



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y
COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN EDUCATIVA

TEMA:

EMOTIKITS: Kit de regulación emocional en estudiantes de
Educación General Básica Subnivel Elemental

AUTORAS:

**Salas Chávez Yiyi Malu
Vergara Martinez Maite Karina**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

TUTORA:

Lcda. Franco Dueñas Bernarda de Lourdes Ph.D.

Guayaquil, Ecuador

22 de agosto del 2024



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por **SALAS CHÁVEZ YIYI MALU** y **VERGARA MARTINEZ MAITE KARINA**, como requerimiento para la obtención del título de Licenciada en Ciencias de La Educación

TUTORA:

f. _____

Lic. Franco Dueñas Bernarda de Lourdes Ph.D.

DIRECTORA DE LA CARRERA

Lic. María Luisa Cabrera Andrade, Mgs.

Guayaquil, a los 22 días del mes de agosto del año 2024



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, Salas Chávez Yiyi Malu
Vergara Martínez Maite Karina

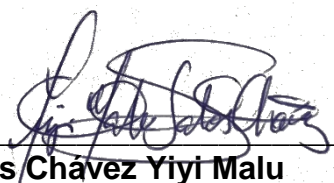
DECLARAMOS QUE:

El Trabajo **EMOTIKITS: Kit de regulación emocional en estudiantes de Educación General Básica Subnivel Elemental** previo a la obtención del título de **Licenciada en Ciencias de la Educación**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo referido.

Guayaquil, a los 22 días del mes de agosto del año 2024

LAS AUTORAS

f. 
Salas Chávez Yiyi Malu

f. 
Vergara Martínez Maite Karina



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN

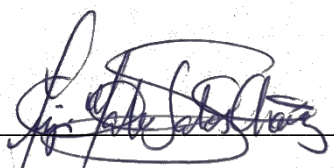
AUTORIZACIÓN


Nosotras, Salas Chávez Yiyi Malu
Vergara Martínez Maite Karina

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo, **EMOTIKITS: Kit de regulación emocional en estudiantes de Educación General Básica Subnivel Elemental**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 22 días del mes de agosto del año 2024

LAS AUTORAS:

f. 
Salas Chávez Yiyi Malu

f. 
Vergara Martínez Maite Karina



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN**

REPORTE COMPILATIO

NOMBRE DE LAS ESTUDIANTES: Salas Chávez, Yiyi Malu y Vergara Martínez, Maite Karina

FECHA DEL REPORTE: Agosto 19, 2024

TÍTULO: EMOTIKITS: Kit de regulación emocional en estudiantes de Educación General Básica Subnivel Elemental

The screenshot shows a plagiarism report with the following details:


- Nombre del documento: Yiyi Salas y Maite Vergara Proyecto Emotikits_Kit de regulación emocional.docx
- ID del documento: b87199b2ca8fbb370e262836ba6a15651eb61374
- Tamaño del documento original: 2,59 MB
- Autores: []
- Depositante: Bernarda de Lourdes Franco Dueñas
- Fecha de depósito: 19/8/2024
- Tipo de carga: interface
- fecha de fin de análisis: 19/8/2024
- Número de palabras: 9276
- Número de caracteres: 63.781

Similarity statistics:

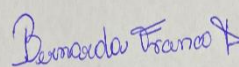
- 0% Similitudes (ignorado)
- 0% similitudes entre comillas (ignorado)
- 0% entre las fuentes mencionadas (ignorado)
- 2% Idiomas no reconocidos (ignorado)
- 0% Textos sospechosos

Ubicación de las similitudes en el documento:

f. 
Salas Chávez Yiyi Malu

f. 
Vergara Martínez Maite Karina

Estudiante

f. 

Estudiante

Lic. Franco Dueñas Bernarda de Lourdes Ph.D.

Docente

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas, entidades y a nuestras familias que hicieron posible la realización de este trabajo investigativo. Su apoyo incondicional ha sido nuestra fuente de constante inspiración y motivación durante todo el proceso para poder sacar este proyecto adelante.

A nuestros docentes, quienes nos han guiado con sus conocimientos y han ayudado a desarrollar este proyecto, brindándonos las herramientas necesarias las cuales fueron cruciales para que pudiéramos realizarlo, en especial a nuestra tutora, PhD. Bernarda Franco, por todo el esfuerzo, guía, y constante apoyo durante todo el proceso para desarrollar este proyecto.

Yiyi Salas

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por ser mi luz, por inspirar mi mente y fortalecer mi corazón durante todo este camino. A mis jefes, por su constante orientación, apoyo y confianza a lo largo de todos estos años. A mis compañeras de trabajo que han sido más que colegas; sus palabras de aliento y consejos han sido invaluable para mi crecimiento profesional.

Y un agradecimiento especial a nuestra tutora, PhD. Bernarda Franco, por su cariño, por su paciencia y por su compañía durante la elaboración de este proyecto.

Maite Vergara

DEDICATORIA

A todos los niños y niñas que nos enseñan día a día lo importante que es comprender y gestionar nuestras emociones. A todos los educadores, que con mucha paciencia, dedicación, tolerancia y empatía se esfuerzan diariamente por crear buenos ambientes de aprendizaje para que cada uno de sus estudiantes puedan crecer y lograr sus objetivos.

A mis amigos que han sido un gran apoyo en este camino para poder seguir adelante y han sido fuente de inspiración durante este viaje.

Finalmente, a mis padres, Ana y Jorge Luis, por siempre darme ánimos y no dejarme caer ante las adversidades, han sido el pilar fundamental para poder culminar este proyecto, ya que sin sus constantes consejos y guías diarias no estaría cumpliendo una meta más en mi vida.

Yiyi Salas

DEDICATORIA

A mi esposo, Enrique, por su apoyo incondicional a lo largo de este camino, por acompañarme siempre en la realización de cada uno de mis sueños; este logro es tan tuyo como mío.

A mis padres, Manuel y Sara, a quienes se los debía desde hace mucho tiempo, por su amor único y su constante aliento para siempre alcanzar mis metas.

Y a mi suegra, Wendy, por impulsarme a crecer continuamente y por recordarme que nunca debo rendirme

Maite Vergara



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y COMUNICACIÓN
CARRERA DE EDUCACIÓN**

HOJA DE CALIFICACIÓN

Bernarda Franco F.

f. _____

Lic. Franco Dueñas Bernarda de Lourdes Ph.D.

Docente

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realiza por la necesidad de promover la regulación emocional en los niños de Educación General Básica Subnivel Elemental, por lo tanto, se plantea como objetivo diseñar un proyecto que permita regular las emociones de los estudiantes con el fin de favorecer el bienestar integral de las niñas de Segundo EGB del Centro de Estudios Espíritu Santo - Sección Femenina. En esta institución educativa se aplican técnicas de recolección de datos como observaciones áulicas y entrevistas que dieron como resultado que algunos estudiantes tienen la dificultad de reconocer o canalizar sus emociones, que se debe reforzar la empatía y el requerimiento de los docentes sobre diferentes técnicas de regulación emocional para aplicarlas en el aula o fuera de ella. Es por eso que creamos nuestro kit de autorregulación emocional llamado Emotikis.

Palabras Clave: *regulación emocional, rendimiento académico, convivencia, kit de gestión emocional, metodología socioemocional.*

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	7
OBJETIVOS DEL PROYECTO.....	7
Objetivo General	7
Objetivos Específicos	7
ESTADO DEL ARTE	8
Definición de emociones	8
Tipos de emociones	9
Emociones primarias o básicas.....	9
Desarrollo de las emociones	11
Regulación o gestión de las emociones	11
Inteligencia emocional.....	12
Estrategias para desarrollar las emociones de manera positiva	13
DIAGNÓSTICO DEL PROBLEMA	14
PROYECTO	31
Contextualización.....	31
Metodología	31
Recursos.....	32
Actividades a desarrollar	33
Cronograma de las actividades.....	40
CONCLUSIONES	42

RECOMENDACIONES.....	43
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	44
ANEXOS	47
Anexo 1.....	47
Anexo 2.....	48
Anexo 3.....	49
Anexo 4.....	50
Anexo 5.....	51
Anexo 6.....	52
Anexo 7.....	53
Anexo 8.....	54

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	14
Tabla 2	16
Tabla 3	18
Tabla 4	20
Tabla 5	23
Tabla 6	29
Tabla 7	33
Tabla 8	34
Tabla 9	36
Tabla 10	38
Tabla 11	40

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó con el fin de crear un proyecto innovador basándose en la importancia de la autorregulación emocional en niños de Educación General Básica Nivel Elemental y cómo esto afectaría a su proceso de aprendizaje. Esta investigación surgió con la necesidad de explorar la capacidad de los niños de gestionar sus propias emociones, ya que pudimos evidenciar luego de algunas observaciones que a ciertos estudiantes les costaba más poder identificar o regular sus emociones en un contexto educativo. Para analizar esta problemática a profundidad es necesario mencionar sus causas más comunes que fueron el entorno familiar o experiencias traumáticas y como consecuencias serían la falta de atención, la resolución de problemas de manera efectiva, y la dificultad de establecer relaciones interpersonales.

Estos comportamientos no solo afectan al niño, sino también a sus compañeros y el ambiente de aprendizaje en el que se desenvuelven; es ahí donde las emociones desempeñan un rol muy importante y es de suma importancia que ellos aprendan a desarrollar la capacidad de poder gestionar sus emociones desde muy temprana edad, para así poder evitar complicaciones que se les puedan presentar en su vida adulta.

Este trabajo se divide en las siguientes partes: Planteamiento del problema, donde se podrá evidenciar como la falta de regulación emocional en los niños se manifiesta no solo en el hogar sino también en el entorno escolar, el cual afecta significativamente su desarrollo integral. En los estudios recogidos mediante observaciones y entrevista a los docentes se puede evidenciar que algunos estudiantes tienen dificultades para poder expresar sus emociones de manera adecuada y en otras carecen de conocimiento de cómo regularlas. En la parte del

proyecto se explica la propuesta de regulación emocional que se plantea no sólo para ayudar a los niños a regular sus emociones sino también para crear conciencia en toda la comunidad educativa sobre la importancia de una convivencia armónica, positiva y empática.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La falta de regulación emocional en niños representa un desafío complejo que ejerce una influencia significativa en su experiencia educativa y en su desarrollo a largo plazo. Los niños que enfrentan dificultades en la regulación emocional a menudo no son capaces de controlar sus impulsos y emociones, lo que se suele manifestar con problemas de conducta en el entorno escolar. Estas conductas incluyen desobediencia, acciones impulsivas y dificultades para seguir reglas ya establecidas.

“Hay quienes consideran que manifestando sus sentimientos le va a hacer daño a otra persona y por eso prefieren abstenerse de expresarlos” (Montoya, 2019, párr. 2), simplemente es un aspecto el cual debemos ayudar a ejercitar en la parte sentimental y racional de los niños para que al momento de su crecimiento o adultez esta no produzca complicaciones en un momento determinado de tomar decisiones o se suscite un acontecimiento que pueda activar la falta de regulación en las emociones de la persona. Es fundamental entender que las emociones son las reacciones que las personas muestran cuando ven cosas, personas, lugares o recuerdos importantes.

Sentir emociones es crucial para aprender y reaccionar a lo que nos rodea, y esto comienza cuando somos niños. Reconocer cómo se sienten los demás es una señal importante para entender sus sentimientos e intenciones, lo que nos ayuda a relacionarnos bien con los demás. Las emociones son muy importantes en la comunicación, el apego y el aprendizaje de los niños, sobre todo cuando son pequeños. Por eso, es vital que ayudemos a los niños a desarrollar sus emociones, ya que sienten muchas de las mismas emociones que los adultos.

Sin embargo, por naturaleza los niños carecen de habilidades para regular sus emociones, y según Carrillo et al. (2018) dominar estas habilidades para

favorecer el desarrollo socio emocional y evolutivo de los niños, se debe comenzar por la etapa de Educación Infantil, donde comúnmente manifiestan estas diversas emociones a través de conductas como rabietas, agresión, tristeza y llantos. Desencadenando así una serie de problemas como el rendimiento académico, falta de concentración y bajo desempeño escolar.

En esta etapa tenemos no solo un protagonista, sino uno o varios antagonistas que deberán guiar en la manera más adecuada para poder ayudar al niño en la toma lógica y eso lo llevará a escalar niveles de madurez el cual podemos definir como ejercicios mentales y de razonamiento. Cabe destacar que hay casos de desinformación o ignorancia por parte parental que maneja la situación de forma incorrecta, lo que genera una persona que carece de un desarrollo constante en la toma de decisiones y reglamento en sus emociones.

Este tipo de comportamiento no solo afectan al niño en sí, sino que también repercute negativamente en el entorno de aprendizaje y en sus experiencias con sus compañeros de clase, la falta de regulación emocional en los niños presenta un desafío de gran relevancia en la cual se produce un fuerte impacto en varios aspectos de su vida.

La afectación negativa que causan estos episodios en los niños produce incomodidad en las otras personas, a su vez “todos estos comportamientos suelen generar incomodidad en los docentes. Se suele atribuir, en ocasiones, a una situación personal, donde la visión hacia el alumno tiende a desfocalizar el verdadero problema” (Poveda, 2022, párr. 25). En este caso los otros niños que presencian estas acciones presentan tanto repudio, exclusión por percibir “diferente” al niño que presenta estas reacciones. Y miedo en el caso que ocurra un episodio de agresión física a un objeto o persona.

La carencia de habilidades para regular las emociones conduce a niveles de estrés crónico en los niños, de hecho, el estrés continuo tiene efectos perjudiciales en la salud física y mental de los infantes, manifestándose con ciertos síntomas como la ansiedad, el insomnio y fatiga. Dichos síntomas pueden causar agotamiento y disminuir la capacidad de los niños para concentrarse y aprender de manera efectiva en el aula lo que afecta significativamente su rendimiento académico.

Existen síntomas como la frustración al no poder ver o hacer algo que desean causando estrés y mal humor que repercute de manera externa a quien esté cerca o de las cosas que se encuentren en su entorno. El aislamiento propio que conlleva el no ser social con otras personas tratando de desarrollarse de manera propia, y que, al ver un estímulo externo de otra persona, esta se reprima al punto de no desear absolutamente nada a menos de estar sola para sentirse segura.

“Los estudiantes con problemas de aprendizaje tienen indicadores que identifican déficits emocionales o falta de emoción” (Rigó, 2006 citado por Poveda, 2022, párr. 24), dichos problemas al presentarse causan frustraciones, miedos, agresividad y desaprobación que internamente generan afecciones en la salud de los niños, y esto prolonga y aumenta el problema, lo que dificulta más una posible ayuda causando que el niño en cuestión cree barreras o paredes mentales y creencias falsas como que la ayuda externa es algo negativo o la propia negación generando de manera más frecuente una baja autoestima que esto complicaría mucho más el poder ayudar a superar y desarrollar los síntomas.

No obstante, la participación activa de los padres en la vida escolar de sus hijos no solo se traduce en mejores resultados académicos, sino que también fomenta un ambiente de apoyo y confianza en el hogar. Cuando los padres demuestran un compromiso genuino con la educación de sus hijos, estos se sienten valorados y motivados para esforzarse más en sus estudios. Además, las relaciones

afectuosas y abiertas entre padres e hijos crean un entorno emocionalmente seguro que promueve un desarrollo socioemocional saludable. Los niños que experimentan amor y aceptación incondicional en casa suelen tener una autoestima más sólida y una mayor resiliencia emocional, mostrando así “mejores desempeños escolares y una actitud positiva de los estudiantes hacia la escuela.” (Cotton & Wikelund, 2001 citado por Romagnoli & Cortese, 2016, p. 2).

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Este trabajo de investigación se lleva a cabo debido a que hemos observado en los últimos años un aumento significativo de casos en los que niños presentan dificultades para regular e identificar sus emociones. Estas dificultades han tenido un impacto negativo en diversos aspectos de su vida, incluyendo su rendimiento académico, su bienestar general y sus relaciones con compañeros de clase. Por lo tanto, es vital investigar y comprender mejor esta problemática con el objetivo de desarrollar estrategias y aplicar recursos que ayuden a todos los niños a gestionar sus emociones de manera más efectiva.

OBJETIVOS DEL PROYECTO

Objetivo General

Diseñar un proyecto que permita regular las emociones de los estudiantes con el fin de favorecer el bienestar integral de las niñas de Segundo EGB del Centro de Estudios Espiritu Santo - Sección Femenina.

Objetivos Específicos

1. Identificar las causas que contribuyen a la falta de regulación emocional en las niñas de Segundo EGB del Centro de Estudios Espiritu Santo - Sección Femenina.

2. Evaluar las consecuencias de la falta de regulación emocional en las niñas de Segundo EGB del Centro de Estudios Espiritu Santo - Sección Femenina.

3. Identificar las estrategias utilizadas por los Docentes para regular las emociones en las niñas de Segundo EGB del Centro de Estudios Espiritu Santo - Sección Femenina.

ESTADO DEL ARTE

Definición de emociones

Se definen las emociones como un conjunto de reacciones afectivas intensas generadas a causa de estímulos externos que suponen un impulso a actuar, de manera psicológica y biológica ya sea por personas que nos rodean, acontecimientos o medio ambiente en el cual nos desenvolvemos. Las emociones son psicofisiológicas demostradas a través de gestos, son impulsos de corta duración según nuestro ánimo, pero a su vez de gran intensidad y estas nos permiten adaptarnos o reaccionar de una manera específica ante las situaciones adversas. “El cerebro y otros sistemas del organismo, en respuesta a ciertos estímulos, entran en un estado de vigilancia que determina una respuesta de orientación inicial” (Siegel, 1999, p.123).

La emoción está fuertemente ligada a nuestra experiencia de vida y es entonces una disposición a accionar asociada a un estado fisiológico de corta duración. Las emociones que experimenta el individuo en diferentes situaciones desde su corta edad y a lo largo de la vida, tienden a modificarse según nuestros patrones típicos, definiendo de forma definitiva la personalidad. En conclusión, un patrón emocional llega a ser estable en el tiempo, de acuerdo a estímulos repetitivos, generando un rasgo emocional permanente en el sujeto (Larsen & Buss, 2008).

Tipos de emociones

Las emociones constituyen un elemento esencial en la experiencia humana, desempeñando un papel crucial en nuestra toma de decisiones, interacciones sociales y bienestar. A lo largo de la historia, se han identificado una amplia variedad de emociones, cada una con sus propias características y sutilezas. La comprensión de estos diferentes tipos de emociones no solo nos permite reconocer y manejar nuestros propios sentimientos, sino también interpretar y relacionarnos con los demás de manera más eficaz. En este contexto, se observa algunos de los tipos de emociones más comunes que se encuentran divididas en dos grandes grupos:

Emociones primarias o básicas

Estas se encuentran desde nuestro nacimiento y desarrollo en nuestra vida según las decisiones que tomemos en el contexto o entorno en que nos encontremos. Estas nos enseñan o activan un instinto de supervivencia según nuestra conducta que favorece nuestro entorno. Este tipo de emociones son universales, quiere decir que no son determinadas por una cultura o costumbre, sino que son netamente nuestras como persona.

Shapiro (1997) afirma:

La mayoría de los teóricos están de acuerdo en que existe un conjunto de emociones básicas – incluyendo el amor, el odio, el miedo, el dolor, y la culpa – y todas las otras emociones surgen de esta base emocional, como cuando se utilizan los colores primarios para formar una serie casi infinita de tonalidades. (p. 153)

En *La mente es maravillosa*, Sanfeliciano (2022) manifiesta que Ekman identificó 6 emociones básicas que, según sus investigaciones, eran una experiencia universal en prácticamente todas las culturas. Entre ellas están:

Alegría: Es la sensación de satisfacción, gratificación o diversión ante un gusto personal o un sentimiento de bien. Induce a los pensamientos positivos y la forma de expresión física es mediante una sonrisa o reír.

Asco: Se lo denomina al rechazo o desagrado intenso hacia un objeto, situación o persona. Por lo general instintiva e instintivamente estimula a la supervivencia y protección ya que, si no es agradable, entonces es determinado como malo. La expresión física se presenta mediante tensión muscular, ceño fruncido o dolor estomacal.

Ira: Esta emoción se la representa con Rabia, resentimiento e irritabilidad, esta instintivamente se presenta como autodefensa. Surge por varios motivos como la molestia por algo que acontece, pérdida o daño de algo que te pertenece o que te es causado por algo o alguien. Se representa de manera física mediante la tensión muscular, taquicardia e hiperventilación.

Miedo: Anticipación ante una amenaza o peligro, en ciertas ocasiones imaginario, provoca reacciones negativas para la persona como la angustia, desesperación, inseguridad e incertidumbre, se denomina como mecanismo de protección ya que su objetivo es evitar una posible catástrofe. Físicamente se presenta con tensión muscular, aceleración cardíaca y dolor en la boca estomacal.

Sorpresa: Se presenta mediante un sobresalto, asombro o desconcierto a causa de un evento inesperado o repentino que modifica el orden establecido y causa desorientación de manera momentánea sin dar tiempo a una reacción inmediata, pero nos ayuda a orientarnos frente a una nueva situación. Su representación física incluye la boca o los párpados más abiertos de lo habitual.

Tristeza: La tristeza es expresada mediante una pena, soledad o infelicidad ante un suceso como la pérdida de algo o alguien de gran importancia. Tiene como objetivo la reintegración personal, eso quiere decir, darse cuenta de lo que realmente

añoras, provocando un luto o tiempo de reflexión. Se presenta físicamente con pesadez, nudo en la garganta, dolor en el pecho y la necesidad de aislamiento.

Por otro lado, las emociones secundarias son sentimientos más complejos que se forman al combinar o mezclar emociones básicas (Cores, 2021). Algunos ejemplos incluyen la vergüenza, que surge cuando te sientes mal por algo que hiciste, o la envidia, que es querer lo que otros tienen. Estas emociones no son tan simples como la alegría o el miedo, y a menudo involucran varios sentimientos juntos, de esta manera nos ayudan a entender mejor nuestras reacciones y relaciones con los demás. Así es cómo estas emociones nos ayudan a conocernos mejor y a ser únicos, influyendo en cómo nos valoramos y en cómo nos vemos a nosotros mismos.

Desarrollo de las emociones

El desarrollo de las emociones es un proceso que ocurre a lo largo de nuestras vidas. Desde una edad temprana, comenzamos a experimentar diferentes tipos de emociones, y a medida que crecemos en la niñez, logramos comprenderlas mejor. Durante la adolescencia, debido a los cambios hormonales, las emociones se experimentan de manera más intensa. En la adultez, generalmente desarrollamos la capacidad de manejar situaciones de estrés y establecer límites para tener relaciones sociales saludables. Es importante tener en cuenta que las emociones pueden variar según la cultura, el entorno, las experiencias vividas y la educación emocional que hayamos recibido (UNICEF, s.f).

Regulación o gestión de las emociones

Según Guerri (2023) una gestión efectiva de las emociones es fundamental a lo largo de nuestras vidas para lograr nuestro bienestar emocional. Y debemos tener presente que hoy en día existen muchas maneras de reconocer, comprender y aprender a regular nuestras emociones. Podemos encontrar técnicas de relajación y

mindfulness, desarrollar la autoconciencia emocional, asistir a terapia cognitiva-conductual, practicar una comunicación efectiva y expresar nuestras emociones con prudencia así mismo escuchar al otro con empatía. Quizás algunas de estas técnicas tomen tiempo para ver resultados, pero son de gran ayuda para tener una correcta inteligencia emocional.

Inteligencia emocional

Goleman (1995) explica que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que nos ayuda a regular todos nuestros sentimientos de manera adecuada de la mano de cualidades que nos permiten forjar nuestro carácter para así ser aceptados socialmente.

Según Goleman (1995, p. 308) la inteligencia emocional se compone de cinco elementos:

- Autoconciencia emocional: Capacidad de reconocer nuestras emociones, así como las señales físicas o pensamientos asociados a ellas.
- Autorregulación emocional: Capacidad de regular nuestras emociones de manera efectiva controlando impulsos, manejando estrés o adaptándose a cambios.
- Automotivación: Habilidad de dirigir nuestras emociones de manera significativa para ser capaces de superar obstáculos.
- Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar del otro comprendiendo y mostrando compasión.
- Habilidades sociales: Capacidad que nos permite construir y mantener relaciones sociales sanas.

Goleman (1995) sostiene que la inteligencia emocional es fundamental tanto para el éxito personal como profesional. Según su enfoque, esta habilidad puede ser

desarrollada a lo largo de nuestras vidas a través de la práctica y el aprendizaje consciente de las habilidades emocionales.

Estrategias para desarrollar las emociones de manera positiva

Según Herrera (2023), las emociones positivas desempeñan un papel fundamental al crear un ambiente adecuado para el aprendizaje. Cuando se combinan estrategias pedagógicas y didácticas con emociones positivas, se genera un aprendizaje significativo. Las emociones positivas abren las puertas a los estudiantes, aumentando su motivación y compromiso, a la vez que reducen el estrés y la ansiedad, mejorando su bienestar emocional.

Según Pearson (2022) entre las estrategias que se recomiendan tenemos:

- *Fomentar la alegría y el buen humor:* Se basa en que la solemnidad ni la seriedad son efectivas para promover al aprendizaje mientras que la alegría si lo es, se pueden hacer marionetas y conversar sobre temas que les interesen ya que esto genera motivación entre los estudiantes y detona emociones positivas.
- *Contar con estrategias para la serenidad:* La necesidad de integrar grupos y dinámicas que fomentan la relajación con meditaciones guiadas para practicar ejercicios de respiración profunda.
- *Abrazar la gratitud:* Iniciar la clase con un sencillo ejercicio en el que se anime a los estudiantes a compartir algo por lo que se sienten agradecidos ese día puede tener un impacto positivo en el ambiente emocional, ya que brinda significado al esfuerzo a través de lo que apreciamos.
- *Fortalecer la autoestima y el sentido de logro:* Es esencial fortalecer la autoestima a diario de los estudiantes al transmitirles su valor e importancia, sin importar sus habilidades y logros académicos.

- *Desarrollar la empatía:* Esto implica comunicar de forma asertiva que se reconoce el estado emocional de cada estudiante y ofrecer retroalimentación positiva o contención según sea necesario.

DIAGNÓSTICO DEL PROBLEMA

En este trabajo se propone identificar las causas que contribuyen a la falta de regulación emocional en las niñas de Segundo EGB de la Unidad Educativa Bilingüe Femenino Espíritu Santo, evaluar las consecuencias de la falta de regulación emocional en las niñas de este nivel, e identificar las estrategias utilizadas por los Docentes sobre la educación emocional en la mejora de la regulación emocional de estas estudiantes. Para lograr estos objetivos se aplicarán las siguientes técnicas de recolección de datos:

- Observaciones áulicas de Segundo de Básica de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.
- Entrevistas abiertas a docentes de segundo de Básica de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

Observaciones áulicas de Segundo de Básica de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

Fechas de observación: Del 3 al 5 de Enero de 2024.

Niveles observados: Segundo de Básica

Paralelos: "A-B-C-D"

Tabla 1

Observaciones áulicas de Segundo de Básica de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

Criterios a observar	Se cumple en su totalidad	Se cumple parcialmente	No se cumple	Comentarios
Los estudiantes pueden manifestar tanto sus emociones positivas, como la alegría, así como las emociones negativas, como la tristeza, de forma adecuada		•		.
Los docentes están presentes y receptivos ante las necesidades emocionales de cada uno de los estudiantes.	•			
Si los estudiantes tienen un conflicto con sus compañeros, saben cómo resolverlo.		•		
Los estudiantes muestran preocupación o consuelo cuando alguien está triste o comparten la alegría de sus pares.		•		
Los docentes aplican estrategias, como respiración profunda o contar hasta diez cuando hay situaciones de conflicto.		•		

•
Los docentes manejan los conflictos y las situaciones difíciles de los estudiantes con estrategias de resolución de problemas.

•
Los estudiantes pueden comunicar sus emociones de forma adecuada y saludable, mediante gestos faciales, postura corporal, entonación de voz o palabras.

•
El estudiante emplea estrategias como la respiración profunda, el control personal o busca el respaldo de un adulto para tranquilizarse.

Nota. Resultados obtenidos de las observaciones de Segundo de Básica paralelos A, B, C y D de *la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo*.

Tabla 2

Observaciones áulicas de Segundo de Básica de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

Criterios a observar	Se cumple en su totalidad	Se cumple parcialmente	No se cumple	Comentarios
Los estudiantes pueden manifestar tanto sus emociones positivas, como la alegría, así como las emociones negativas, como la tristeza, de forma adecuada		•		.
Los docentes están presentes y receptivos ante las necesidades emocionales de cada uno de los estudiantes.	•			
Si los estudiantes tienen un conflicto con sus compañeros, saben cómo resolverlo.		•		
Los estudiantes muestran preocupación o consuelo cuando alguien está triste o comparten la alegría de sus pares.	•			
Los docentes aplican estrategias, como respiración profunda o contar hasta diez cuando hay situaciones de conflicto.		•		

•
Los docentes manejan los conflictos y las situaciones difíciles de los estudiantes con estrategias de resolución de problemas.

•
Los estudiantes pueden comunicar sus emociones de forma adecuada y saludable, mediante gestos faciales, postura corporal, entonación de voz o palabras.

•
El estudiante emplea estrategias como la respiración profunda, el control personal o busca el respaldo de un adulto para tranquilizarse.

Nota. Resultados obtenidos de las observaciones de Segundo de Básica paralelos A, B, C y D de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo

Tabla 3

Observaciones áulicas de Segundo de Básica de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

Criterios a observar	Se cumple en su totalidad	Se cumple parcialmente	No se cumple	Comentarios
Los estudiantes pueden manifestar tanto sus emociones positivas, como la alegría, así como las emociones negativas, como la tristeza, de forma adecuada		•		.
Los docentes están presentes y receptivos ante las necesidades emocionales de cada uno de los estudiantes.	•			
Si los estudiantes tienen un conflicto con sus compañeros, saben cómo resolverlo.		•		
Los estudiantes muestran preocupación o consuelo cuando alguien está triste o comparten la alegría de sus pares.	•			
Los docentes aplican estrategias, como respiración profunda o contar hasta diez cuando hay situaciones de conflicto.	•			

•
Los docentes manejan los conflictos y las situaciones difíciles de los estudiantes con estrategias de resolución de problemas.

•
Los estudiantes pueden comunicar sus emociones de forma adecuada y saludable, mediante gestos faciales, postura corporal, entonación de voz o palabras.

•
El estudiante emplea estrategias como la respiración profunda, el control personal o busca el respaldo de un adulto para tranquilizarse.

Nota. Resultados obtenidos de las observaciones de Segundo de Básica paralelos A, B, C y D de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

Tabla 4

Observaciones áulicas de Segundo de Básica de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

Criterios a observar	Se cumple en su totalidad	Se cumple parcialmente	No se cumple	Comentarios
Los estudiantes pueden manifestar tanto sus emociones positivas, como la alegría, así como las emociones negativas, como la tristeza, de forma adecuada		•		.
Los docentes están presentes y receptivos ante las necesidades emocionales de cada uno de los estudiantes.	•			
Si los estudiantes tienen un conflicto con sus compañeros, saben cómo resolverlo.		•		
Los estudiantes muestran preocupación o consuelo cuando alguien está triste o comparten la alegría de sus pares.	•			
Los docentes aplican estrategias, como respiración profunda o contar hasta diez cuando hay situaciones de conflicto.		•		

•
Los docentes manejan los conflictos y las situaciones difíciles de los estudiantes con estrategias de resolución de problemas.

•
Los estudiantes pueden comunicar sus emociones de forma adecuada y saludable, mediante gestos faciales, postura corporal, entonación de voz o palabras.

•
El estudiante emplea estrategias como la respiración profunda, el control personal o busca el respaldo de un adulto para tranquilizarse.

Nota. Resultados obtenidos de las observaciones de Segundo de Básica paralelos A, B, C y D de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

De acuerdo a lo observado en las tablas, se puede evidenciar que los criterios analizados en cada salón se cumplen en su mayoría con éxito. Las observaciones realizadas demostraron que los docentes están receptivos en todo momento ante cualquier necesidad emocional y son capaces de manejar diferentes situaciones o conflictos que puedan surgir entre sus estudiantes. Sin embargo, también se identificaron algunos estándares que se cumplen parcialmente en algunas clases o situaciones. Por ejemplo, algunos estudiantes tienen dificultad para manifestar sus emociones de manera adecuada y saludable, ya que en ocasiones no las reconocen o no saben canalizarlas apropiadamente. Además, se observó la necesidad de

reforzar la empatía, para que así los estudiantes puedan mostrar consuelo y preocupación por sus compañeros, así como tener la disposición en resolver conflictos que puedan surgir entre pares. Por último, consideramos que es importante promover la aplicación de técnicas de relajación como la respiración profunda tanto para los docentes, como guías durante el proceso, como para los estudiantes, para que puedan utilizarlas cuando sea necesario.

Entrevistas abiertas a docentes de segundo de Básica de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

Fechas: Semana del 8 al 12 de enero de 2024

Se entrevistaron a 7 docentes de Segundo de básica para conocer las causas que contribuyen a la falta de regulación emocional en las niñas de Segundo EGB de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo, sus respuestas han sido sistematizadas en la siguiente tabla.

Tabla 5

Entrevistas a Docentes de Segundo EGB de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

¿Cómo describiría el ambiente educativo en la Segunda Unidad Educativa Bilingüe Femenino Espiritu Santo?	Docente 1	Docente 2	Docente 3	Docente 4	Docente 5
	Colaborativo y dinámico.	Adecuado para el proceso de aprendizaje de los educandos.	Amigable, inclusivo y motivando a buscar excelencia.	Muy agradable.	Colaborativo, agradable, motivador, integrador, multidisciplinario, inclusivo, orientado al futuro.

Docente 6	Docente 7
Es un ambiente lleno de armonía por el compañerismo, empatía y solidaridad.	El ambiente educativo está conformado por docentes que son comprometidos con su trabajo y demuestran entusiasmo por la enseñanza, tiene un interés en el desarrollo y aprendizaje de los estudiantes.

¿Qué tipo de patrones conductuales ha notado en la falta de regulación emocional de las niñas de Segundo EGB?	Docente 1	Docente 2	Docente 3	Docente 4	Docente 5
	Frustración, enojo, irritabilidad.	Gritos y poca tolerancia ante situaciones cotidianas correspondientes a la edad.	Al inicio del año lectivo hubo muchos episodios de llanto e ira.	Frustraciones o temor.	Se observa impulsividad, inseguridad, baja autoestima, falta de atención, concentración, falta de independencia, problemas para resolver conflictos.

Docente 6

Se ha notado mucha frustración mediante: llanto, ira, agresión física o verbal, todo aquello manifestado por el poco manejo de emociones.

Docente 7

La impulsividad al momento de responder una respuesta, escuchar una instrucción o una conversación. Dificultad para concentrarse y mantener atención por los cambios emocionales.

¿Cuáles cree que son las principales causas de la falta de regulación emocional en las niñas de Segundo de EGB?

Docente 1

No se les ha enseñado.

Docente 2

Solución de conflictos con sus padres.

Docente 3

La ausencia emocional de los padres.

Docente 4

Debida atención por parte de sus progenitores.

Docente 5

Se debe a varias causas, una es el entorno familiar, cuando no existe el apoyo y la consistencia en la crianza. Se ve como muchas niñas están "abandonadas" emocionalmente y a veces físicamente por sus padres. No existe una rutina y esa falta de estructura aumenta la ansiedad. Por otro lado, la falta de comunicación abierta y efectiva hacen que no sepan expresar sus emociones de forma adecuada. Los conflictos familiares que los colocan en un entorno de tensión. También a esta edad suelen vivir varios cambios en su entorno: llegada de un nuevo miembro a la familia, mudanzas, divorcios y hasta muerte de familiares afectan la capacidad de regular sus emociones.

Docente 6

Poca atención en casa (tiempo de calidad); ya que en la actualidad los niños pasan mucho tiempo frente a un dispositivo.

Docente 7

Falta de atención/estimulación temprana y el entorno familiar y social.

Docente 6

Motivación mediante recompensas positivas brindando un punto extra, mencionar que siempre puede y que es muy inteligente, más tiempo de receso, una felicitación mediante agenda física, recompensa de fichas, etc.

Docente 7

Incorporar actividades de educación emocional, fortalecer la motricidad fina y gruesa por medio de actividades lúdicas y académicas, involucrando a los miembros de la familia como también a la comunidad estudiantil explicando el por qué y para que realiza la actividad. Formar circular de conversaciones o técnicas de respiración. Crear un rincón de emociones con frases motivadoras y fidget toys.

¿Por qué es importante la regulación emocional de los estudiantes en el aula?

Docente 1

Para evitar frustración, peleas entre compañeros, crear más empatía.

Docente 2

Para que puedan trabajar en un ambiente armónico y colaborativo.

Docente 3

Para mantener un ambiente de respeto en el aula.

Docente 4

Para mantener un ambiente armónico entre los pares.

Docente 5

Porque ayuda a los estudiantes a mejorar la concentración, bajar el nivel de estrés y se fomenta un ambiente de aprendizaje positivo.

Docente 6

Es importante debido a que, si existe un equilibrio emocional en los estudiantes, se obtendrá la debida atención y concentración, obteniendo un aprendizaje significativo.

Docente 7

Preparación para poder enfrentar y manejar los desafíos de la vida cotidiana.

¿Qué aspectos consideraría esenciales para mejorar la regulación emocional en Segundo de EGB?

Docente 1

Aplicar alguna técnica en el día a día donde se identifiquen cómo se sienten en diferentes situaciones.

Docente 2

El entorno familiar debe ser estable, la comunicación y trabajar con los valores.

Docente 3

Que existan talleres para padres y así poder socializar la necesidad de regulación emocional desde temprana edad.

Docente 4

El apoyo que siempre nos dan del DECE.

Docente 5

Fomentar la conciencia emocional, estrategias de manejo de emociones, promover la empatía y crear un ambiente de apoyo emocional.

Docente 6

Aspectos de motivación constante.

Docente 7

Apoyo en casa y el manejo del estrés.

Nota. Análisis obtenido de las entrevistas por parte de los docentes de Segundo de Básica de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

Las respuestas obtenidas por parte de los docentes de la de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo, destacan un ambiente educativo positivo en Segundo de EGB, caracterizado por la colaboración, dinamismo, motivación, inclusión y enfoque hacia el futuro con toda la comunidad educativa, es decir, entre docentes, estudiantes, padres de familia y directivos de la institución. La relación armoniosa entre estudiantes y docentes, basada en

compañerismo, empatía y solidaridad, promueve una atmósfera agradable que fomenta la excelencia académica. A pesar de estos aspectos positivos, se identifican patrones conductuales en las niñas relacionados con la falta de regulación emocional, como frustración, enojo e impulsividad, sugiriendo desafíos emocionales que podrían afectar su bienestar y rendimiento académico.

Las causas de la falta de regulación emocional se atribuyen a la ausencia emocional de los padres, falta de atención en casa, cambios en el entorno familiar y la falta de estructura y comunicación efectiva. También se destaca la importancia de la atención temprana y la presencia de conflictos familiares como factores contribuyentes a la falta de la regulación emocional en los estudiantes.

Siendo así que, para abordar estos desafíos, los docentes involucrados proponen estrategias educativas que incluyen actividades para desarrollar la conciencia emocional, regulación y empatía. La importancia de la misma es de crear un entorno de confianza en el aula, involucrar a los padres, motivar con recompensas positivas y evaluar continuamente las estrategias como parte esencial para mejorar la regulación emocional y, por ende, para fomentar un aprendizaje positivo y un ambiente armónico en Segundo de EGB de la Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

Tabla 6

Diagnóstico de resultados

<i>Técnicas de</i>	Resultados
<i>Recolección de Datos</i>	
<i>Observaciones áulicas</i>	<p>De acuerdo a lo observado en las tablas, se puede evidenciar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li data-bbox="719 790 1503 891">● Los criterios analizados en cada salón se cumplen en su mayoría con éxito.<li data-bbox="719 925 1503 1025">● Los docentes están receptivos en todo momento ante cualquier necesidad emocional.<li data-bbox="719 1059 1503 1160">● Son capaces de manejar diferentes situaciones o conflictos que puedan surgir entre sus estudiantes.<li data-bbox="719 1193 1503 1429">● Algunos estudiantes tienen dificultad para manifestar sus emociones de manera adecuada y saludable, ya que en ocasiones no las reconocen o no saben canalizarlas apropiadamente.<li data-bbox="719 1462 1503 1765">● Se observó la necesidad de reforzar la empatía, para que así los estudiantes puedan mostrar consuelo y preocupación por sus compañeros, así como tener la disposición en resolver conflictos que puedan surgir entre pares.
<i>Entrevistas a docentes de Segundo de Básica</i>	Los docentes mencionan que el ambiente en segundo de EGB es muy bueno, es colaborativo y tiene mucha

motivación. Sin embargo, algunas niñas tienen problemas emocionales como enojo o impulsividad, que posiblemente se da debido a problemas que puedan observar o percibir en casa. Como consecuencia, los docentes requieren:

- Actividades para mejorar la gestión emocional,
- Hay el deseo de involucrar a los padres y
- Usar recompensas positivas con el objetivo de ayudar a las niñas a manejar sus emociones y crear un ambiente más agradable para su aprendizaje.

Resultados Finales

De acuerdo a los análisis realizados pudimos evidenciar lo siguiente:

- Las docentes de Segundo año de Educación Básica están dispuestas a atender las necesidades emocionales de sus alumnas y a manejar de una manera acertada las situaciones de conflicto que pueden presentarse durante la jornada.
- Algunas alumnas tienen dificultad para identificar, expresar y canalizar sus emociones de manera correcta.
- Los docentes destacan también la necesidad de fortalecer la empatía entre los estudiantes para poder abordar los conflictos de manera eficaz.
- Docentes sugieren la aplicación de diversas técnicas de relajación como por ejemplo la respiración profunda tanto para los estudiantes, padres como para los docentes, con el objetivo de involucrar a toda la comunidad educativa para

mejorar la gestión emocional y crear ambientes de aprendizajes agradables.

Nota. Resultados obtenidos de las técnicas aplicadas para el diagnóstico.

PROYECTO

Contextualización

Lugar: Unidad Educativa Femenina Bilingüe Particular Espíritu Santo.

Niveles: EGB Subnivel Elemental

Metodología

Según Bisquerra (2005) la metodología socioemocional se centra en el desarrollo de habilidades y competencias socioemocionales en los estudiantes. Estas habilidades tienen un impacto en la conciencia emocional de cada individuo, ayudándolos a regular sus emociones, a desarrollar empatía, a mejorar las relaciones sociales y a promover la toma de decisiones responsables.

El objetivo principal de esta metodología es promover el bienestar emocional y social de los estudiantes, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en su rendimiento académico y en su capacidad para relacionarse de manera saludable con los demás. Esta metodología se fundamenta en la idea de que el éxito personal y académico del estudiante están estrechamente relacionados.

El aprendizaje socioemocional (ASES) ayuda a las personas a manejar sus emociones, fijar metas, resolver problemas y llevarse bien con los demás. Es importante para enfrentar retos diarios, tener relaciones saludables y tomar buenas decisiones. El aprendizaje socio emocional incluye cinco áreas: conocerse a uno mismo, controlar las emociones, entender a los demás, relacionarse bien y tomar decisiones responsables. En las escuelas, ASE mejora el rendimiento académico, reduce problemas de disciplina y aumenta la asistencia.

Recursos

Se elaborará un Kit de gestión emocional que incluye los siguientes elementos:

1. Identificador de emociones: Tarjeta para identificar las emociones. (Ver Anexo 1)
2. Emocionómetro: Tarjeta del dibujo del termómetro emocional. (Ver Anexo 2)
3. Localizador de emoción: Tarjeta del localizador de emociones. (Ver Anexo 3)
4. Estrella de la calma: Tarjeta del dibujo de la estrella. (Ver Anexo 4)
5. Canalizador de emociones: Tarjetas con actividades motrices expresivas. (Ver Anexo 5)
6. Posters con identificadores del tamaño del problema y estrategias para calmarse. (Ver Anexo 6)
7. Objetos sensoriales o tangibles (Ver Anexo 7):
 - “Burbu” un burbujero.
 - “Sensobotellita” una botella sensorial.
 - “Slimy” un slime.
 - “Blokí” unos legos.

Actividades a desarrollar

En las siguientes tablas se especifican las actividades que se desarrollarán para trabajar las emociones:

Tabla 7

Actividad para la emoción Alegría.

Nombre de la actividad:	Descubriendo la alegría en familia.
Emoción a trabajar:	Alegría
Edad:	6 años
Recursos:	Identificador de emociones Localizador de emoción Emocionómetro "Blokí"
Preguntas orientadoras:	¿Qué emoción siento? ¿Dónde siento esta emoción? ¿Qué tan fuerte es la emoción?
Bloque del currículo:	#1 Historia e identidad Convivencia

Destreza con criterios de desempeño:	Reconocer que la familia es una pequeña comunidad de personas que se apoya mutuamente para la subsistencia y está unida por lazos de parentesco, solidaridad, afinidad, necesidad y amor.
Actividad:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizaremos un dibujo sobre nuestra familia destacando 4 características principales que la hacen única y especial (Ver Anexo 8). 2. Luego en la cartilla del cuerpo coloreamos dónde sentimos alegría cuando hablamos de nuestra familia. 3. Con ayuda del emociómetro vamos a colorear con nuestro color favorito hasta el número que creemos conveniente respondiendo así la siguiente pregunta: ¿Del 0 al 10 qué tanto sentimos alegría? 4. Para finalizar armaremos algo con los legos que nos haga sentir feliz o que nos recuerde a nuestra familia.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 8

Actividad para la emoción Tristeza

Nombre de la actividad:	Comprendiendo la tristeza del rechazo.
Emoción a trabajar:	Tristeza
Edad:	6 años
Recursos	Hojas de trabajo: Identificador de emociones Localizador de emoción Emocionómetro "Burbu"
Preguntas orientadoras:	¿Qué emoción siento? ¿Dónde siento esta emoción? ¿Qué tan fuerte es la emoción?
Bloque del currículo:	#1 Historia e identidad Convivencia #2 Los seres humanos en el espacio
Destreza con criterios de desempeño:	Reconocer a la comunidad de la escuela y del barrio como un conjunto de personas que requieren de relaciones interpersonales positivas y del trabajo conjunto para la convivencia armónica.

Actividad:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Observaremos imágenes donde se muestren personas diferentes (Ver Anexo 8). 2. Conversaremos cómo se sienten las personas cuando son rechazadas y lo triste que sería si también nos sucediera a nosotros lo mismo. 3. Luego vamos a colorear un hermoso arcoíris guiándonos con una de las tarjetas de actividad motriz expresiva. 4. Una vez que identificamos lo que nos causa tristeza, lo liberaremos todo mientras soplamos cada burbuja y la vemos volar.
-------------------	---

Nota. *Elaboración propia.*

Tabla 9

Actividad para la emoción Enojo

Nombre de la actividad:	Aprendiendo a canalizar el enojo.
Emoción a trabajar:	Enojo
Edad:	6 años
Recursos:	Hojas de trabajo:

	<p>Identificador de emociones</p> <p>Localizador de emoción</p> <p>Emocionómetro</p> <p>Estrella de la calma</p> <p>“Sensobotellita”</p>
Preguntas orientadoras:	<p>¿Qué emoción siento? ¿Dónde siento esta emoción? ¿Qué tan fuerte es la emoción?</p>
Bloque del currículo:	<p>#2 Convivencia</p> <p>Los seres humanos en el espacio</p>
Destreza con criterios de desempeño:	<p>Reconocer a la escuela como un espacio de interacción compartida, lúdica y de aprendizaje con compañeros y maestros.</p>
Actividad:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las estudiantes observarán imágenes que muestran la convivencia en la escuela entre compañeros y docentes (Ver Anexo 8). 2. Conversaremos sobre cómo se sienten los estudiantes cuando no son escuchados y el sentimiento de enojo que esto provoca. 3. Las estudiantes dibujarán líneas en una hoja de trabajo para expresar y despojarse del enojo. 4. Luego repasarán con su

	<p>dedo por encima del dibujo de una estrella, haciendo ejercicios de respiración para liberar el enojo.</p> <p>5. Analizaremos sobre la experiencia y cómo los ejercicios de dibujo y respiración ayudaron a manejar y reducir el sentimiento de enojo.</p>
--	--

Nota. Elaboración propia.

Tabla 10

Actividad para la emoción Miedo

Nombre de la actividad:	Enfrentando el miedo a lo desconocido.
Emoción a trabajar:	Miedo
Edad:	6 años
Recursos:	<p>Hojas de trabajo:</p> <p>Identificador de emociones</p> <p>Localizador de emoción</p> <p>Emocionómetro</p> <p>“Slimy”</p>

Preguntas orientadoras:	¿Qué emoción siento? ¿Dónde siento esta emoción? ¿Qué tan fuerte es la emoción?
Bloque del currículo:	#2 La escuela y mis compañeros Historia e identidad Convivencia
Destreza con criterios de desempeño:	Reconocer a la escuela como un espacio de intercambio de costumbres, tradiciones y conocimientos, que influyen en la construcción de la identidad.
Actividad:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los estudiantes observarán imágenes donde se muestra a personas realizando actividades por primera vez (ver Anexo 8). 2. Conversaremos sobre cómo se sienten cuando realizan una dinámica o trabajo que nunca antes habían hecho. 3. Después de lo conversado, las estudiantes dibujarán diferentes garabatos de manera libre mediante una hoja de trabajo en blanco, expresando sus emociones y pensamientos. 4. Luego, utilizaremos "slime" como la segunda parte de la actividad, para que las estudiantes liberen el estrés y la ansiedad que les causan sus

	<p>miedos mediante la manipulación de este producto.</p> <p>5. Reflexionaremos sobre la experiencia y cómo la manipulación del "slime" ayudó a reducir los sentimientos negativos.</p>
--	--

Nota. Elaboración propia.

Cronograma de las actividades

El cronograma de las actividades se presenta en la siguiente tabla:

Tabla 11

Cronograma de las actividades del proyecto

Actividad	Inicio	Fin	2024													
			MAY			JUN			JUL							
Elaboración de la tarjeta "Identificador de emociones"	06/05	06/05		X												
Elaboración de la tarjeta "Localizador de emociones"	07/05	07/05		X												
Elaboración de la tarjeta "Emocionómetro"	08/05	08/05		X												
Elaboración de la tarjeta "Estrella de la calma"	09/05	09/05		X												

Elaboración de la tarjeta “Canalizador de emociones”	10/05	10/05			X									
Elaboración de los Posters.	13/05	16/05			X									
Impresión y plastificar el material.	20/05	24/05				X								
Elaboración de los objetos sensoriales y tangibles.	03/06	07/06					X							
Elaboración de la caja para el kit.	10/06	14/06						X						
Diseño de las actividades.	17/06	21/06							X					
Aplicación de las actividades	08/07	26/07								X	X	X		
Preparación para presentación del proyecto	29/07	02/08												X

Nota. Elaboración propia.

CONCLUSIONES

Durante la investigación de este proyecto, aprendimos sobre las emociones, cómo se manifiestan en los niños y cómo están relacionadas con su entorno académico y social. Creamos e implementamos diferentes tipos de actividades como estrategias para ayudar a los niños a identificar y regular sus emociones. Sin duda, el problema de las dificultades emocionales existe, aunque algunos niños pueden tener más dificultades que otros para expresar sus emociones debido a diversos factores tanto internos como externos.

Se identificaron también las razones por las cuales un niño podría tener dificultades para autorregular sus emociones tales como ausencia de algún miembro de la familia, conflictos en el hogar o alguna situación con sus pares, también se pudo evidenciar que algunos niños no reconocen sus emociones y cuando las están atravesando les cuesta canalizarlas, esto sería causa de conflicto en su ambiente tanto familiar como escolar.

La autorregulación emocional es fundamental en el ámbito escolar porque favorece la concentración, motivación y mejora las relaciones interpersonales. Basándonos en nuestras encuestas y observaciones, consideramos que los docentes de Segundo de Educación General Básica requieren mayores técnicas sobre cómo abordar las necesidades emocionales de los niños en su labor diaria.

RECOMENDACIONES

Es imprescindible regular las emociones de los niños para que el aprendizaje no se vea afectado de forma negativa, por esta razón se realizan las siguientes recomendaciones:

- Implementar una campaña sobre la conciencia emocional dirigida a toda la comunidad educativa que tenga como objetivo promover la importancia del valor de la empatía y brindar estrategias que ayuden a los niños a reconocer sus emociones y regularlas.
- Aplicar el uso del Emotikit tanto en el aula como en el hogar, el cual contenga diferentes tipos de herramientas que permitan al representante, tutor y maestros guiar a los niños y así que ellos desarrollen la capacidad de reconocer y gestionar sus emociones de una forma más saludable y lúdica promoviendo así un ambiente adecuado para su proceso de aprendizaje.
- Usar las diferentes técnicas y herramientas proporcionadas del kit en clases de prácticas como las de expresión artística o historia, para que a través de ellas puedan poder expresar las emociones del momento.
- Utilizar material visual como carteles y folletos dentro del aula para que así los estudiantes puedan identificar sus emociones en cualquier momento del día durante sus clases.
- Reflexionar con los estudiantes al finalizar el día para poder identificar qué emociones tuvieron durante su jornada escolar y cómo las gestionaron.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bernal, J. A. H. (22 de mayo de 2023). *Emociones positivas y su rol en un entorno de aprendizaje*. Observatorio / Instituto para el Futuro de la Educación; Instituto para el Futuro de la Educación. <https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/emociones-positivas-y-su-rol-en-un-entorno-de-aprendizaje/>

Cores, N. F. (17 de mayo de 2021). *¿Sabes distinguir entre las emociones primarias y secundarias? Descubre cómo diferenciarlas*. 20minutos. <https://www.20minutos.es/noticia/4692248/0/sabes-distinguir-entre-las-emociones-primarias-y-secundarias-descubre-como-diferenciarlas/>

Dehesa.unex.es. (s/f). *Inteligencia emocional, motivación y rendimiento académico en educación infantil*. https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/11041/1/0214-9877_3_1_283.pdf#page=2

Eliosa, V. (23 de marzo de 2022). *Autorregulación en el aprendizaje: la habilidad clave en 2022*. Pearsonlatam.com. <https://blog.pearsonlatam.com/columna-de-opinion/autorregulacion-en-el-aprendizaje-en-2022>

Goleman, D. (s/f). *La inteligencia emocional*. <https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>

Gómez, D. (1 de octubre de 2016). *Qué son las Emociones: Tipos, Ejemplos y Cómo Pueden Ayudarnos. Somos Inteligencia Emocional*. <https://www.somosinteligenciaemocional.com/emociones/>

Guerri, M. (11 de junio de 2023). *Qué son las Emociones: Concepto, Tipos y Cómo Gestionarlas*. *Psicoactiva.com: Psicología, test y ocio Inteligente*. <https://www.psicoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>

- Montoya Londoño, E. M. (7 de febrero de 2019). *¿Es importante promover la expresión de emociones en los niños?* Hakuna Psicólogos en Medellín. <https://www.hakunamatata.com.co/blog-hakuna-matata/psicologia-infantil/emociones-ninos/>
- Otazo, A. P. (5 de enero de 2022). *Los trastornos emocionales como dificultades de aprendizaje*. BLOG Noticias Oposiciones y bolsas Trabajo Interinos. Campuseducacion.com. <https://www.campuseducacion.com/blog/revista-digital-docente/los-trastornos-emocionales-como-dificultades-de-aprendizaje/>
- Psiconecta.org. (2023). *Estrategias para el aprendizaje socioemocional desde el currículum nacional*. https://psiconecta.org/wp-content/uploads/2023/07/articles-256275_recurso_pdf.pdf
- PSISE. (30 de agosto de 2017). *¿Qué son las emociones?* <https://psisemadrid.org/que-son-las-emociones/>
- Redalyc.org. (s/f). *Análisis de la relación entre competencias emocionales, autoestima, clima de aula, rendimiento académico y nivel de bienestar en educación primaria*. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338252055002.pdf>
- Romagnoli, C., & Cortese, I. (s/f). *¿Cómo la familia influye en el aprendizaje y rendimiento escolar?* <https://dsmorus.cl/images/2019/Documentos/Como-la-familia-influye-en-el-aprendizaje-y-rendimiento.pdf>
- Sanfeliciano, A. (3 diciembre de 2017). *Las 7 emociones básicas: características y funciones*. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-6-emociones-basicas-caracteristicas-y-funciones/>

Souza, J. (2 de junio de 2023). *¿Qué es el aprendizaje social y emocional?* Child Mind Institute. <https://childmind.org/es/articulo/que-es-el-aprendizaje-socioemocional-sel/>

UNICEF. (s/f). *Cómo reconocer nuestras emociones.* <https://www.unicef.org/lac/como-reconocer-nuestras-emociones>

Valenzuela-Santoyo, A. D. C., & Portillo-Peñuelas, S. A. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22(3), 1–15. <https://doi.org/10.15359/ree.22-3.11>

ANEXOS

Anexo 1

Mis Emociones



Fuente. La cartilla es una elaboración propia, con imágenes obtenidas en canva.

Anexo 2

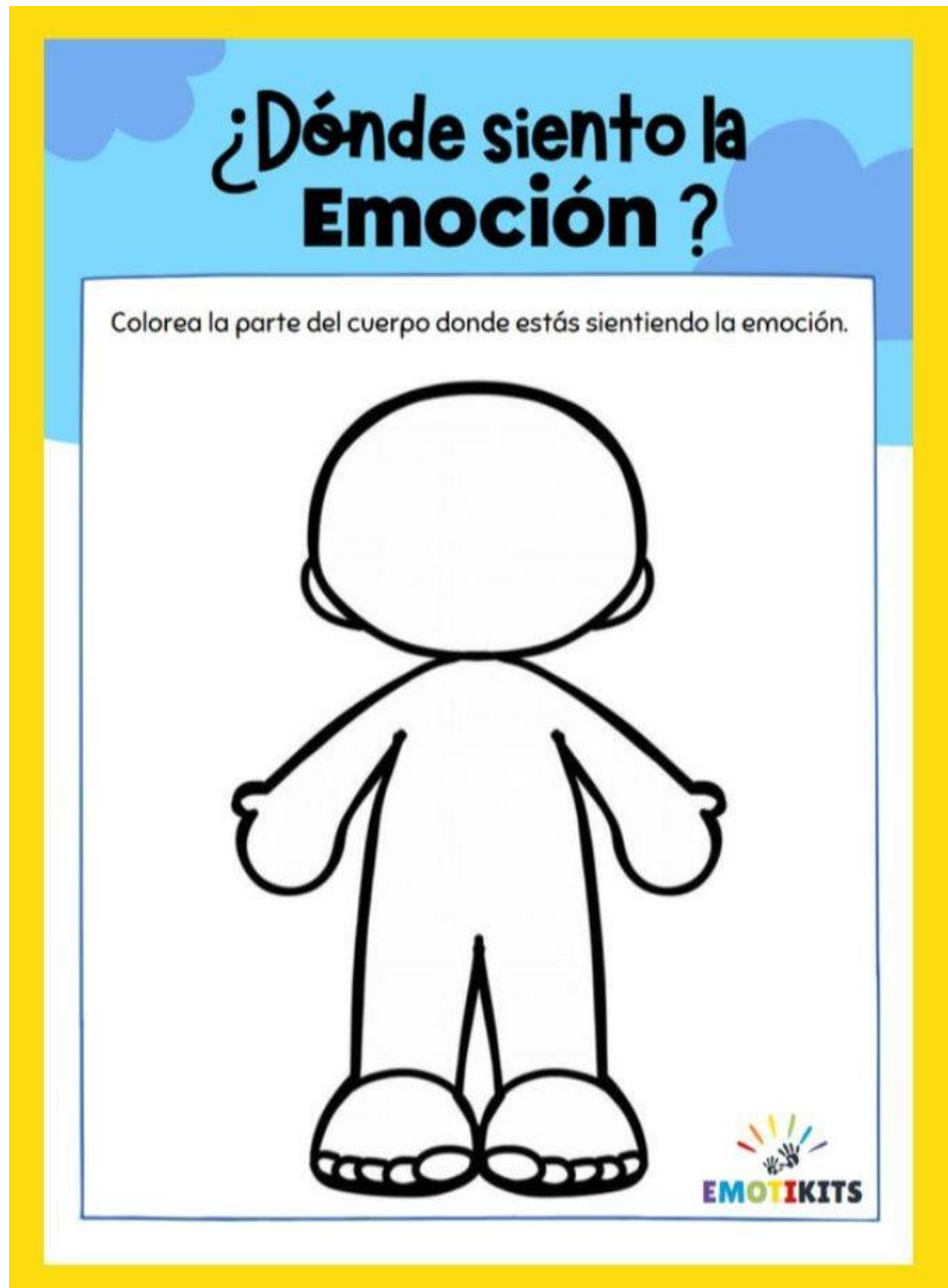
Emocionómetro



Fuente. Cartilla es una elaboración propia, con imágenes obtenidas en canva.

Anexo 3

Localizador de emoción



Fuente. Cartilla es una elaboración propia, con imágenes obtenidas en canva.

Anexo 4

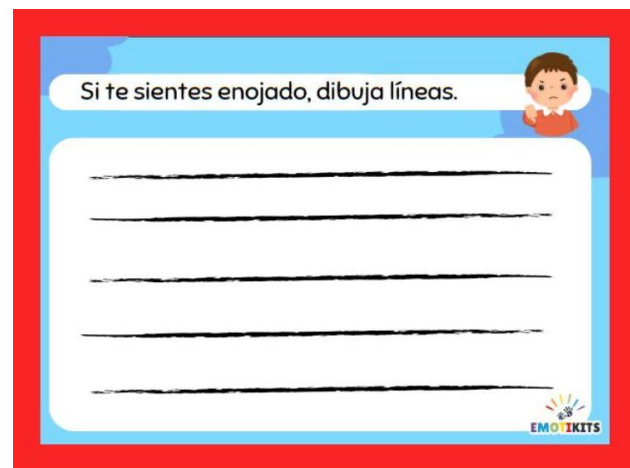
Estrella de la calma



Fuente. Cartilla es una elaboración propia, con imágenes obtenidas en canva.

Anexo 5

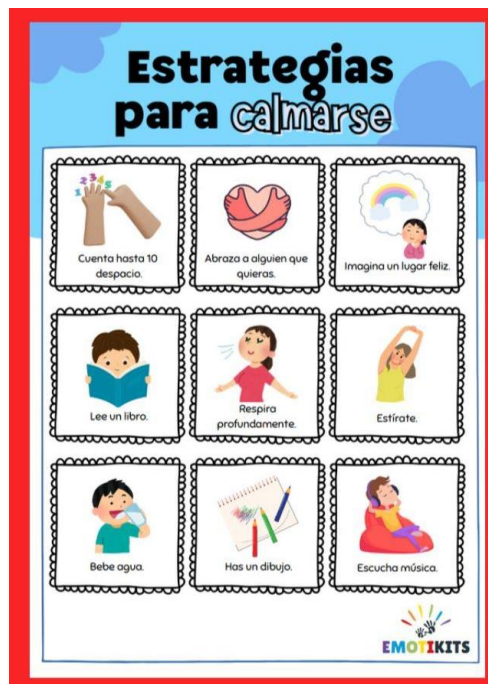
Canalizador de emociones



Fuente. Cartilla es una elaboración propia, con imágenes obtenidas en canva.

Anexo 6

Pósters



Fuente. Cartilla es una elaboración propia, con imágenes

obtenidas en canva.

Anexo 7

Objetos sensoriales y tangibles



Fuente. Elaboración propia, con imágenes y stickers elaborados en canva.

Anexo 8

Imágenes para realizar las actividades.







Fuente. Imágenes obtenidas de google.



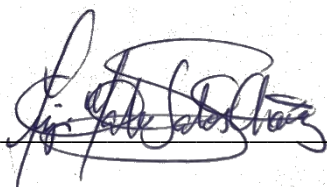
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, Salas Chávez Yiyi Malu, con C.C: 0930208954 y Vergara Martínez Maite Karina, con C.C: 0916551138 autor/as del trabajo: **EMOTIKITS: Kit de regulación emocional en estudiantes de Educación General Básica Subnivel Elemental** previo a la obtención del título de **Licenciada en Ciencias de la Educación** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 22 de agosto del 2024

f. 

Salas Chávez Yiyi Malu

C.C: **0930208954**

f. 

Vergara Martínez Maite Karina

C.C: **0916551138**



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	EMOTIKITS: Kit de regulación emocional en estudiantes de Educación General Básica Subnivel Elemental		
AUTOR(ES)	Salas Chávez Yiyi Malu Vergara Martínez Maite Karina		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Lcda. Franco Dueñas Bernarda de Lourdes Ph.D.		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Psicología, Educación y Comunicación		
CARRERA:	Carrera de Educación		
TITULO OBTENIDO:	Licenciada en Ciencias de la Educación		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	22 de agosto del 2024	No. DE PÁGINAS:	55
ÁREAS TEMÁTICAS:	Ciencias – Educación		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	<i>(regulación emocional, rendimiento académico, convivencia, kit de gestión emocional, metodología socioemocional.)</i>		

RESUMEN/ABSTRACT: El presente trabajo de investigación se realiza por la necesidad de promover la regulación emocional en los niños de Educación General Básica Subnivel Elemental, por lo tanto, se plantea como objetivo diseñar un proyecto que permita regular las emociones de los estudiantes con el fin de favorecer el bienestar integral de las niñas de Segundo EGB del Centro de Estudios Espíritu Santo - Sección Femenina. En esta institución educativa se aplican técnicas de recolección de datos como observaciones áulicas y entrevistas que dieron como resultado que algunos estudiantes tienen la dificultad de reconocer o canalizar sus emociones, que se debe reforzar la empatía y el requerimiento de los docentes sobre diferentes técnicas de regulación emocional para aplicarlas en el aula o fuera de ella. Es por eso que creamos nuestro kit de autorregulación emocional llamado Emotikis.

ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-992402034 +593-980678039	E-mail: ymsalasch@hotmail.com E-mail: maitevm_@hotmail.com
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Lcda. Rina Vásquez Guerrero, Mgs.	
	Teléfono: +593-4-0985853582	
	E-mail: rina.vasquez01@cu.ucsg.edu.ec	

SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA

Nº. DE REGISTRO (en base a datos):	
Nº. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	