarrollado en España y apoyado en el modelo de Mayer y Salovey (1997). Asimismo, la planificación de estas actividades tomó como referencia el libro de Troncoso y Etxeberria (2008), en el cual se destacan estrategias accesibles y prácticas para la enseñanza de la educación emocional.

La aplicación de estas actividades permitió que las estudiantes tengan un valor propio para reconocer, nombrar y expresar sus emociones sin límites. Se observó que, a medida que avanzaban los talleres, los participantes mostraban una mayor disposición para compartir sus experiencias emocionales, lo que fomentaba un entorno más receptivo y comprensivo dentro del aula. Además, el uso de herramientas como el diario emocional y la reflexión grupal resultó ser un recurso eficaz para que las estudiantes desarrollen una mayor conciencia sobre sus emociones y apliquen estrategias que puedan solventar situaciones la vida y el entorno les depara.

Cabe mencionar que la guía "EmoEduca", diseñada dentro del marco de esta investigación, surge como una propuesta práctica para que la docente cuente con herramientas concretas que aborden la integración de la educación emocional en sus aulas. Pues esta guía brinda estrategias accesibles y adaptadas a la realidad del aula, permitiendo que las estudiantes continúen fortaleciendo su desarrollo emocional de manera satisfactoria.

Reflexión final

En el trayecto de esta investigación, se ha visto que la docente entiende y es consciente de la importancia de incluir de la educación emocional, aún tienen dificultades para integrarla en sus prácticas diarias, por la presión por cumplir con los objetivos académicos establecidos en el currículo a menudo dificulta la dedicación de tiempo a estrategias emocionales. Por ello, es necesaria una capacitación continua para los docentes, brindándoles herramientas y estrategias que les permitan incorporar la educación emocional de manera efectiva sin que esto represente una carga adicional en su planificación pedagógica.

Asimismo, los resultados obtenidos reafirman la necesidad de incluir la educación emocional como un componente esencial dentro del currículo escolar. Se ha demostrado que su implementación no solo favorece el bienestar de las estudiantes, sino que también contribuye en mejorar el rendimiento, ya que, si un estudiante se encuentra emocionalmente bien, puede adquirir conocimientos de forma rápida.

Desde un punto de vista, se recomienda que las políticas educativas fomenten la integración de la educación emocional en los programas escolares, asegurando que las estudiantes cuenten con los suficientes recursos necesarios para el desarrollo de la inteligencia emocional, la superación de dificultades, crea entornos escolares más positivos, inclusivos donde prospere el aprendizaje.

6.- Recomendaciones

En primera instancia, se recomienda a todas instituciones que Integrar la educación emocional como parte esencial del currículo escolar, ya que es un paso clave para garantizar el desarrollo integral de sus estudiantes. Mediante el diseño de programas y actividades que promueven competencias emocionales en diversas áreas del conocimiento, y no únicamente en asignaturas específicas, esto permitirá que estas habilidades se trabajen de manera transversal y coherente a lo largo de toda la formación académica.

Seguidamente, se recomienda al docente capacitarse o instruirse en diferentes áreas de apoyo emocional será muy útil ya que les permitirá aprender estrategias o programas para que puedan ponerlas en práctica y transversalizar estos conocimientos en diferentes asignaturas promoviendo un aprendizaje significativo.

Es importante señalar la participación activa por parte de la familia, pues todos pueden involucrarse en distintas necesidades emocionales que se quiera aprender.

Al promover ambientes inclusivos y colaborativos resulta que las actividades emocionales fomenten el respeto, la empatía y el trabajo en equipo. De tal modo, que los estudiantes aprenderán a apoyarse mutuamente, desarrollarán tanto sus habilidades emocionales como su capacidad para

convivir y colaborar en contextos diversos. Adicionalmente se sugiere un seguimiento y evaluación constante sobre el manejo de las emociones en diferentes contestos dará éxito a las futuras intervenciones.

Referencias

Aguilar, R. (2004). La Guía Didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo. Evaluación y mejoramiento de su calidad en la modalidad abierta y a distancia de la UTPL. *RIED-Revista Iberoamericana De Educación a Distancia*, *7*(1-2), 179–192. https://doi.org/10.5944/ried.7.1-2.1082

Aprendemos Juntos 2030. (2021, 19 de abril). Educar para sentir. Begoña Ibarrola, psicóloga y escritora [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=SW9yNpGYXoM&t=1873s

Arias, C. (2019). Educación emocional y fortalecimiento de habilidades emocionales y sociales en el contexto educativo. Espiral, Revista de Docencia e Investigación, 9(2), p. 11 - 18. https://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/ESPIRAL/article/view/2492

Berastegui, J., de la Caba, M. A, & Pérez-Escoda, N. (2024). Intervención sobre la educación emocional en estudiantes de Educación Primaria y Secundaria. Revista Complutense de Educación, 35(1), 187-197 https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/83087

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

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 21(1), 7–43. https://revistas.um.es/rie/article/view/99071

Bisquerra, R. (2006). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación Educativa, 24(1), 7-43.

Bisquerra, R. (2010). Psicopedagogía de las emociones. Madrid, España: Síntesis S.A. Bisquerra, R., Punset, E., Mora, F., García, E., López, E., Pérez, J., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., y Planells, O. (2012). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu

Cabrera, V., Ramírez, M. (2023). Desarrollo de competencias emocionales en los niños para

mejorar el clima en el aula. [Tesis de Posgrado, Universidad Técnica Particular de Loja]. Repositorio Institucional. https://dspace.utpl.edu.ec/handle/123456789/38258

Calderón, E., Calvopiña, N., Sánchez, B., Cuenca, C., y Granda., J. (2023). La Educación Emocional en el aula y su Influencia en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de los Estudiantes. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(2), 11443-11459. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i2.6261

Campos, G., & Martínez, N. E. L. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. Xihmai, 7(13), 45-60.

Colmenares, A., y Piñero, M. (2008). La Investigación Acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas Laurus, vol. 14,27, 96-114, Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela https://www.redalyc.org/pdf/761/76111892006.pdf

Corrales, G., y González, J. (2024). La pertinencia de la educación emocional en el proceso de aprendizaje. Revista Holón, II(5), 30-46. https://revistas.up.ac.pa/index.php/holon/article/view/4937

De Agreda, B., y Ramírez, G. (2017). Emociones, bienestar y metacognición para la calidad de vida en la educación universitaria. Revista Ciencias de la Educación, 27(49), 568-583. http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/49/art27.pdf

Fernández, C., Tripailaf, C., y Arias, K. (2021). Desafíos de la educación emocional en el sistema educativo escolar chileno. Revista de Estudios y Experiencias en Educación. https://revistas.ucsc.cl/index.php/rexe/article/view/1235/1140

García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. Revista Educación, 36(1), 3. https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf

Goleman, D. (1998). La inteligencia emocional en la práctica https://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.p

df

Gutiérez, D. (2009). El taller como estrategia didáctica. *Razón y palabra*, (66). https://www.redalyc.org/pdf/1995/199520908023.pdf

Hernández, Céspedes (2021). La importancia de un acompañamiento integral en la educación. *Con-Ciencia Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 3*, *8*(16), 22-25. https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa3/article/view/7332

Hernández, S., y Duana, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Boletín Científico De Las Ciencias Económico Administrativas Del ICEA, 9(17), 51-53. https://doi.org/10.29057/icea.v9i17.6019

Kawulich, B. (2005). La observación participante como método de recolección de datos. http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/2715/1/La%20observaci%C3%B3n%20participante%20como%20m%C3%A9todo%20de%20recolecci%C3%B3n%20de%20datos.pdf

López, E. (2005). La educación emocional en la educación infantil. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 19 (3), 153-167.

Martínez, L. (2007). La Observación y el Diario de Campo en la definición de un tema de investigación.

Meza, L. (2013). Metodología de la investigación educativa: posibilidades de integración. Revista Comunicación, 3. https://revistas.tec.ac.cr/index.php/comunicacion/article/view/1223

Ministerio de Educación. (2023). Currículo Nacional por Competencias. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2023/11/marco-curricular-competencial-de-aprendizajes.pdf

Ministerio de Educación. (2023). Lineamientos para el período pedagógico de acompañamiento integral en el

aula. https://recursos.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2023/Sala%20de%20profes/Periodo%20pedag%C3%B3gico%20de%20acompa%C3%B1amiento%20integral%20en%20el%20aula.pdf

Palma, M., y Barcia, M. (2020). El estado emocional en el rendimiento académico de los estudiantes en Portoviejo, Ecuador. Revista Dialnet, 6(3), 72-100. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7467934

Pesántez, D. (2020). La educación emocional de los estudiantes a través del proceso de enseñanza-aprendizaje de Lengua y Literatura en 9° año. [Tesis], Repositorio Digital de la Universidad Nacional de Educación. http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/1444

Puerta, C. (2016). El acompañamiento educativo como estrategia de cercanía impulsadora del aprendizaje del estudiante. Revista Virtual Universidad Católica del Norte. https://www.redalyc.org/pdf/1942/194247574001.pdf

Rodríguez, S., Herráiz, N., Prieto, M., Martínez, M., Picazo, M., Castro, I., y Bernal, S. (2010). Investigación Acción.

Salguero, N., y García, C. (2017). Autoestima, educación emocional y su incidencia en el proceso de enseñanza aprendizaje de los estudiantes en las instituciones educativas. Boletín Redipe, Vol,6, N°.5,84-92. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6132729

Sandoval, D. (2018). Como influye el área emocional en el proceso enseñanza -aprendizaje de los estudiantes de sexto año de la escuela “Hugo Alemán Fierro”. [Tesis de Posgrado], Repositorio Digital de la Universidad Nacional de Educación. http://repositorio.unae.edu.ec/handle/56000/963

Sepúlveda, M., Mayorga, y Pascual, M. (2019). La educación emocional en la educación primaria: Un aprendizaje para la vida. Archivos Analíticos de Políticas Educativas, 17(94). Revista Dialnet. https://doi.org/10.14507/epaa.27.4011

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

Stenhouse, L. (1987). La investigación como base en la enseñanza. (G. Solana, Ed.) https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/37920/Tesis1545-190913.pdf

Troncoso, C. (2016). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. Revista de la Facultad de Medicina, vol. 65, núm. 2, pp. 329- 332, 2017. Universidad Nacional de Colombia. https://www.redalyc.org/journal/5763/576364367022/html/index.html

Troncoso, S., y Etxeberria, T. (2008). Inteligencia EMOCIONAL educación primaria 2° ciclo. (G. F. Aldundia, Ed.) Vasco, España, España: GIPUZKOA berrikuntza Lurraldea.

UNESCO. (2022). Transformar-nos : marco para la transformación educativa basado en el aprendizaje socioemocional en América Latina y el Caribe. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000383816

Unzueta, S. (2011). Algunos aportes de la psicología y el paradigma socio crítico a una educación comunitaria crítica y reflexiva. Revista Integra Educativa, 4(2), 105-144. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1997-40432011000200006&lng=es&tlng=es

Vivas, M. (2003) La educación emocional: conceptos fundamentales Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, vol. 4, núm. 2, Universidad Pedagógica Experimental Libertador Caracas, Venezuela. https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf

Vivas, M., Gallego, D., y González, B. (2007). EDUCAR LAS EMOCIONES. (2 ed.). (J. G. Vásquez, Ed.) Mérida, Venezuela: Producciones Editoriales C.A.

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

¿De qué se trata este documento?
La integración de la Educación emocional dentro del contexto escolar es fundamental, a través de la implementación de actividades prácticas centradas en las competencias emocionales fundamentales propuestas por Bisquerra (2000) tales como la conciencia y regulación emocional, con el fin de no solo ayudar al bienestar de los estudiantes, sino también favorecer un ambiente de aula más inclusivo, armónico y positivo, en el que cada estudiante pueda desarrollarse de manera plena.
Objetivo del studio
El Objetivo de estudio es: Analizar de qué manera la integración de la educación emocional favorece el desarrollo de la conciencia y regulación emocional en las estudiantes de séptimo año de Educación Básica. A partir de esto se llevará la ejecución de 12 talleres, 6 talleres para la conciencia emocional y 6 talleres para la regulación emocional, para lo cual su participación en este estudio es completamente voluntaria. Se realizarán entrevistas, observaciones o grabaciones audiovisuales con el fin de recopilar información para el estudio. La duración aproximada de la participación será de **40 min** por cada taller. Los datos obtenidos serán utilizados únicamente con fines académicos y estarán protegidos de acuerdo con las normativas de privacidad y confidencialidad.

Información de contacto
Si Usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono: 0984349486 que pertenece a **Amada Camila Minchala Naula** o envíe un correo electrónico camiminchala18@gmail.com

Consentimiento informado
Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas. Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado. Acepto voluntariamente participar en este documental y que se pueda usar mi imagen y la información que he proporcionado.

Nombres completos del/a participante	Firma del/a representante de la participante	Fecha

UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN

Anexo 2. Cuestionario emocional

Fecha: _____ **Nombre** _____

¿Qué tengo que hacer?

Lea cada pregunta con atención y marca la respuesta que más se ajuste a tu experiencia. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es lo que tú piensas y sientes.

Conciencia Emocional

1. **¿Sabes identificar qué emoción sientes en diferentes momentos del día?**
   ☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
2. **¿Te das cuenta de cómo tus emociones cambian según lo que te pasa?**
   ☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
3. **¿Puedes explicar a otros cómo te sientes?**
   ☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
4. **¿Reconoces cuando alguien más está triste, feliz o enojado?**
   ☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
5. **¿Sabes qué cosas te hacen sentir emociones como alegría o enojo?**
   ☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca

Regulación Emocional

6. **¿Cuándo te sientes enojado o triste, ¿haces algo para sentirte mejor?**
   ☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
7. **¿Sabes cómo calmarte cuando estás muy emocionado o nervioso?**
   ☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
8. **¿Puedes controlar lo que dices o haces cuando te sientes enojado o triste?**
   ☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
9. **¿Piensas en cómo resolver una situación que te hace sentir mal antes de actuar?**
   ☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca
10. **¿Aprendiste algo nuevo sobre cómo manejar tus emociones últimamente?**
    ☐ Siempre ☐ A veces ☐ Nunca

Anexo 3. Diario Emocional

Fecha: _____ Nombre _____

¿Qué debo hacer?

Responde las preguntas de forma breve y sincera. Usa tu creatividad y, si deseas, puedes añadir dibujos o colores que representen tus emociones.

1. **¿Qué aprendiste hoy?**
   Reflexiona sobre lo más importante que descubriste o comprendiste durante la actividad.
2. **¿Qué emociones experimentaste hoy?**

   Menciona las emociones que sentiste durante la actividad. Puedes escribir palabras o usar dibujos (emojis).

3. **¿Qué hiciste para manejar tus emociones hoy?**
   Describe cómo reaccionaste y si usaste alguna estrategia para manejar tus emociones.
4. **Dibuja o escribe dos emociones: una que muestre cómo te sentías antes del taller y otra que represente cómo te sientes ahora, después del taller.**

Anexo 4. Guía de entrevista a la docente

La educación emocional cuenta como una estrategia muy útil para que los estudiantes como para docentes puedan trabajar conjuntamente de manera efectiva y propicie un ambiente equitativo, armonioso en el aula.

La siguiente entrevista consta de 9 preguntas, cuyo objetivo es conocer las diferentes perspectivas, experiencias y conocimientos adquiridos sobre la educación emocional en el aula.

1. ¿ Con sus propias palabras como define usted a la educación emocional?
2. ¿En algún momento usted ha recibido formación sobre la educación emocional?
3. ¿Me puede contar sobre su experiencia de docente y su relación con la educación emocional?
4. ¿ Usted cree que es importante trabajar la educación emocional en el aula?
5. ¿ Desde su perspectiva, que opina sobre la educación emocional en el desarrollo integral del estudiante?
6. ¿Alguna vez ha escuchado alguna información sobre la conciencia y regulación emocional?
7. ¿ Como docente innovadora qué estrategias o herramientas utiliza para dar adquirirles conocimientos sobre la educación emocional de sus estudiantes?
8. ¿ Me puede explicar o describir alguna actividad o dinámica que se pueda o haya aplicado y haya visto un positivo en sus estudiantes?
9. ¿Qué recomendaciones daría a otros futuros docentes o que estén interesados en

incorporar la educación emocional de manera continua en el aula?

Anexo 5. Guía de Observación Emocional

Objetivo:

Observar y registrar de manera sistemática las conductas y emociones del grupo de estudiantes durante las actividades de educación emocional, con el fin de evaluar su desarrollo en las competencias de **conciencia emocional** y **regulación emocional**.

Datos generales

Fecha: _____ Nombre de la actividad observada: _____

Número de Estudiantes: _____ Observador: _____

1. Conciencia emocional

Observa si los estudiantes identifican y expresan sus emociones de manera clara y consciente durante la actividad.

Criterios de observación	**Si** (✓)	**No** (X)	**Observaciones**
Los estudiantes expresan las emociones que están sintiendo (verbalmente o con gestos)			
Reconocen las emociones de sus compañeros.			
Participa activamente en discusiones sobre emociones.			
Utilizan vocabulario adecuado para describir emociones (alegría, tristeza, ansiedad, etc.).			
Reflexionan sobre cómo se sienten antes y después de la actividad.			

2. Regulación emocional

Observa si los estudiantes aplican estrategias para manejar sus emociones y mantener una actitud equilibrada durante la actividad.

Criterios de Observación	**Sí** (✓)	**No** (X)	**Observaciones**
Los estudiantes controlan sus impulsos cuando se sienten frustrados o molestos.			
Utilizan técnicas de relajación o respiración cuando se sienten ansiosos o estresados.			
Solicitan ayuda o apoyo cuando sienten emociones difíciles de manejar.			
Responden de manera calmada y paciente ante situaciones desafiantes.			
Recuperan su concentración después de una situación emocional intensa.			