

**Descripción de las emociones en los procesos de enseñanza y aprendizaje durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes de un colegio rural de Manizales durante el año 2020 - 2021**

Leydy María Cartagena Franco

Universidad Católica de Manizales  
Maestría en Educación  
Manizales Caldas  
2021

Descripción de las emociones en los procesos de enseñanza y aprendizaje durante la pandemia por covid-19 en estudiantes de un colegio rural de Manizales durante el año 2020 - 2021

Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de Magister en Educación

Estudiante

Leydy María Cartagena Franco

Asesor

Hedilberto Granados López

Universidad Católica de Manizales

Maestría en Educación

Manizales Caldas

2021

## **Dedicatoria**

Esta tesis está dedicada a:

Mi madre Cecilia Cartagena Franco, quien con su amor, paciencia, apoyo, amor y exigencia me ha permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por creer en mí, por ser mi gran ejemplo, por impulsarme a ser cada vez mejor persona y profesional, por ser la mejor mamá del mundo.

A mis hijas Sara, Samantha y Evelyn por su cariño, comprensión y paciencia durante este proceso, por estar conmigo en todo momento gracias. A mi abuelita Eliza Franco porque a pesar de la distancia sé que aún me guarda en sus oraciones, por sus consejos y palabras de aliento. A mis tíos, quienes siempre me brindaron su ayuda incondicional.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a mi esposo Cristian Camilo Díaz, quien ha sacrificado sus sueños por los míos y ha estado ahí en todo momento.

## **Agradecimiento**

Primero que todo quiero agradecerle a Dios, por permitirme ésta gran bendición de poder terminar satisfactoriamente mi maestría y por todos los logros alcanzados en mi vida; a mi madre, esposo e hijas por sus grandes esfuerzos, apoyo y amor incondicional.

Mi más sincero agradecimiento a la comunidad Educativa Rural Seráfico San Antonio de Padua, por confiar en mí, por abrirme sus puertas y permitirme realizar éste proceso investigativo.

De igual manera mis agradecimientos a la Universidad Católica de Manizales y a toda la facultad de Educación, a mis profesores y en especial a la hermana Maria Amanda Tangarife Rodríguez, quienes con su empeño y dedicación aportaron valiosos conocimientos que me hicieron crecer como persona y como profesional, gracias a cada uno de ustedes por su apoyo incondicional, cariño, confianza, compromiso, paciencia y amistad.

A mis amigos, vecinos, compañeros y futuros colegas, quienes me acompañaron ayudaron y motivaron en éste gran proceso.

De igual forma, agradezco a mi asesor Hedilberto Granados López, principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, paciencia y enseñanzas permitieron el desarrollo de este trabajo.

# Tabla de contenido

<b>Dedicatoria.....</b>	<b>3</b>
<b>Agradecimiento .....</b>	<b>4</b>
<b>Tabla de contenido.....</b>	<b>5</b>
<b>Tabla de Gráficos.....</b>	<b>9</b>
<b>Resumen.....</b>	<b>10</b>
<b>Abstrac .....</b>	<b>11</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>12</b>
<b>Descripción del problema.....</b>	<b>14</b>
<b>Planteamiento del problema .....</b>	<b>14</b>
Pregunta de investigación .....	16
Justificación .....	16
<b>Objetivos.....</b>	<b>18</b>
Objetivo general.....	18
Objetivos específicos.....	18
<b>Marco Teórico .....</b>	<b>19</b>
<b>Elementos epistemológicos precedentes.....</b>	<b>19</b>
<b>Marco Referencial, Normativo e Institucional.....</b>	<b>23</b>
<b>Marco Conceptual .....</b>	<b>24</b>
Emociones .....	24
Gestión de las Emociones .....	26
Aprendizaje y emociones .....	26
Inteligencia emocional .....	29
Época de Pandemia .....	34

Emociones durante la pandemia .....	35
Angustia.....	35
Ira .....	35
Miedo .....	36
Tristeza .....	36
Congruencia de las Categorías .....	36
<b>Marco Contextual.....</b>	<b>37</b>
<b>Metodología .....</b>	<b>40</b>
<b>Tipo de Estudio .....</b>	<b>40</b>
<b>Unidad de Trabajo.....</b>	<b>41</b>
Criterios de inclusión y exclusión .....	41
<b>Unidad de análisis.....</b>	<b>41</b>
<b>Instrumentos de Recolección de Información.....</b>	<b>41</b>
Entrevistas en profundidad .....	41
Técnica de pensar en voz alta .....	42
Notas académicas de los estudiantes .....	42
<b>Análisis de la Información .....</b>	<b>43</b>
<b>Aspectos Éticos.....</b>	<b>45</b>
<b>Resultados.....</b>	<b>45</b>
<b>Emociones.....</b>	<b>46</b>
Angustia por el aprendizaje: .....	46
Problemas en la autorregulación del aprendizaje .....	48
Estrés.....	49
Incertidumbre .....	49

<b>Resultados correspondientes a cada emoción .....</b>	<b>50</b>
Angustia .....	50
Ira .....	51
Miedo .....	52
Tristeza .....	52
<b>Gestión de las emociones .....</b>	<b>52</b>
Profesores como gestores de emociones .....	53
La familia como gestores de emociones .....	53
<b>Sobre el rendimiento académico.....</b>	<b>53</b>
<b>Análisis y discusión de resultados.....</b>	<b>56</b>
<b>Emociones.....</b>	<b>57</b>
Angustia por el aprendizaje .....	57
Angustia derivada por confinamiento.....	58
Sentimiento de tristeza .....	59
Problemas en la autorregulación del aprendizaje .....	59
Estrés.....	60
Incertidumbre .....	61
<b>Análisis de acuerdo a cada emoción.....</b>	<b>61</b>
Angustia .....	62
Sentimiento de tristeza .....	64
<b>Gestión de las emociones .....</b>	<b>64</b>
Profesores como gestores de emociones .....	66
La familia como gestores de emociones .....	66
<b>Sobre el rendimiento académico.....</b>	<b>67</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>72</b>

<b>Recomendaciones .....</b>	<b>73</b>
<b>Bibliografía .....</b>	<b>75</b>
<b>Referencias .....</b>	<b>75</b>
<b>Referentes bibliograficos.....</b>	<b>86</b>
<b>Paginas consultadas o webgrafia.....</b>	<b>87</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>89</b>
<b>Anexo 1. Consentimiento informado.....</b>	<b>89</b>
<b>Anexo 2. Técnica pensar en voz alta .....</b>	<b>91</b>
<b>Anexo 3. Entrevista en profundidad .....</b>	<b>93</b>
Emoción de ira .....	108
Emoción de miedo .....	109
Emoción de tristeza.....	109
<b>Anexo 4. Entrevista escrita .....</b>	<b>110</b>
Objetivos del juego.....	110
Instrucciones del juego.....	111



## Tabla de Gráficos

Gráfico 1. Conjunto de resultados seis asignaturas de estudiantes que participaron en la investigación, Elaboración propia.....	54
Gráfico 2 . Notas de seis asignaturas de estudiantes participantes en la investigación, Elaboración propia .....	55

## Resumen

El trabajo busca describir cómo se manifiestan las emociones en los procesos de enseñanza y aprendizaje durante la pandemia por covid-19 en estudiantes de un colegio rural de la ciudad de Manizales Caldas durante el año 2020-2021, desde las experiencias vividas en el marco de enseñanza y aprendizaje; este análisis incluye una mirada desde lo educativo, lo familiar y lo social, elementos indiscutibles en la formación integral del ser humano. El proceso investigativo aborda una revisión documental que da cuenta sobre los procesos académicos, los contextos de convivencia familiar y la gestión de las emociones.

Se plantearon talleres escritos y talleres de forma virtual, los cuales se desarrollaron de forma sincrónica con apoyo de las TIC, durante el mes de noviembre 2020 y el mes de febrero del año 2021. En este estudio participó toda la población de la institución educativa, los cuales se dividieron en grupos de primaria y secundaria donde se analizaron las grabaciones de audio, sus transcripciones, evidencias escritas y rendimiento académico antes y durante la pandemia. El plan de análisis se centra en las respuestas, asignaciones y nominaciones sobre las emociones de: La angustia, la ira, el miedo y la tristeza. Dentro de los principales resultados, están las valoraciones negativas sobre el exceso de responsabilidades que ha implicado las formas virtuales y didácticas de la enseñanza, la interrupción de las actividades físicas, sus experiencias y recuerdos encontrados desde la experiencia familiar; se destaca las añoranzas de los estudiantes por el juego y salir de sus casas a compartir con otros pares. La importancia de la gestión de las emociones en los estudiantes radica en las normas de convivencia familiar, tras la inexperiencia de la educación sincrónica y asincrónica virtual en casa, y las experiencias emocionales asociadas a ellas. También se transmite el contexto familiar y docente como gestor primordial en la gestión de las emociones.

Palabras clave: Emociones, Gestión de las emociones, emociones de aprendizaje, inteligencia emocional.

## **Abstrac**

The work seeks to describe how emotions are manifested in the teaching and learning processes during the covid-19 pandemic in students of a rural school in the city of Manizales Caldas during the year 2020-2021, from the experiences lived in the framework of teaching and learning. This analysis includes a look from the educational, the family and the social, indisputable elements in the integral formation of the human being. The investigative process deals with a documentary review that gives an account of the academic processes, the contexts of family coexistence and management of emotions.

Written workshops and virtual workshops were proposed, which were developed synchronously with the support of TIC, during the month of November 2020 and the month of February 2021.

The entire population of the educational institution participated in this study, which were divided into primary and secondary groups where the audio recordings their transcripts, written evidence and academic performance before and during the pandemic were analyzed. The analysis plan focuses on the responses, assignments and nominations on the emotions of: Anguish, anger, fear and sadness. Among the main results, there are the negative evaluations about the excess of responsibilities that the virtual and didactic forms of teaching have implied, the disruption of physical activities, their experiences and memories found from the family experience. The yearning of the students for the game and leaving their homes to share with other peers stands out. The importance of managing emotions in students lies in the norms of family life, after the inexperience of virtual synchronous and asynchronous education at home, and the emotional experiences associated with them. The family and teaching context is also transmitted as a primary manager in the management of emotions.

**Keywords:** Emotions, Emotion management, Learning emotions, Emotional intelligence

## **Introducción**

La educación emocional se constituye en un elemento esencial en los procesos de enseñanza y aprendizaje, el cual debe ser tenido en cuenta por el profesor (García Retana, 2012). En esta línea de investigación, con bastantes desarrollos, se reconoce a Goleman como el padre de la inteligencia emocional, debido a que realizó investigaciones que condujeron a hallazgos importantes en el área. De hecho (Salmerón, 2012) describe que “Hasta la década de 1970 parece que lo único que interesaba a los investigadores de la inteligencia era su componente cognitivo”. Hasta llegar al punto considerar que la inteligencia emocional se constituye en una habilidad necesaria de desarrollar en los estudiantes (Fernández-Martínez & Montero-García, 2014).

El presente proyecto se centra en la tesis de que las emociones son afectadas durante la pandemia por COVID-19. Situación que implicó el desarrollo de los procesos de formación a través de la virtualidad con un alto acompañamiento de los padres de familia. Lo anterior bajo la interpretación de que esto puede afectar los procesos de enseñanza y aprendizaje. Dentro de las situaciones que se pretenden evidenciar son los sentimientos de frustración, estrés y ansiedad, los cuales pueden surgir de la misma convivencia familiar, la disminución de las relaciones sociales, entre otros factores.

Lo anterior implica una mirada docente, no solo desde la descripción de las emociones que se viven, sino también como una apuesta al desarrollo de las habilidades para la gestión de las emociones. Es necesario reconocer los estados mentales de quienes nos rodean, para fortalecer la empatía y las relaciones interpersonales; enseñar a vivenciar, enfrentar los problemas interpersonales incluso en contextos adversos, desde la perspectiva del diálogo sobre los sentimientos y por lo tanto gestión de las emociones; y último desarrollar la capacidad de planeación, prevención y promoción anticipada de las emociones para elaborar las situaciones difíciles y el autoanálisis de la conducta de cada cual en los demás (Ibáñez, 2002).

A continuación, se presentará la tesis que se organiza en seis capítulos: el primero, denominado descripción del problema; en el cual se hacen discusiones teóricas para ubicar el problema de investigación. El segundo, que hace referencia al marco teórico, el cual muestra las tendencias en las investigaciones actuales. El cuarto, corresponde al capítulo de metodología que incluye el procedimiento, el enfoque para llevar a cabo la investigación, los instrumentos y el

plan de análisis. El quinto, muestra la discusión de los resultados a través de la relación hallazgos con otras investigaciones y autores. Finalmente, se encuentra el capítulo de conclusiones y recomendaciones.

## **Descripción del problema**

En el presente capítulo se hará la descripción del problema, se abordará la pregunta de investigación, la justificación y los objetivos; elementos que surgen de la revisión sistemática de artículos científicos identificado en las bases de datos. Con lo anterior se construyó un texto que da cuenta de una discusión entre autores evidenciando una problemática asociada a la relación de las emociones presentes durante los procesos de enseñanza y aprendizaje en el tiempo de pandemia por covid-19.

### **Planteamiento del problema**

En el marco de los procesos formativos, educativos y relacionales de las instituciones educativas públicas y como maestrando en educación que desarrolla labores de orientación escolar, es de vital importancia situar la labor educativa en el manejo de situaciones en las que están implicadas las emociones; la educación emocional es sumamente importante para afrontar los procesos relacionales, educativos, sociales, familiares y con múltiples actores, en la que los estudiantes requieren habilidades en formación humana intra e interpersonal, que por tanto es educación emocional.

Desde el marco temporal de la experiencia profesional en Colombia comprendiendo los últimos 16 meses desde los primeros días de marzo del año 2020, el mundo experimentó una serie de hechos que afectan los elementos mencionados en el párrafo anterior, es por eso que debemos decir que:

1. La pandemia causada por el Covid-19 ha forzado a la sociedad a implementar el aislamiento colectivo como medida de prevención y contención del contagio, enfrentando a las personas a cambiar sus hábitos, costumbres y su forma de relacionarse socialmente en la cotidianidad. Específicamente esta situación ha llevado a que las instituciones educativas tanto oficiales como no oficiales realicen nuevas estrategias pedagógicas que permitan y garanticen el derecho a la educación.
2. La estrategia principal es la virtualización de sus actividades por medio de las TIC, las cuales han visibilizado en un primer plano la desigualdad social, ya que gran cantidad de la población de estudiantes carecen de recursos necesarios para ajustarse a las nuevas

estrategias de socialización y educación. Debido a lo anterior, se han implementado estrategias alternas en las instituciones educativas públicas con el fin de llegar a los estudiantes, por medio de la entrega de actividades explicativas en físico, sin embargo, esto no solventa las necesidades y condiciones necesarias para el aprendizaje y comunicación entre docente – estudiante y estudiante – estudiante.

Por tal razón, las formas culturales de existencia cambiaron, el entorno educativo, el aprender y enseñar, la interacción y socialización de las personas; esto obligó a los estudiantes a ser autosuficientes y a su vez generar estrategias de autorregulación en sus procesos de aprendizaje, donde se enfrentan a grandes frustraciones, pues sus hábitos de poder establecer comunicación cada que lo requerían como en los momentos en que no entendían o presentaban dudas frente un tema, era de forma inmediata explicativa y hasta con ejemplos inmediatos. Así, se identifica una barrera de comunicación donde estos deben gestionar sus propias necesidades, afectando de esta manera sus procesos de socialización y gestión de emociones.

Dado que las condiciones de existencia cambiaron y a su vez las actividades y formas de interacción en un contexto que implica la convivencia; su validez se puede suscitar en la relación directa entre los individuos, pensar en cómo cambia esta relación de interacción a un medio virtual, nos lleva a pensar que son los niños y jóvenes los sujetos caracterizados por su dinamismo y receptividad ante todas las situaciones sociales y quienes comienzan a dar un vuelco a la fragmentación de la vida, dado que la construcción de su autonomía y personalidad se posibilita en la medida que interactúan con el mundo.

Se hace necesario con relación a las emociones adelantar un abordaje de la gestión de las emociones básicas. Dado que están comúnmente reconocidas por los estudiantes: entre ellas el desagrado, el amor, la ira, el miedo, la angustia y la tristeza, siendo estas cuatro últimas las más problemáticas, las cuales se han tratado estratégicamente a través de talleres virtuales y escritos desde la orientación escolar puesto que han generado tensiones o problemas en la convivencia y se han detectado como problemáticas en relación a todo lo que se viene desarrollando en la educación en tiempos de pandemia.

Desde el desterramiento de los espacios colectivos, los estudiantes se ven forzados a volver a su primer vínculo de socialización, “su familia”. El hecho de haber vuelto sobre ese vínculo y además el estar sometido a una forma diferente de aprendizaje, está generando en los

estudiantes altos niveles de estrés porque ya no tienen una disponibilidad inmediata o de acceso a la búsqueda de ayuda de compañeros o al soporte docente en tiempo real.

Del mismo modo hay un nivel de frustración porque muchas de las cosas que hace el estudiante, sobre todo aquellos que tienen una orientación motivacional extrínseca o un estilo cognitivo externo en el margen de esta pandemia, genera estos sentimientos (ira, tristeza, miedo, angustia), que podríamos denominar dentro del punto de vista sentimientos negativos. Es así que se quiere lograr con esta investigación, documentar las emociones presentadas en los procesos de enseñanza y aprendizaje, reconociendo las causas de las emociones negativas en relación con los procesos de enseñanza y aprendizaje, estableciendo un proceso comparativo entre el rendimiento académico de los estudiantes con la gestión de las emociones durante el confinamiento.

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo se manifiestan las emociones en los procesos de enseñanza y aprendizaje durante la pandemia por covid-19 en estudiantes de un colegio rural de Manizales durante el año 2020-2021?

### **Justificación**

Los procesos de enseñanza y aprendizaje implican la participación de diferentes factores, sustentados en elementos teóricos. Es el caso de las emociones, las cuales de acuerdo con la evidencia tienen una relación directa con el rendimiento académico en niños, niñas y jóvenes; estas se caracterizan por aportar en el razonamiento, en la toma de decisiones y la cognición en general.

En este sentido, se ha hecho un análisis que lleva a que el docente debe tener en cuenta las emociones en el momento de desarrollar actividades en el aula de clase. Estas últimas desarrolladas en los periodos de los años 2020-2021, segundo semestre y primer periodo respectivamente a través del uso de las Tecnologías de la Información y la comunicación (TIC). Es de este modo que se cuenta con una tesis que se centra en que las emociones (afectadas por varios factores) han incidido en el rendimiento académico de los estudiantes de una institución rural de la ciudad de Manizales.

Este proyecto involucra el análisis de emociones como miedo, tristeza, ira y angustia, además de una descripción del rendimiento académico. El miedo, como expresión en nuevas



formas; saber cómo se expresa en medio de la pandemia, el miedo a la familia quizás, al profesor por los múltiples trabajos y la poca flexibilización; la tristeza por no poder ver a otros seres queridos, por no poder compartir, jugar, interactuar y salir; la ira por el exceso de actividades, por la dinámica del contexto familiar y la angustia por la rutina, por no tener una respuesta inmediata a sus inquietudes presentadas en el ámbito escolar, por no poder entender en la inmediatez, por las clases virtuales.

Este proyecto busca aportar a las discusiones que surgen durante la pandemia por Covid-19. En este caso, no desde una mirada de la salud, sino más bien en los efectos que tienen las emociones en el aprendizaje de los estudiantes. Este insumo es fundamental para fortalecer acciones que sirvan para: primero, documentar las emociones que se han presentado en el estudiante durante el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje; segundo, reconocer las causas de las emociones negativas presentadas durante dichos procesos; tercero, hacer una relación entre las emociones presentadas y el rendimiento académico de los estudiantes, reconociendo las emociones como un elemento central en la educación mediada por las TIC. Asimismo, se pretende retroalimentar los procesos, informes y análisis de la institución educativa.

El interés de la investigación, al asumir la tesis planteada, es aportar de manera teórica a los efectos de la pandemia por covid-19 en el campo educativo, más allá de la deserción, las limitaciones en el acceso a la tecnología y en las dificultades de los estudiantes en temas inherentes al hogar; esta postura teórica, se centra en el desarrollo de la clase y como otros factores de orden personal, familiar o social afectan el rendimiento académico.

El proyecto indaga sobre elementos derivados de la pandemia por Covid-19 en un contexto rural, más aún cuando en la búsqueda de información se reconocen pocos estudios, hasta la fecha, que den cuenta de los efectos en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Por otro lado, el uso de las TIC como medio inherente a la cuarentena, si bien es una limitación, también es una oportunidad novedosa para el abordaje metodológico en los procesos educativos y la influencia de la convivencia familiar desde el área de la orientación escolar donde se pueden diseñar proyectos que le apunten a la implementación de nuevas estrategias en pro de la comunidad educativa.

Lo anterior implica una mirada más profunda, no solo desde la descripción de las emociones que se viven, sino también como una apuesta al desarrollo de las habilidades para la gestión de las emociones. Es necesario fortalecer el reconocimiento de los estados mentales en los demás, para acrecentar la empatía y las relaciones interpersonales; enseñar a afrontar los problemas interpersonales, desde la perspectiva del diálogo sobre los sentimientos; y desarrollar la capacidad de planeación anticipada para evitar las situaciones difíciles y el análisis de la conducta de cada cual en los demás (Ibáñez, 2002).

Finalmente se puede mencionar que la investigación puede tener las limitaciones que implica el uso de la virtualidad, la dificultad en el acceso de la información debido a la poca continuidad en la formación por parte de los estudiantes. Pero el ejercicio investigativo implicó un análisis de validez, confiabilidad y viabilidad que le da a las categorías que emergieron una calidad útil para los análisis posteriores. Este ejercicio fue factible debido a la comunicación constante con los estudiantes durante la pandemia por Covid-19.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Describir cómo se manifiestan las emociones en los procesos de enseñanza y aprendizaje durante la pandemia por covid-19 en estudiantes de un colegio rural de Manizales durante el año 2020-2021

### **Objetivos específicos**

- Documentar las emociones que se han presentado en el estudiante durante el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje en la pandemia por Covid-19.
- Reconocer las causas de las emociones negativas presentadas durante los procesos de enseñanza y aprendizaje en la pandemia por Covid-19.
- Explorar elementos relacionados entre las emociones presentadas y el rendimiento académico de los estudiantes durante los procesos de enseñanza y aprendizaje en la pandemia por Covid-19.

## **Marco Teórico**

El referente teórico elaborado se constituye por: elementos epistemológicos precedentes, marco referencial normativo e institucional, marco conceptual y marco contextual; los cuales se relacionan a continuación:

### **Elementos epistemológicos precedentes**

Con el propósito de reconocer la presente investigación, es preciso indagar sobre los estudios que han sido generados con relación al interés investigativo convocado, es preciso indicar que se tienen en cuenta las opiniones, conclusiones y recomendaciones realizadas por otros autores que han intervenido dicha problemática, para ello se parte de algunos antecedentes, a nivel internacional, nacional y local.

Hallazgos como los de Bolaños Mancio, Gomez Bosarreyes y Escobar Najarro (2013), en su tesis de maestría titulada Origen del concepto Inteligencia Emocional, manifiestan que dicho concepto, aunque esté de actualidad, tiene a nuestro parecer un claro precursor; el psicólogo Edward Thorndike (1920) quien la definió como “la habilidad para comprender y dirigir a los hombres y mujeres, muchachos y muchachas, y actuar sabiamente en las relaciones humanas”. (Bolaños s. f.); también precisa elementos de comprensión y de relación entre pares o personas que se pueden comprender como habilidades a desarrollar, en ese orden de ideas secundando estos factores David Wechsler 1940, soporta en la inteligencia emocional la influencia de constituyentes no intelectivos sobre un comportamiento de inteligencia emocional.

Dichas teorías no tuvieron especial relevancia ya que hasta 1983 Howard Gardner, en su libro *Inteligencias múltiples* citado por (Buey, 2002), indicó que los indicadores tradicionales como lo es el cociente intelectual no eran suficientes, pues no se tenía en cuenta la inteligencia interpersonal ni la intrapersonal (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) “inteligencia intrapersonal” (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios).

Las emociones son fundamentales en todos los ámbitos de las ciencias, pero dichas emociones han sido reprimidas durante mucho tiempo y se han considerado como poco relevantes e importantes en la vida del ser humano, donde hasta en el contexto escolar “se pensaba que las emociones no tenían nada que ver con los procesos cognitivos” (Buitrago & Herrera, 2013); pero por fortuna dicha condición cambió a través de los años desde que se empezaron a desarrollar múltiples investigaciones que le aportaron al concepto de inteligencia emocional tales como “Inteligencia emocional” de Peter Salovey y John Mayer en 1990 y el “best seller, Inteligencia emocional” de Goleman en 1995.

En la búsqueda se reconoce que existen múltiples factores que afectan la inteligencia emocional de los estudiantes, uno de ellos la familia (Sánchez-Núñez et al., 2020). En este sentido se reconoce el estudio realizado por Ramírez-Lucas et al., (2015) quienes aplicaron una serie de cuestionarios, lo cual permitió reconocer que el estilo parental se relaciona con la inteligencia emocional de los padres; asimismo, los padres con mayor inteligencia emocional tienen un estilo más democrático y esto se asocia con una mayor inteligencia emocional de los niños y niñas.

Otro estudio reconocido fue el de Valdés Cuervo et al., (2016) los cuales demuestran que las características del funcionamiento familiar afectan las emociones morales, la empatía y la vergüenza; elementos que al parecer inciden en la agresión entre estudiantes. Por último, se puede citar el estudio desarrollado por Castro et al., (2015) quienes, a través de una evaluación de una muestra de niños y niñas en etapa escolar, lograron identificar que los comportamientos y habilidades de los padres representan el 37% de la variación de la capacidad de reconocimiento de las emociones en los niños y niñas.

En este marco de referencia se resalta el estudio desarrollado por Tyng et al., (2017) quienes afirman que las emociones influyen sobre la percepción, el aprendizaje, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas; lo cual se identificó a través de un artículo de revisión sistemática que implicó el análisis de varios artículos científicos asociados a la temática. En esta misma línea se encuentra la investigación desarrollada por Rowe & Fitness, (2018) por medio de la cual enfatizaron en las emociones negativas como tristeza, dolor, aburrimiento y la ira; estos identificaron por medio de un estudio cualitativo que estas emociones afectan la motivación, el rendimiento y el aprendizaje.

Ahora bien, desde lo educativo, se reconoce que este ha sido afectado de manera importante, al parecer se ha disminuido la calidad educativa (Murillo et al., 2020); en América Latina se han cerrado centros educativos, se ha tenido dificultad en el acceso de tecnología y redes de internet para el desarrollo de la estrategia de educación a distancia, entre otros factores (BID, 2020). Como lo afirma Gutiérrez-Moreno, (2020) generó cambio en el sistema educativo para el cual no estaba preparado, paso de una educación presencial a una enseñanza a través de los medios digitales; soluciones que han aportado a aquellas poblaciones que han disminuido la brecha digital. En cifras en Colombia se ha identificado que el 87,4% de los hogares continuaron con las actividades académicas desde el hogar; cerca de 102,880 niños y niñas se retiraron de las actividades académicas (Ministerio de Educación Nacional, 2021);

La importancia de las emociones empezó a recobrar su valor y sentido mediante el Ministerio de Educación Nacional de Colombia donde la “evidencia empírica” tomo lugar en las IE a través de la “vinculación de las emociones de manera formal en sus procesos, reflexiones, normas y políticas”, Buitrago y Herrera (2013) ahora la pretensión es que en el sistema de convivencia escolar se fortalezcan “las competencias transversales y socioemocionales” Buitrago y Herrera (2013), y así apuntarle a la calidad educativa.

Por su parte en la tesis titulada “una mirada a la educación emocional para la primera infancia en diez universidades de Colombia: estado del arte comprendido entre el año 2004 y el año 2016”, se pudo evidenciar que los trabajos de grado desarrollados sobre inteligencia emocional están muy enfocados en los niños y niñas puesto que hay una alta tendencia en fomentar programas de “inteligencia emocional en el contexto escolar y familiar”.

De esta forma, se contrarrestó el estudio de Vogel & Schwabe, (2016) quienes indagaron como afecta el estrés en los procesos de aprendizaje en un contexto educativo; de esta forma identificaron que éste perturba en la recuperación de la memoria y con ello disminuye el rendimiento académico. De esta forma, se puede llegar a la conclusión inicial que para que se dé el aprendizaje, se hace necesario el abordaje de las emociones en el aula de clase.

Según tesis titulada “Una escuela rural vital que potencie la educación emocional de los niños, niñas y adolescentes a nivel local” (Bustos, I; Cossio, L; Marin, G; Saraza 2017) quienes manifiestan que en el Fresno Tolima uno de los municipios marcados por la violencia paramilitar donde elementos como el desplazamiento forzado, asesinatos y extorsiones hacen

parte de ese diario vivir y son los niños y adolescentes quienes sufren y padecen las consecuencias, pues es el miedo que los caracteriza, que a su vez causa “desprecio por la vida y su integridad”

Se plantea que un niño con problemas emocionales tiende a presentar dificultades en su proceso de aprendizaje por lo cual requiere sus espacios, momentos donde pueda aprender y desarrollarse como persona; el “juego es el espacio ideal en donde el niño puede ser, imaginar, de/construir y construir sus pensamientos y sentimientos”, juego que en zonas de violencia como lo es el Fresno Tolima, uno de los territorios más afectados por dicha condición en Colombia es reemplazado por las armas, los enfrentamientos y combates a los cuales se ven expuestos, lo que conlleva y acarrea grandes “ efectos psicológicos”

En la tesis que se desplegó en la Institución Educativa Instituto Latinoamericano de Manizales Caldas, “Desarrollo de la inteligencia emocional y capacidad resiliente en niños y niñas de 6 y 7 años, pertenecientes al instituto latinoamericano de la ciudad de Manizales” (Hincapié Zuluaga 2019) en la cual se presentó como resultado predominante el fortalecimiento de “vínculos afectivos y sociales que sirven para superar adversidades que se presentan tanto en la escuela como en otros ambientes de socialización”.

Los anteriores datos son interesantes, de manera explícita para la presente tesis, debido a que los ajustes en el modelo educativo por factores ajenos al docente y al estudiante hicieron que en el año 2020-2021 la familia y el entorno se convirtiera en un eje fundamental en el aprendizaje. Durante el año 2020, surge la pandemia por COVID-19, la cual aparte de generar un número significativo de muertes y un impacto social importante, también afectó el proceso de enseñanza y aprendizaje. Problemáticas como lo anunciado por la UNICEF, (2020) donde la tercera parte de los niños y niñas en el mundo no obtuvieron educación a distancia durante el cierre de las escuelas y se desarrollaron emociones alternas a las que se venían presentando dentro de una educación presencial.

## **Marco Referencial, Normativo e Institucional**

En relación al rol del docente orientador se apuesta por una idea de intervención que permita la transformación de los individuos, de las relaciones familiares y escolares, teniendo en cuenta el desarrollo desde la participación, la reflexión y la negociación, lo cual permitirá que tanto familias como, sujetos y escuelas se empoderen a través del dialogo y la democracia, haciendo eficaz su accionar, como herramienta posibilitadora en la construcción de realidades, mundos, ideas, pensamientos y actitudes que promuevan relaciones enmarcadas en el consenso y la reciprocidad, lo que permitirá la creación de escenarios reflexivos, críticos y renovados.

Entre las principales funciones del orientador escolar está la atención, consulta y orientación personal, emprendimiento de rutas de atención, identificación de factores de riesgo psicosocial e intervención, implementación de estrategias de orientación socio ocupacional, escuelas de padres, creación de alianzas con otras Instituciones, apoyo en la actualización del PEI, gestión y creación de un clima organizacional favorable, desarrollo de talleres basados en promoción y prevención.

Dichos talleres se relacionan con actividades tales como la escuela de padres; donde se apuesta por la transformación de las relaciones familiares y escolares, teniendo en cuenta que su desarrollo desde la participación, la reflexión y la negociación permitirá que tanto familias como escuelas se empoderen del dialogo y la democracia, haciendo eficaz su accionar, como una herramienta posibilitadora en la construcción de realidades, mundos, familias, pensamientos y actitudes que conduzcan a las relaciones enmarcadas en el consenso y la reciprocidad, lo que permitirá a su vez la creación de escenarios familiares reflexivos, críticos y renovados, haciendo de sus voces y practicas un resurgimiento de la familia como escenario compartido y alternativo.

Otro de los talleres brindados se basa en la orientación vocacional, el cual tiene como objetivo definir ese a donde se quiere llegar y lo que se quiere lograr, esto se hace a través del

facilita miento y ayuda para un autoconocimiento de sí mismo, pues es aquí donde el individuo debe identificar sus potencialidades y limitaciones en su entorno tanto social como económico identificando sus vocaciones y proyectos de vida como las posibilidades de realización.

## **Marco Conceptual**

El referente conceptual construido incluye algunos conceptos y teorías enriquecidas por diferentes autores. La apuesta con este referente es ubicar teóricamente la investigación y facilitar con estos no solo la comprensión del texto, sino también los análisis que se harán durante la discusión de resultados. Estos fueron construidos a partir de la revisión de documentos y artículos científicos.

### **Emociones**

Se partirá por las emociones, para abordarlas en el marco del aprendizaje es preciso tomar como referencia a lo establecido por Zimmerman (2000) interpretado por Panadero & Tapia, (2014), este hace mención que el estudiante debe hacer control de las emociones debido a que estos interfieren en el propio aprendizaje. Es claro que este control no se refiere solo a las emociones negativas, sino también las emociones positivas tales como la alegría, el orgullo, entre otras. Es decir, como docentes es necesario identificar que las emociones hacen parte del aprendizaje, tal como lo afirma Zimmerman (2003) y como fue descrito en el planteamiento del problema.

Con el fin de aportar a la discusión existen algunos autores que critican el modelo de Zimmerman (2000), es el caso de Kuhl, (2000) quien afirma que las emociones durante el aprendizaje tienen un peso muy inferior a lo cognitivo. Aunque este también afirma que en los estudiantes puede surgir preocupaciones que impiden que el estudiante tenga una eficacia durante el desarrollo de la tarea. Lo anterior lleva a analizar el papel que juega la motivación durante el aprendizaje, para esto es importante analizar la motivación y las emociones.

La motivación es comprendida desde cuatro corrientes teóricas: la teoría de la autoeficacia (Bandura, 1997), teoría de la atribución (Weiner, 1992), teoría de la autoestima (Covington, 1998) y teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985).



La autoeficacia hace referencia a “las creencias de las personas sobre sus capacidades para producir niveles designados de desempeño que ejercen influencia sobre eventos que afectan sus vidas” (Bandura, 1997). Es decir que un estudiante durante el desarrollo de una tarea debe interpretar cuál es su capacidad para lograr un buen rendimiento durante su desarrollo, lo cual se traduce en un buen rendimiento. Lo anterior está centrado en el logro y el éxito durante el desarrollo de la tarea. Según Méndez López & Peña Aguilar, (2013) la autoeficacia afecta de manera cognitiva, afectiva, emocional y social.

Desde la teoría de la atribución se asume la motivación como el resultado de conocer la razón de que haya sucedido algo (Weiner, 1992). Esto afecta la posibilidad de que el estudiante que haya vivido una mala experiencia en el aprendizaje, no lo vuelva a intentar; aunque también puede que el estudiante aplique un mayor esfuerzo para lograr mejores resultados (Méndez López & Peña Aguilar, 2013). Las inferencias causales que más se resaltan son la capacidad y esfuerzo, pero también influyen muchos otros factores (Weiner, 1992).

La teoría de la autoestima de Covington, (1998) asume “que la búsqueda de la auto aceptación es la máxima prioridad humana y que esta depende de la capacidad de la persona para lograr los mejores resultados”. Esto implica que la mejor medicina centrada en el rendimiento académico; esta teoría tiene un elemento crítico como es el desarrollo de acciones por parte del estudiante para lograr buenas calificaciones (Méndez López & Peña Aguilar, 2013).

Es importante reconocer, la teoría de la autodeterminación de Deci & Ryan, (1985) se centra en “investigar las tendencias de crecimiento inherentes de las personas y las necesidades psicológicas innatas que son la base de su automotivación e integración de la personalidad”. Esta teoría incluye el análisis de la autodeterminación que va desde la desmotivación, pasando por la regulación externa hasta la motivación intrínseca. Esta última definida como “la tendencia inherente a buscar novedades y desafíos, ampliar y ejercitar las propias capacidades, explorar y aprender” (Deci & Ryan, 1985).

Finalmente, la motivación del estudiante no solo depende de factores de la personalidad, sino también de los procesos cognitivos y del contexto social (Méndez López & Peña Aguilar, 2013). Esta se encuentra influenciada por otras personas, por las experiencias y por el contexto. Elementos necesarios para analizar en la presente investigación puesto que son estudiantes que

desarrollan su proceso de aprendizaje en un contexto rural, pero además por la pandemia con una influencia muy marcada por su grupo familiar.

### **Gestión de las Emociones**

Esta es la capacidad autónoma de la persona humana en este caso, para manejar las emociones de forma autorregulada. Involucra la autoconciencia de los elementos relacionados de la cognición, el comportamiento, nuestras experiencias y la elaboración de las emociones; tener descriptores para enfrentar los hechos se convierte en herramientas necesarias para la vida diaria; capacidades para orientarse desde lo actitudinal con emociones agradables para permanecer y continuar y experimentar la convivencia armónica. Lo anterior lo podemos percibir desde dos competencias:

### **Aprendizaje y emociones**

La educación es producto de muchos estímulos y es allí donde podemos traer a colación el aprendizaje autorregulado, el cual hace referencia a la forma responsable en como el aprendiz gestiona sus conductas, acciones y motivaciones “un estudiante cuya motivación esté vinculada a una meta de tipo intrínseca estará más dispuesto a implementar diferentes estrategias de tipo cognitivo con el fin de alcanzar lo que su proceso de aprendizaje le demande, lo que sugiere la disposición para esfuerzos mentales adicionales que le permitirán niveles altos de compromiso y autorregulación”. (Granados-Gallego et al., 2016).

Ahora bien, desde el programa de disciplina positiva que en términos de Rodríguez, J (2012) “Producto de concebir los Sistemas Disciplinarios como mecanismo de poder para que la institución educativa obligue a los (las) estudiantes a cumplir normas escolares se han degenerado las prácticas de la convivencia escolar y el ejercicio de las normas” que en términos de Foucault (2007), Los campos de poder como especificidades de la verdad producen violencia simbólica en la medida que, como afirma los discursos están permeados por la violencia, como aquello que es dicho en campos de poder y con efectos de verdad. “Es necesario concebir el discurso como una violencia que se ejerce sobre las cosas, en todo caso como una práctica que les imponemos; es en esta práctica donde los acontecimientos del discurso encuentran el principio de su regularidad.” (Foucault, 2005, 2) que como lo afirma Pierre Bourdieu (2009) es el modo en como los dominados aceptan como legítima su condición de dominación.

Es por ello que la educación se imbrica en la sociedad y en la cultura, y somos nosotros los educadores quienes transmitimos esa cultura a través de la comprensión del hecho de la educación, siendo la pedagogía una tarea de acompañamiento y es aquí donde hablamos de pedagogía donde este término significa transmitir lo mejor de la cultura siendo un asunto precisamente la formación humana, en donde podemos debatir el conocimiento.

El acto educativo debe ser un ejercicio para desarrollar el vigor en los estudiantes y el tener autoridad, límites y normas consensuadas no significa imponer y castigar; es importante buscar otras estrategias para implementar límites, es decir, “mostrando la disciplina como el límite interior de nuestras pasiones desde el respeto mutuo” (Rodríguez, 2012).

El ser humano de acuerdo con esta sentencia kantiana es fruto de la educación. Nuestra humanidad es el producto de una serie de circunstancias que tienen su eje central en el encuentro entre seres humanos: en el entorno natural, la familia, la escuela, el estado, la iglesia, etc. Esta definición del rol de la educación, presente en cualquier organización, hace resaltar que dicha función o tarea ha sido la más importante de la humanidad en su periplo histórico universal. Sin ella no seríamos nada, así de simple. (Kant, 2005)

Es importante hacer del ser humano una versión cada vez mejor, la transformación que busca la educación está en nuestras manos, es nuestra labor como docentes, como familia, como comunidad y como estado.

Así pues que las emociones hacen parte de todo éste proceso de aprendizaje y enseñanza eficaz (Pekrun et al., 2002). Estas son el resultado del proceso evaluativo que hacen los estudiantes durante su propio aprendizaje (Kuhl, 2000). Algo importante por resaltar es que estas valoraciones se derivan de sus experiencias, el contexto social y los objetivos personales (Pekrun et al., 2002). De acuerdo con Pekrun et al., (2002) es importante que los estudiantes sean conscientes de sus emociones de tal forma que las sepa afrontar y mediar entre las emociones negativas y positivas.

En este caso se puede resaltar que las emociones hacen parte del aprendizaje, tal como lo afirma Tamayo, (2015) todo aprendizaje involucra las emociones; es decir para que se dé el

desarrollo cognitivo y el desarrollo del pensamiento crítico, se debe tener en cuenta las emociones. Frente a lo anterior, se ha demostrado que existe un vínculo entre los factores cognitivos y emocionales que intervienen en las transformaciones en el concepto de ciencia o en el desarrollo de contenidos científicos (Ojéda et al., 2011).

De acuerdo con Tyng et al., (2017) la gestión de las emociones tiene una influencia en los procesos cognitivos, la percepción, la atención, el aprendizaje, la memoria en la resolución de problemas; asimismo, en la motivación y comportamiento del estudiante. Esta tiene un papel muy importante en la codificación y recuperación de la información.

Al igual que la motivación, las emociones cuentan con varias teorías que muestran su estrecha relación con el aprendizaje. La primera es la hipótesis de la congruencia (Bower, 1981), la segunda es la teoría del estado de ánimo como información (Schwarz, 1990) y la tercera es estilos cognitivos dependientes del estado de ánimo (Hascher, 2010).

La hipótesis de la congruencia del estado de ánimo la cual está sustentada en la teoría de redes (Bower, 1981). De acuerdo con esta teoría el estado de ánimo afecta los procesos cognitivos; la persona puede recordar más fácil la retroalimentación positiva cuando el estado de ánimo es positivo. La retroalimentación negativa se puede recordar más fácilmente cuando el estado de ánimo es negativo. Lo anterior se da por la congruencia en el cerebro que busca asociaciones y similitudes semánticas; cuando más fuerte es la asociación, más cercana la información y más fácil su activación.

La teoría del estado de ánimo como información, se centra en que es más importante el impacto del estado de ánimo del estudiante durante su proceso de formación; cuando el estudiante tiene un estado de ánimo positivo es porque existen situaciones con características positivas. El estudiante va a reaccionar frente a un estado de ánimo positivo o negativo (Schwarz, 1990); un estado de ánimo positivo indica un ambiente agradable y seguro. Lo anterior lleva a condiciones óptimas para un pensamiento creativo y holístico; esto facilita una mentalidad abierta (Hascher, 2010).

Lo anterior permite reconocer que el ambiente puede favorecer o no el proceso de aprendizaje. Este medio puede estar afectado por otra serie de circunstancias o hechos que lleven a un estado de ánimo negativo y por ende a dificultades del aprendizaje. Dentro de esto se puede

reconocer como una situación de estrés o entornos negativos pueden llevar a dificultades en el aprendizaje.

Uno de los elementos identificados es la que asocia el rendimiento académico con las emociones; para esto se parte por la premisa de que los procesos de enseñanza y aprendizaje se han centrado de manera especial en los procesos cognitivos, mas no en el desarrollo de la inteligencia emocional (García Retana, 2012). Entendida esta última como el desarrollo de la capacidad de motivarse, preservar, soportar frustraciones y confiar en los demás; proceso ligado al desarrollo del conocimiento de uno mismo, de las propias emociones y de las de los demás, lo cual contribuye al trabajo en equipo (Manrique Solana, 2015).

En esta línea de investigación se destaca el estudio de MacCann et al., (2020) quien a través de una revisión sistemática y un meta análisis reconoce que la evaluación de la inteligencia emocional es un predictor de puntajes altos en pruebas estandarizadas; del mismo modo, reconocen que existen tres mecanismos que surgen de la relación entre emociones y rendimiento académico: la regulación de las emociones, el contenido académico y las relaciones sociales en la escuela.

## **Inteligencia emocional**

Se debe describir la inteligencia emocional, la cual tiene varios modelos teóricos para ser entendida. A continuación, se presentan algunos de ellos:

Según Salovey & Mayer (1990) la inteligencia emocional se define como “la capacidad de percibir emociones, acceder y generar emociones para ayudar al pensamiento, comprender las emociones y el conocimiento emocional, y regular reflexivamente las emociones”. Para estos autores la inteligencia emocional es innata y es influenciada por otras personas.

Por esta razón encontramos en la teoría de Wolff (2005), quien define la inteligencia emocional como “la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, por motivarnos a nosotros mismos y gestionar las emociones de forma eficaz en nosotros mismos y los demás”. Esta es una capacidad que contribuye al desempeño eficaz en el trabajo.

Wolf (2005) retoma lo expuesto por Goleman (1995) y plantea cuatro subgrupos: el primero, se centra en la autoconciencia lo cual incluye la conciencia emocional, la autoevaluación y la confianza en uno mismo. El segundo, es la autogestión de los propios estados, impulsos y recursos internos; esta incluye el autocontrol emocional, la transferencia, la adaptabilidad, el logro, la iniciativa y el optimismo. La tercera, es la conciencia social; este contiene tres competencias: la empatía, la conciencia organizacional y la orientación al servicio. Cuarto, el manejo de las relaciones, proceso asociado a la habilidad o destreza para inducir respuestas deseables en otros; este contiene seis competencias: desarrollar otras, liderazgo inspirador, catalizador de cambio, influencia, manejo de conflictos y trabajo en equipo.

Igualmente se tiene la teoría de Bar On (1997) citado por Parker (2018), quien define la inteligencia emocional como “el conjunto de capacidades, competencias y habilidades no cognitivas que influyen la capacidad para tener éxito en hacer frente a las demandas y presiones ambientales”. Este modelo está compuesto por cinco elementos: el primero es la autopercepción que incluye la autoestima, la autorrealización y la conciencia emocional. El segundo, es la autoexpresión que incluye la expresión emocional, asertividad e independencia. El tercero, es el componente interpersonal que incluye las relaciones interpersonales, la empatía y la responsabilidad social. La cuarta, es la toma de decisiones que incluye la resolución de problemas, la prueba de realidad y el control de impulsos. El quinto, es el manejo del estrés que está compuesto por la flexibilidad, la tolerancia al estrés y el optimismo.

Para la presente investigación es importante tomar de referencia lo establecido por Wolff (2005) de manera especial por la comprensión de las emociones como un fenómeno social que permite la visibilizar de la interacción social (Lutz & Abu-Lughod, 1990). Estas emociones en términos de Nussbaum (2014) y Camps (2011) en (Gómez, 2019) tienen un componente cognitivo que las convierte en una forma de conocer, un mecanismo para el razonamiento y la deliberación.

En este mismo sentido Aristóteles afirma que “los apetitos y las pasiones son selectivos, educables y capaces de desempeñar una función constructiva en la motivación moral, impulsando a la persona hacia objetos acordes con su concepción evolutiva de lo recto” (Gómez, 2019). De esta forma se identifica que esta noción del componente cognitivo de las emociones

posibilita una línea de formación, de reconocimiento y comprensión dentro de un contexto educativo o escuela.

Virtualmente se plantea que para “un adecuado desarrollo e interacción emocional se debe integrar cuatro aspectos que en lo posible deben presentar un crecimiento paralelo. El primero, es el entorno social, este permite el sentimiento de valoración, comprensión y respeto; el segundo, es el diálogo interno, que da paso a la autorregulación; el tercero, es el concepto de proximidad/distancia, que incide en el crecimiento autónomo, por último, la sensibilidad estética, que facilita la creación de significados y reflejos.” Palou (2008) en (Bonilla & Torres, 2013)

Refiriéndonos a lo antes mencionado se puede reconocer que las emociones son intangibles, que obedecen a una construcción social del hombre a través de sus aspectos cognitivos y sus relaciones con el entorno. Bajo esta lógica, se puede pensar que los más jóvenes no conocen su forma de pensar, ser y estar en el mundo, es un camino en el cual se recolecta y forjan dichos elementos que lo conformaran como persona, esto sucederá por medio de la experimentación y reconocimiento.

Lo anterior nos lleva a tener una inteligencia emocional que provoque una convivencia moderada con las personas de su entorno, sin que lleve a traumas o situaciones conflictivas difíciles de resolver. Ahora bien, desde los procesos de enseñanza y aprendizaje, se puede afirmar que “la motivación por el aprendizaje natural que llevan a cabo los infantes en estas edades (3 – 4 años) lo edifican desde el asombro”, como indica L’Ecuyer (2012) en Pedregosa (2017). Es esta sorpresa por los sucesos, que les hace avanzar en un mundo que ha dejado atrás la belleza de las cosas y la lentitud del trabajo bien hecho para que el intelecto de los más jóvenes madure a fuego lento. Como indica Honoré (2004-2010) en Pedregosa (2017) ir despacio es ir más rápido, sin que se dé cuenta, el individuo es un deterioro del desarrollo psicológico en la etapa infantil; genera la creencia que la estimulación temprana y acumulo de actividades, como si fueran pequeños ejecutivos, va a crear superhombres en un futuro próximo.

Esto da apertura al concepto de inteligencia emocional, a partir del enfoque de Goleman citado por Déniz (1997), quien la caracteriza en 5 elementos:

- **Conocer las propias emociones:** el cual hace referencia a tener consciencia de sí mismo, es decir, “reconocer el sentimiento mientras está ocurriendo; es habilidad de advertir los auténticos sentimientos, poder simbolizarlos y nombrarlos correctamente”

- **Manejar las emociones:** como el hecho de poder conocer y orientar nuestras propias emociones “esta evita los extremos del descontrol y él inunde emocional por un lado y, de la represión e inhibición por el otro, capacita para enfrentar mejor la frustración y los reveses de la vida”

- **La motivación intrínseca:** la cual hace referencia al propio dominio en la gestión de las emociones, lo cual permite “enfrentar las tareas con un nivel de fluidez emocional, armonía y ausencia de ansiedad; además facilita una mayor eficacia en el desempeño”

- **Reconocer las emociones en los demás:** quienes logran establecer relaciones interpersonales asertivas desarrollan habilidades que aportan “éxito en la vida personal y profesional, al igual que “establecer contactos personales de colaboración y mutuo entendimiento”

- **Manejar las relaciones:** El buen manejo de las relaciones basadas en la comunicación, la capacidad social y habilidades sociales permiten “tener aptitudes en las relaciones interpersonales es el último aspecto de la Inteligencia Emocional”

Por otro lado, García Echeverri et al., (2018) mencionan la importancia de reconocer que la inteligencia emocional involucra la triada procesual de la cognición, la emoción y la motivación; con ello se reafirma Según (Arias, 2016) la proposición de que una persona emocionalmente inteligente es un ser con capacidad de sensibilidad o de sentir, De igual forma es un ser humano con capacidad regular las emociones, logrado así, que estas intervengan o no en la toma de decisiones de forma inmediata. Lo cual facilita la resolución de problemas, la adaptación al medio y el autorreconocimiento en el contexto. Por lo tanto, los elementos emocionales que están implicados en los procesos de aprendizaje se relacionan con el autocontrol emocional, la planificación, la evaluación y con el mantenimiento del esfuerzo necesario para la realización de las tareas volitivas de la educación o cualquier otra actividad que demanda al ser humano.



Como se describió previamente, la inteligencia emocional aporta a la resolución de conflictos: “Los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para la resolución de demandas internas y/o externas específicas que son valoradas como impositivas o excesivas para los recursos de la persona” Lazarus (1999; p. 122) en (Macías, 2011).

Por lo general, las personas perciben afectivamente las emociones negativas (por ej: ira, enfado, asco, etc.) como una amenaza hacia nosotros. Dichas emociones negativas aparentemente perjudican y se tiende a evitarlas en la medida de lo posible. Sin embargo, las emociones negativas conllevan un gran valor para el desarrollo del individuo, tanto a nivel personal como a la hora de relacionarnos con los demás; el hecho de percibir emociones negativas es un indicador de que algo en la vida no está bien, y la consecuencia de esto resulta en un estado de malestar y de perturbación que impide un comportamiento con normalidad y condiciona el desempeño (Bres et al., 2013). Pero para solventar los problemas emocionales es necesario adoptar una actitud de afrontamiento y no de evitación; tal como lo menciona Bres et al., (2013): “Diversos estudios han demostrado, en efecto, que la evitación de emociones negativas puede ser perjudicial para la persona”.

En este mismo sentido, Macías (2011) menciona que el estudio de afrontamiento se ha centrado en las estrategias utilizadas, al grado que se han identificado factores o familias que agrupan un conjunto de estrategias. Esta cita a Skinner y Zimmer-Gembeck (2007) quienes identifican 12 familias de afrontamiento: “resolución de problemas, búsqueda de información, indefensión, de escape, independencia, búsqueda de apoyo, delegación, aislamiento social, acomodo, negociación, sumisión y oposición”.

Más allá de las anteriores estrategias, Macías (2011) sugiere un segundo modo de afrontarlos a través de ciertos recursos, acciones o procesos genéricos de control, como sería el caso de: la relajación, la reestructuración cognitiva, el pensamiento positivo, la gestión del tiempo, control emocional, manejo de conflictos, entre otros.

Desde la percepción y manifestación de las emociones en los individuos surge la necesidad de estudiar, entender y guiarlas de manera adecuada, Así, la inteligencia emocional como disciplina emergente ofrece un marco de referencia sobre la gestión de aquellas emociones con las que una persona se relaciona con su entorno.

Hay que entender que la emocionalidad no ha jugado un papel importante en la escuela, pues su esquema limita al estudiante a razonar y pensar obviando los sentimientos, es decir, los estándares promueven la acumulación epistemológica teórica-positivista y deja de lado la emoción, y como lo indica Orlando Fals Borda con su idea del Ser Sentipensante “no es posible separar la cognición de la emoción” (Bonilla & Torres, 2013) ; al ser procesos que están interrelacionados y que son interdependientes.

### **Época de Pandemia**

En el año 2020 se empezó a informar sobre el SARS-CovV-2 fuera de China; lo anterior a través de efectos devastadores en la salud de las personas y un número significativo de muertes; el 81% de los pacientes refieren síntomas leves, 14% graves y 5% requieren de cuidados intensivos (Accinelli et al., 2020). La tasa de mortalidad derivado de este virus es de un 0.39% -17.9% (Guiñez-Coelho & Guiñez-Coelho, 2020). Su característica principal es la transmisión a través de lo denominado aerosoles, para lo cual el mecanismo más efectivo para prevenir su contagio es el uso de tapabocas y el distanciamiento social.

Este virus hizo que se mostraran con mayor claridad las brechas existentes en los procesos educativos a nivel mundial. Este ha permitido evidenciar efectos negativos como lo es la interrupción del aprendizaje, insuficiencia de la alimentación, la falta de preparación de los padres para la enseñanza a distancia o desde la casa, un acceso desigual a las plataformas de enseñanza por medio las plataformas web, aumento en las tasas de deserción escolar y una presión importante sobre los establecimientos educativos que están abiertos (Murillo et al., 2020).

De acuerdo con el Banco Mundial (2020), la pandemia tiene efectos importantes en la educación: ha generado el cierre de escuelas, pérdidas de aprendizaje, aumento de la deserción escolar, mayor desigualdad, afectación de los hogares por reducción en la oferta y demanda académica. Por otro lado, de acuerdo a la CEPAL (2020), el COVID-19 ha provocado el cierre de instituciones educativas en más de 190 países con el fin de disminuir la propagación del virus; en América Latina se identifica que una medida común fue la suspensión de clases presenciales, lo cual llevo al desarrollo de una modalidad de aprendizaje a distancia por medio de uso de plataformas virtuales.

Por otro lado, se ha identificado que la pandemia por COVID-19 ha tenido efectos a nivel psicológico y socioemocional en la comunidad educativa. Esta ha causado que se tenga que vivir en hacinamiento en tiempos prolongados lo cual afecta la salud mental, genera aumento de situaciones de violencia hacia niños, niñas y adolescentes; el hacinamiento impide contar con un espacio idóneo para estudiar y descansar, situación estrechamente relacionada con una afectación en el desarrollo cognitivo (CEPAL-UNESCO, 2020). Lo anterior implica un reto para las instituciones educativas, directivos, docentes y orientadores, quienes se ven obligados al desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje en condiciones que no son óptimas.

### **Emociones durante la pandemia**

Como se ha descrito la pandemia ha generado múltiples impactos, entre ellos ha implicado unas consecuencias psicológicas y emocionales. Se ha identificado que dentro de sus efectos se encuentra estrés, ansiedad y depresión (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020). Asimismo, se ha identificado efectos como síntomas de estrés postraumático, confusión y enojo; dentro de los temores se encuentra el alargamiento de la cuarentena, los temores por infección, frustración, aburrimiento e información inadecuada (Marquina Medina & Jaramillo Valverde, 2020). A continuación, se analizarán algunas de las emociones más presentes durante el desarrollo de los talleres:

#### ***Angustia***

La angustia tiene la característica principal de que presenta signos físicos, el organismo es paralizado, de sobrecogimiento y la nitidez con la que un individuo capta un fenómeno; Esto es diferente a la ansiedad, la cual se manifiesta más desde un componente psíquico, con sensación de ahogo y peligro inminente (Sierra et al., 2003). Estos son conceptos difíciles de diferenciar; son consideradas alteraciones emocionales con la diferencia que el segundo concepto es más espontáneo (González Ceinos, 2007).

#### ***Ira***

La ira es definida como enfado o enojo muy violento (Carrascal, 2016), esta se caracteriza por generar una conducta agresiva; entiéndase esta como el daño intencional a otras personas (Bustamante, 2013).

Definir y conceptualizar la ira con precisión se convierte en un trabajo básico y primordial para la investigación de esta emoción, puesto que como recuerda Berkowitz (1999; Berkowitz y Harmon-Jones, 2004), el término de ira ha tenido múltiples significados en la investigación psicológica, al igual que en el lenguaje cotidiano, refiriéndose tanto a sentimientos, como a reacciones corporales o fisiológicas, o como a actitudes hacia otras personas.

### ***Miedo***

Otra emoción presente durante la pandemia por COVID-19 es el miedo. Este último en la etapa infantil se puede definir como una emoción natural y adaptativa que una persona experimenta frente a situaciones que implican peligro, daño o amenaza (Peredo Videira, 2009).

### ***Tristeza***

Johnson et al., (2020) quien manifiesta que el COVID-19 ha generado una angustia que va desde la tristeza hasta la depresión. Elemento útil para tener presente en la gestión de las emociones por parte de la escuela y los docentes.

La tristeza forma parte de las emociones y abarca los sentimientos de soledad, apatía, autocompasión, desconsuelo, melancolía, pesimismo y desánimo, entre otros. Se dice que la persona está triste cuando, a nivel cognitivo, se produce una falta de interés y de motivación por actividades que antes eran satisfactorias y se vislumbra la realidad desde un ángulo negativo; sólo se ve lo malo de las situaciones o, cuando a nivel conductual, la persona suele restringir las actividades físicas haciendo muy poco o nada, presenta modificaciones en las facciones faciales y en la postura (Vallés y Vallés, 2000).

### **Congruencia de las Categorías**

La educación emocional se constituye en un elemento esencial en los procesos de enseñanza y aprendizaje, el cual debe ser tenido en cuenta por el profesor (García Retana, 2012). En esta línea de investigación, con bastantes desarrollos, se reconoce a Goleman como el padre de la inteligencia emocional, debido a que realizó investigaciones que condujeron a hallazgos importantes en el área. De hecho (Salmerón, 2012) describe que “Hasta la década de 1970 parece que lo único que interesaba a los investigadores de la inteligencia era su componente cognitivo”. Hasta llegar al punto de considerar que la inteligencia emocional se constituye en una habilidad necesaria de desarrollar en los estudiantes (Fernández-Martínez & Montero-García, 2014).

El presente proyecto se centra en que las emociones son afectadas durante la pandemia por COVID-19. Situación que implicó el desarrollo de los procesos de formación a través de la virtualidad con los estudiantes. Lo anterior bajo la interpretación de que esto puede afectar los procesos de enseñanza y aprendizaje. Dentro de las situaciones que se pretenden evidenciar son los sentimientos de frustración, estrés y ansiedad, los cuales pueden surgir de la misma convivencia familiar, la disminución de las relaciones sociales, entre otros factores.

Esto implica, no solo desde la descripción de las emociones que se viven, sino también como una apuesta al desarrollo de las habilidades para la gestión de las emociones. Es necesario fortalecer el reconocimiento de los estados mentales en los demás, para acrecentar la empatía y las relaciones interpersonales; enseñar a afrontar los problemas interpersonales, desde la perspectiva del diálogo sobre los sentimientos; y desarrollar la capacidad de planeación anticipada para evitar las situaciones difíciles y el análisis de la conducta de cada cual en los demás (Ibáñez, 2002).

El referente contextual construido incluye algunos conceptos y teorías enriquecidas por diferentes autores. La apuesta con este referente es ubicar teóricamente la investigación y facilitar con estos no solo la comprensión del texto, sino también los análisis que se harán durante la discusión de resultados. Estos fueron construidos a partir de la revisión de documentos y artículos científicos.

## **Marco Contextual**

Se ha descrito hasta este punto la necesidad de analizar los efectos de la pandemia por COVID-19 en los procesos de enseñanza-aprendizaje. Para la presente investigación la pregunta está orientada hacia una institución de educación ubicada en el ámbito rural; esta es la Institución Educativa Rural Seráfico San Antonio de Padua, ubicada en la ciudad de Manizales. A continuación, se describirán algunos elementos de su plataforma estratégica.

Su lema es “Construyendo valores y saberes para la excelencia”. Esta institución se encuentra dividida en cuatro sedes así:

- Sede principal: ubicada a la entrada del caserío de la vereda bajo tablazo, en la que se ofrece educación, básica secundaria, media y universidad en el campo.

- Sede A: en la vereda alto tablazo, ofrece preescolar y básica primaria
- Sede B: en la vereda alto del naranjo, es unitaria y ofrece preescolar y básica primaria
- Sede C: ubicada en la vereda Aventino, es unitaria y ofrece preescolar y básica primaria

La gestión directiva de la Institución Educativa comprende y plantea que:

- **MISIÓN:** La Institución Educativa Rural Seráfico “San Antonio de Padua”, educa integralmente: atiende la diversidad, el desarrollo de competencias básicas, ciudadanas, laborales, tecnológicas, emprendedoras y medioambientales

- **VISIÓN:** Será reconocida por prestar un servicio educativo con carácter diverso con altos niveles de calidad, con personal altamente calificado, buscando el desarrollo sostenible y altos índices de rendimiento y permanencia.

Sus principios y valores son:

**CONVIVENCIA:** Respeto, integridad, aceptación mutua.

**HONESTIDAD:** sinceridad y honradez para vivir éticamente.

**SOLIDARIDAD:** cooperación, trabajo en equipo, fraternidad.

**RESPONSABILIDAD:** capacidad de asumir roles y responder competentemente.

**RESPECTO:** reconocimiento de la dignidad propia y del otro.

Es importante resaltar que la Institución Educativa se basa en el modelo pedagógico escuela nueva, el cual fue creado en Europa aproximadamente a finales del siglo XIX trasladándose al contexto latinoamericano a mediados de los años 70s tomando posición y validez; es así como la escuela nueva se convierte en el eje transversal de todos los procesos y actividades tanto académicas como de edificación del ser que se llevan a cabo al interior de la institución.

A partir de este modelo pedagógico siempre se está en horizontes y búsqueda de la autorrealización del individuo en todas sus dimensiones: social, espiritual, emocional, física, política y cultural donde no se desliga lo formativo de lo personal. Los procesos académicos y disciplinarios que se llevan a cabo en la institución educativa se basan en el permanente dialogo

y construcción donde tanto estudiantes, docentes y familias crean una red cooperativa para el alcance de metas y objetivos, donde son de vital importancia las guías de estudio, las bibliotecas, las TIC como posibilidades para el empoderamiento de los estudiantes acerca de los contenidos.

La Institución se enmarca en procesos de democratización, apoyándose en la parte del gobierno estudiantil como una actividad que reactiva la capacidad autónoma y de toma de decisiones en los estudiantes. Profundiza su actuar desde la agroindustria como un ámbito de participación en el campo y la tierra, donde los beneficios en conocimiento sobre la alimentación permitirán la permanencia del espíritu emprendedor. Acorde a esto, la escuela apropia la idea de que el estudiante aprende haciendo.

Desde su PEI (Proyecto Educativo Institucional) reconoce como la pedagogía está en permanente reconstrucción y, por lo tanto, se va nutriendo y reorientando no solo desde las experiencias cotidianas dentro de la Institución sino también desde las situaciones sociales que viven los estudiantes en sus hogares.

Las relaciones como parte pilar del funcionamiento y organización de los procesos institucionales tiene un carácter flexible e interactivo, donde la horizontalidad permite la puesta de opiniones, visiones y percepciones para llegar a acuerdos comunes. Al ser una institución enmarcada en el modelo pedagógico de escuela nueva, retoma la evaluación como un elemento esencial e integral en todos los procesos, destacándose por ser un proceso flexible, permanente y sistémico que permite valorar los métodos educativos y las estrategias, fundamentarlas y reorientarlas como también proponer nuevas técnicas y herramientas pedagógicas.

La pandemia que se generó por el coronavirus (COVID 19), provocó en cada uno de los ámbitos de la Institución Educativa una crisis dando lugar al cierre masivo de las actividades presenciales, generando dentro de nuestro contexto apertura a las plataformas virtuales que hoy en día se usan para la comunicación instantánea de los individuos (whatsapp, Facebook); y plataformas de educación virtual (google meet, zoom, Microsoft teams) para continuar con el proceso de formación de nuestros estudiantes. También se realizaron formatos que se usaron sin tecnología dado que, en una estimación de los profesores y directivos de la institución, se consideró que aproximadamente el 15% de los estudiantes no contaban con los recursos digitales, llegando así al diseño de talleres escritos enviados en fotocopia masivamente.

## Metodología

Se discute en este capítulo aspectos como el tipo de estudio, la unidad de trabajo, la unidad de análisis, el diseño metodológico, la validación de instrumentos, el plan de análisis y los criterios éticos de la investigación, entre otros aspectos.

La propuesta investigativa **“Las emociones en los procesos de enseñanza y aprendizaje durante la pandemia por covid-19 en estudiantes de un colegio rural de Manizales durante el año 2020-2021”**, se fundamenta en un modelo fenomenológico, el cual nace en el campo de la filosofía y se desarrolla en la psicología donde “La investigación es el estudio de la experiencia vital, de la cotidianidad y del mundo de vida”, Van Maren (199). Debido a que se quiere mirar el fenómeno desde cada participante y desde la construcción final desde el colectivo; además se centrará en el análisis de contenido (Lévano & Cecilia, 2007).

Con este modelo se busca analizar desde cada sujeto las experiencias subjetivas; entendido el fenómeno como el proceso de aprendizaje durante el tiempo de pandemia, el cual está caracterizado por darse mediado por la tecnología y ambiente soportado en la familia y las dimensiones físicas del hogar; enmarcado en lo denominado cuarentena. Se realiza un proceso comparativo con el rendimiento académico de los estudiantes (las notas), con el fin de visualizar el efecto que causó la COVID-19, realizado entre los años 2019, 2020 y 2021.

### Tipo de Estudio

El presente estudio tiene un enfoque cualitativo descriptivo, debido a que busca estudiar en profundidad cómo se dan las emociones en los procesos de enseñanza y aprendizaje en estudiantes de una institución educativa ubicada en la zona rural de Manizales (Osse Bustingorry et al., 2006); con un énfasis principal en los procesos de aprendizaje que se dieron durante el tiempo de pandemia por COVID-19. Este se distancia de un estudio comprensivo debido a que no se cuentan con todos los elementos que permitan analizar en profundidad los



factores que inciden en el rendimiento académico, más bien se centra en un proceso descriptivo que busca mostrar un fenómeno en el discurso de un grupo de estudiantes.

## **Unidad de Trabajo**

La unidad de trabajo fueron 11 estudiantes de la Institución Educativa Seráfico San Antonio de Padua, ubicada en la zona rural de la ciudad de Manizales. Esto pertenecientes a los grados de transición al grado once, con edades entre los 4 y 17 años.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

Hicieron parte de la unidad de trabajo estudiantes de la Institución Educativa Rural Seráfico San Antonio de Padua, ubicada en la ciudad de Manizales que accedieron al desarrollo del estudio de manera voluntaria en el marco de la conexión y la participación en los talleres. Se excluyen del proceso estudiantes que no accedieron a los encuentros sincrónicos y los que no enviaron los talleres escritos, lo anterior, desde las condiciones propias de cada estudiante que les imposibilitó participar.

## **Unidad de análisis**

La unidad de análisis son segmentos de textos y audios transcritos a textos, en los cuales los estudiantes manifiestan emociones tales como ira, miedo, tristeza y angustia. Lo anterior registrado en los procesos de aprendizaje durante la pandemia por COVID-19.

## **Instrumentos de Recolección de Información**

Se emplearon 4 instrumentos de recolección de datos, los cuales implicaron el uso de dos instrumentos cualitativos (entrevistas a profundidad y entrevista escrita), una técnica (pensar en voz alta) y registros cuantitativos (notas académicas de los estudiantes): a continuación, profundizamos los elementos que caracterizan a la técnica y los instrumentos de recolección de datos:

### **Entrevistas en profundidad**

Esta es definida como una conversación establecida para la recolección de información. Es un instrumento que adopta una forma de diálogo entre participantes e investigador (Díaz

Bravo et al., 2013). En el presente estudio permitirá: profundizar en las emociones vividas por estudiante durante los procesos de aprendizaje en tiempos de pandemia por COVID-19. Esta incluyó preguntas relacionadas con las principales emociones y otras preguntas que permiten aclarar e incorporar elementos no expresados y reacciones emocionales relacionadas con las expresiones en las primeras respuestas, todas estas emociones que se podían vivenciar durante el proceso de aprendizaje, pero también la forma en que los estudiantes gestionaban las emociones.

Por su parte la entrevista escrita, otro de los instrumentos de la investigación cualitativa, permite la obtención de datos o información del sujeto de estudio. Así, es más fácil que el entrevistador comprenda lo vivido por el sujeto de estudio. (Troncoso y Amaya, 2016)

### **Técnica de pensar en voz alta**

Esta técnica en el marco de los protocolos y los reportes verbales, en el cual se busca que el participante verbalice los procesos cognitivos y emociones que elabora para dar respuesta a una tarea. Lo que se busca es que el sujeto mantenga verbalizando lo que piensa sobre durante el desarrollo de la tarea hasta logre resolverla (García-Medina et al., 2018). Lo que se pretende a través de esta técnica, es que el participante del estudio verbalice todo lo que piensa a medida hace un dibujo de un niño o niña; lo anterior guiados por preguntas que permitía la reflexión. Los datos se registrarán a través de la grabación.

Como tal el dibujo es una técnica de investigación (Seidmann et al., 2014); esta permite que la persona que participa del estudio proyecte en ella versiones sobre sus aspectos sociales o de orden interno. En este caso la técnica posibilita analizar las percepciones que tienen otras personas acerca de ellos y cómo son vistos por ellos. Esto facilitó el desarrollo de preguntas asociadas a una entrevista que facilitara analizar otros aspectos de la investigación.

### **Notas académicas de los estudiantes**

Se recopiló los registros académicos de notas por periodos académicos más conocidos como boletines o notas, para el caso de ésta Institución Educativa significa 4 boletines anuales y para la investigación significó la recopilación de 9 boletines de notas por cada estudiante que participó en la investigación, con éstos se extrajeron los resultados por materias académicas y promediando los resultados de los 11 estudiantes se graficaron los resultados con 12 gráficos para el análisis y la discusión.

Se eligió esa cantidad de boletines para contrastar el año 2019 sin pandemia, con el año 2020 y 2021 que recopila 4 periodos académicos en los cuales hay pandemia de marzo temporalmente hablando.

## **Análisis de la Información**

El presente estudio se centrará en el análisis de contenido, desde lo propuesto por Bardin (1996). Esta técnica busca implementar procedimientos más estandarizados que busca objetivar y convertir en datos las comunicaciones para ser analizados y tratados en los análisis (López Noguero, 2009). Además, esta técnica facilitará la interpretación de la información cualitativa, a través de la extracción de estructuras que se constituyen en modelos la cual se sustenta en la deducción.

Según Arandes (2013), describe que los pasos para lograr el análisis de contenido incluyen los siguientes componentes:

- **Primera fase:** objetivos e hipótesis de la investigación. Se trabajó los objetivos y la pregunta de investigación, al mismo tiempo se analizaron conceptos operacionales, se estableció la categoría principal y se trabajó en cuatro subcategorías (las 4 emociones que se trabajaron), asociadas al contexto familiar y al rendimiento académico de los estudiantes.

- **Segunda fase:** identificación del material objeto de estudio. El material objeto de estudio fue las transcripciones de los talleres virtuales, escritos y los dibujos.

- **Tercera fase:** definición temporal del estudio y de la unidad de análisis. Se realizó el análisis de los talleres antes mencionados, con una participación de 20 estudiantes de los niveles de primaria y secundaria, fue una participación voluntaria por parte de ellos; los talleres se realizaron durante el segundo semestre del año 2020 y el primer periodo del año 2021, con total de 9 talleres resueltos en un rango de tiempo determinado.

- **Cuarta fase:** definición de las categorías a analizar. Se tuvieron en cuenta 4 emociones que sobresalieron durante todo el proceso investigativo, entre ellas, miedo, angustia, ira, tristeza, las cuales se definieron en el marco conceptual desde su teoría y se validaron en el análisis que se realizó de cada uno de los talleres.

- **Quinta fase:** sistema de codificación para evaluar la unidad de análisis. Se realizó un proceso de análisis con ayuda de un software de análisis cualitativo: Atlas ti 9, al cual se le incorporan las transcripciones de los talleres, arrojando como resultado las categorías y subcategorías principales del proceso investigativo. Las categorías de análisis que se utilizaron fueron: emociones, gestión de las emociones, época de pandemia; de estas categorías principales y del análisis que se hizo el programa reflejó un alto porcentaje en 4 emociones que se presentaron durante el confinamiento y la relación familia-escuela.

- **Sexta fase:** codificación de la información de la unidad de análisis. Al finalizar el análisis de los talleres, se dio paso a la codificación y definición de cada una de las emociones que fueron más relevantes en el análisis que se hizo en el programa atlas ti llevándolas dentro del marco conceptual, alimentando este proceso investigativo.

- **Séptima fase:** inferencias y análisis de datos. Se hizo un proceso de selección de información de cada de las categorías y subcategorías que arrojó el proceso investigativo, dándole importancia a referentes que tenían mejor identificación de estas categorías, teniendo en cuenta la creación de un banco referencias bibliográficas.

- **Octava fase:** Presentación e interpretación de los resultados. Se concluyó con la elaboración e identificación de las notas de los estudiantes, para realizar un proceso comparativo durante los años 2019-2020 y 2021, es decir, antes y durante la pandemia. Al mismo tiempo se da un análisis del contexto familiar y su relación convivencial en el que se desenvuelven cada uno de los estudiantes.

Finalmente, se debe destacar que la presente investigación priorizará el análisis a través de la triangulación de datos (Benavides & Gómez-Restrepo, 2005a). Datos que surgen a través de 4 instrumentos de recolección de datos, los cuales implicaron el uso de dos instrumentos cualitativos (entrevistas a profundidad y entrevista escrita), una técnica (pensar en voz alta) y registros cuantitativos (notas académicas de los estudiantes), se verificará y comparará la información obtenida. De esta forma, es posible describir que se dio una triangulación metodológica (Benavides & Gómez-Restrepo, 2005b).

Por otro lado, el software cualitativo permitió segmentar las categorías y subcategorías que surgieron de los análisis; además establecer algunas relaciones de acuerdo con la tesis que surge del planteamiento del problema de investigación.

### **Aspectos Éticos**

De acuerdo con el Ministerio de Salud, (1993) la presente investigación es una investigación sin riesgos biológicos y psicosociales. Se aplicó el formato de consentimiento informado (ver consentimiento informado) en el cual se orienta: tipo de investigación, objetivo, uso de la información, uso del registro fotográfico y de grabaciones. Finalmente, se declarará que está de acuerdo con participar en la investigación, lo cual finaliza con una firma y huella del representante legal de la Institución Educativa (rector)

Con relación a los aspectos éticos, es importante aclarar las funciones de la orientación escolar que buscan articular, promover y gestionar los conflictos en el marco de las actividades escolares de una institución educativa, por ello las actividades investigativas no implicaron ni terapias psicológicas, ni atención psicológica. Dado que las actividades se desarrollaron como encuentros de clase dentro del cronograma de la orientación escolar de la Institución, lo cual se corresponde con la responsabilidad ética del presente trabajo.

### **Resultados**

Este apartado de resultados se divide en dos categorías principales que surgieron del análisis de las transcripciones de audio, que se evidenciaron a través del programa Atlas ti 9.0.5. Se presentan citas sobre el texto transcrito desde los audios de los talleres desarrollados en el marco del trabajo de grado. La organización de estos resultados se corresponde a las siguientes dos categorías

- ✓ La primera categoría: Las emociones; categoría principal que a su vez contiene 5 subcategorías: Angustia por el aprendizaje, Angustia derivada por confinamiento, Problemas en la autorregulación del aprendizaje, Estrés e Incertidumbre.

- ✓ La segunda categoría: Gestión de las emociones; categoría principal que a su vez contiene 2 subcategorías: Profesores como gestores de emociones y La familia como gestores de emociones

## **Emociones**

En este grupo las citas se corresponden con el rastreo en las transcripciones a elementos relacionados con las siguientes preguntas problematizadoras, algunas de estas preguntas se asemejan al desarrollo de las actividades en los talleres que se pueden entender como sub-preguntas de la pregunta de investigación:

- ✓ ¿Cómo enfrenta cada estudiante el miedo, la tristeza, la ira, situaciones particulares?
- ✓ ¿En qué momento los estudiantes se han sentido tristes?
- ✓ ¿Cuál ha sido la emoción que más han experimentado en esta pandemia?
- ✓ ¿En qué momento los estudiantes han sentido miedo?
- ✓ ¿Dada la convergencia entre virtualidad y pandemia, como gestionan las emociones los estudiantes?
- ✓ ¿Cómo la familia incide en las emociones de los estudiantes tras vivenciar los procesos educativos en casa?

### **Angustia por el aprendizaje:**

- ✓ “...a mí me da rabia porque no podemos ir al colegio a estudiar bien y aprender más...”  
(estudiante)
- ✓ “...yo estaba haciendo las tareas normales y como yo soy muy flojo para las matemáticas, entonces en un ejercicio para matemáticas me sentí frustrado porque no entendía un ejercicio...” (estudiante)
- ✓ “...sería como las clases presenciales porque en el colegio uno entiende más, en cambio uno en la casa es como tratando de adivinar qué es lo que está haciendo, hay veces no entiende, toca decirle a los profesores y los profesores hay veces se demoran mucho para responder las preguntas que uno les hace, entonces eso ya se vuelve muy maluco...”  
(estudiante)

- ✓ “...para mi es mucho mejor las clases presenciales porque pues uno en la casa como decía Yulian, uno se relaja o se pone a hacer otras cosas porque en la casa uno tiene mucho entretenimiento en cambio en el colegio uno está enfocado en el estudio y ya...” (estudiante)
- ✓ “...a mí me afectó mucho la cuarentena porque pues yo no quería estudiar más, porque sentía que no era lo mismo y prácticamente es que yo no entendía nada entonces yo no quería estudiar más...” (estudiante)
- ✓ “...si Dios quiera que ya llegue la vacuna rápido y que el otro año ya sean las clases presenciales porque las clases virtuales lo desestabilizan mucho a uno...” (estudiante)
- ✓ “...porque mi mamá no puede estar conmigo todo el tiempo...”
- ✓ “...me he sentido triste, no puedo ir al colegio”
- ✓ “...yo la emoción que más he sentido en esta pandemia ha sido la tristeza porque no puedo ver a mis compañeros, no puedo volver al colegio, no puedo ver a mis compañeros, ver a mis profesores...”
- ✓ “...cuando quiero entrenar y no puedo ir al colegio...”
- ✓ “...compartir con los compañeros, con los profesores, con la gente más cercana...”
- ✓ “...claro uno acá encerrado pues uno no interactúa con las personas que interactuaba antes entonces pues uno también se estresa...”
- ✓ “Siento tristeza cuando no puedo montar bicicleta por la cuarentena”
- ✓ “Siento miedo a la policía, porque siempre nos hacían entrar”
- ✓ “Siento miedo porque no puedo salir, porque de pronto se nos pega el virus”
- ✓ “Siento miedo, quedé muy asombrado de lo que estamos viviendo hoy en día de lo del covid y la cuarentena porque la verdad quedé muy impresionado de que un virus nos mandara a todos a la casa y que no pudiéramos salir y dejar nuestros días normales.”

### **Angustia derivada por confinamiento**

- “...porque mi mamá no puede estar conmigo todo el tiempo...”
- “...me he sentido triste, no puedo ir al colegio”

- "...yo la emoción que más he sentido en esta pandemia ha sido la tristeza porque no puedo ver a mis compañeros, no puedo volver al colegio, no puedo ver a mis compañeros, ver a mis profesores..."
- "...cuando quiero entrenar y no puedo ir al colegio..."
- "...compartir con los compañeros, con los profesores, con la gente más cercana..."
- "...claro uno acá encerrado pues uno no interactúa con las personas que interactuaba antes entonces pues uno también se estresa..."

"Siento tristeza cuando no puedo montar bicicleta por la cuarentena"

"Siento miedo a la policía, porque siempre nos hacían entrar"

"Siento miedo porque no puedo salir, porque de pronto se nos pega el virus"

"Siento miedo quede muy asombrado de lo que estamos viviendo hoy en día de lo del covid y la cuarentena porque la verdad quede muy impresionado de que un virus nos mandara a todos a la casa y que no pudiéramos salir y dejar nuestros días normales."

### **Problemas en la autorregulación del aprendizaje**

- ✓ "...es que por ejemplo también no me va muy bien en la casa, porque hay veces como hay tantos talleres y todo uno se embolata o hay veces que se le olvidan los talleres a uno para mandarlos, cuando uno se recuerda ya se la ha pasado el tiempo"
- ✓ "...para mi es mucho mejor las clases presenciales porque pues uno en la casa como decía Yulian, uno se relaja o se pone a hacer otras cosas porque en la casa uno tiene mucho entretenimiento en cambio en el colegio uno está enfocado en el estudio y ya".
- ✓ "...profe pues yo lo que hago cuando tengo miedo es que me desespero mucho digamos cuando van por notas del colegio o algo yo me arreglo normal y me pongo a moverme por toda la casa porque me dan nervios y también me da miedo."



## **Estrés**

- ✓ “...profe la verdad es que uno se estresa porque uno cae como en un ciclo de que ya todos los días es lo mismo, ya no encuentra nada más para hacer, eso es un despache total y pues uno se desespera y la verdad no se halla en ninguna parte...”
- ✓ “... La cuarentena en familia la estamos pasando bien aunque peleamos mucho ya que nos estresamos por el encierro no nos a faltado nada a pesar de que mi mama esta sin trabajo o aveces me dificulta un poco las clases desde mi casa...”

## **Incertidumbre**

- ✓ “...a veces que van pasando los meses y uno se pregunta ¿qué voy a hacer? cuando yo termino y que voy a hacer el otro año, porque uno muchas veces busca una carrera, esperar los resultados del ICFES, llega un momento en el que uno dice: pero que profesión me sale para mí, como que puedo estudiar...”
- ✓ “...profe muchas veces cuando presentan las noticias de que si está bien o si está mal, eso me da mucha tristeza.”
- ✓ “...que son muy irresponsables, que no debemos hacer eso porque estamos en tiempo de pandemia y en las noticias han pasado muchas cosas, mucha gente muerta y eso es lo que me da ira”.
- ✓ “...profe yo he sentido miedo en el momento de la pandemia cuando pienso que un familiar, un amigo o un conocido se me va a morir”
- ✓ “...profe yo me he sentido con miedo cuando el mes pasado se estuvo alborotando mucho los contagiados, entonces ya me dio mucho más miedo salir a la tienda o ayudar a mi mamá a hacer unas vueltas o algo así, entonces ya me empezó a dar mucho miedo porque a mi papá ya le había dado el covid y el se sintió muy mal, a mí me empezó a dar mucho miedo porque no quería que me pasara eso”
- ✓ “...profe yo he sentido ira cuando veo que en la pandemia hay mucha gente que no se cuida”

## Resultados correspondientes a cada emoción

Estos resultados corresponden a las respuestas que dieron los estudiantes en relación a las emociones principales derivadas por el confinamiento; provienen cuando los estudiantes hablaban en relación a lo que les generaba angustia, ira, miedo y tristeza. Se hicieron preguntas tales como:

- ✓ ¿Qué conocen ustedes de la tristeza?
- ✓ ¿Quién me quiere hablar de la tristeza?
- ✓ ¿En qué parte del cuerpo siento esta emoción?
- ✓ ¿Cuénteme una situación donde hayan sentido miedo o pánico?
- ✓ ¿Qué función tiene el miedo? ¿Qué pasa cuando tenemos miedo?
- ✓ ¿Alguien nos quiere contar una situación donde haya sentido mucho miedo?
- ✓ ¿En qué momento han sentido ira o enfado?
- ✓ ¿Cuándo sentimos ira?
- ✓ ¿En qué momento han sentido ira?
- ✓ ¿Nos quieren compartir algo sobre la emoción de la angustia?

### Angustia

“en este tiempo de pandemia pues uno a veces en este grado que es el último de bachiller pues uno quiere que sea como inolvidable, compartir con los compañeros, con los profesores, con la gente más cercana” (estudiante).

“y a veces que van pasando los meses y uno se pregunta ¿qué voy a hacer? cuando yo termino y que voy a hacer el otro año, porque uno muchas veces busca una carrera, esperar los resultados del ICFES, llega un momento en el que uno dice: pero que profesión me sale para mí, como que puedo estudiar” (estudiante)

“profe la verdad es que uno se estresa porque uno cae como en un ciclo de que ya todos los días es lo mismo, ya no encuentra nada más para hacer, eso es un desparche total y pues uno se desespera y la verdad no se halla en ninguna parte” (estudiante).

“sería como las clases presenciales porque en el colegio uno entiende más, en cambio uno en la casa es como tratando de adivinar qué es lo que está haciendo, hay veces no

entiende, toca decirle a los profesores y los profesores hay veces se demoran mucho para responder las preguntas que uno les hace, entonces eso ya se vuelve muy maluco. es que por ejemplo también no me va muy bien en la casa, porque hay veces como hay tantos talleres y todo uno se embolata o hay veces que se le olvidan los talleres a uno para mandarlos, cuando uno se recuerda ya se la ha pasado el tiempo” (Estudiante).

“para mi es mucho mejor las clases presenciales porque pues uno en la casa como decía Yulian, uno se relaja o se pone a hacer otras cosas porque en la casa uno tiene mucho entretenimiento en cambio en el colegio uno está enfocado en el estudio y ya”. (estudiante)

“si Dios quiera que ya llegue la vacuna rápido y que el otro año ya sean las clases presenciales porque las clases virtuales lo desestabilizan mucho a uno” (estudiante).

“por ejemplo, a mí me afecto mucho la cuarentena porque pues yo no quería estudiar más, porque sentía que no era lo mismo y prácticamente es que yo no entendía nada entonces yo no quería estudiar más...” (estudiante).

## **Ira**

“...cuando mi primo me daño un carro” (estudiante)

“...cuando se murió simón, mi perrito” (estudiante)

“profe yo he sentido ira cuando veo que en la pandemia hay mucha gente que no se cuida” (estudiante).

“son muy irresponsables, que no debemos hacer eso porque estamos en tiempo de pandemia y en las noticias han pasado muchas cosas, mucha gente muerta y eso es lo que me da ira” (estudiante).

“a mi me da rabia porque no podemos ir al colegio a estudiar bien y aprender más” (estudiante).

“la ira lo hace poner a uno enojado, tira las cosas, le pega a los amigos” (estudiante)

“mis papás simplemente se hablan pero cuando se enojan se gritan, se ponen bravos” (estudiante).

“los míos se ponen bravos y empiezan a gritarme” (estudiante).

### **Miedo**

- ✓ “al coronavirus” (estudiante).
- ✓ “a la policía, porque siempre nos hacían entrar” (estudiante).
- ✓ “Siento miedo porque no puedo salir, porque de pronto se nos pega el virus”
- ✓ “Siento miedo, quedé muy asombrado de lo que estamos viviendo hoy en día de lo del covid y la cuarentena porque la verdad quede muy impresionado de que un virus nos mandara a todos a la casa y que no pudiéramos salir y dejar nuestros días normales.”

### **Tristeza**

- ✓ “...profe yo siento tristeza en esta pandemia”
- ✓ “Siento tristeza cuando un conocido mío se muere de covid”
- ✓ “Tristeza porque no puedo ver a mis seres queridos (abuelos y mi tío)”

## **Gestión de las emociones**

Estas codificaciones se asocian a las manifestaciones de los estudiantes en relación a como manejan sus emociones, es decir, ¿Qué hacen cuando sienten ira, miedo, tristeza o angustia?

“...yo lo que hago cuando me siento muy triste es que busco algún familiar y le comento lo que me paso y me desahogo con esa persona”.

“...es como tener uno un amigo que siempre esté con uno en los cuales uno pueda compartir esos momentos tristes o eso que le sucedió...”

“...mis papás simplemente se hablan, pero cuando se enojan se gritan, se ponen bravos.”

“...cuando estoy enojada cuento hasta 10.”

“...lo que hago cuando tengo rabia es que me alejo y me quedo en silencio mientras me tranquilizo.”

“...lo que hice yo fue en las convocatorias que hubieron en el Sena me metí a estudiar un tecnólogo que a mí me gusta y lo que es salud ocupacional y todo pero es una decisión

como apurada, no sé si me apresuré, porque eso empieza el 5 de enero las clases y entonces no sé si me apresuré, no esperé los resultados del ICFES o no sé.”

### **Profesores como gestores de emociones**

“...pero entonces el profe ya está ahí ayudándome y todo y ya me puse juiciosa”.

### **La familia como gestores de emociones**

“...cuando yo estoy triste yo me coloco muy callado no hablo con nadie y como mis papás me preguntan y yo les digo que es lo que pasa y ellos me ayudan.”

## **Sobre el rendimiento académico**

A propósito del rendimiento académico, la educación en tiempo de pandemia, la gestión emocional de los estudiantes en sus contextos familiares; se realizó un análisis de los resultados evaluativos en la Institución de parte de algunos de los estudiantes que participaron del proyecto (11-de seis grados diferentes que participaron voluntariamente en los talleres)

En relación con las materias del currículo de la Institución Educativa, se hizo una sistematización con el promedio de las notas en los grados correspondientes a los años 2019, 2020 y 2021, recordemos aquí que sólo se utilizó los datos del primer periodo del último año, lo anterior con el objeto de tener una trazabilidad de los resultados académicos de los estudiantes en estos años. Con esto se describe un posible comportamiento del rendimiento académico en el tiempo de pandemia, la gestión de las emociones y la virtualidad.

Igualmente recordando el contexto rural de la Institución es importante notar entre las 12 asignaturas analizadas, la existencia de las asignaturas Seguridad Alimentaria y Educación virtual tal como se observará en las gráficas a continuación:

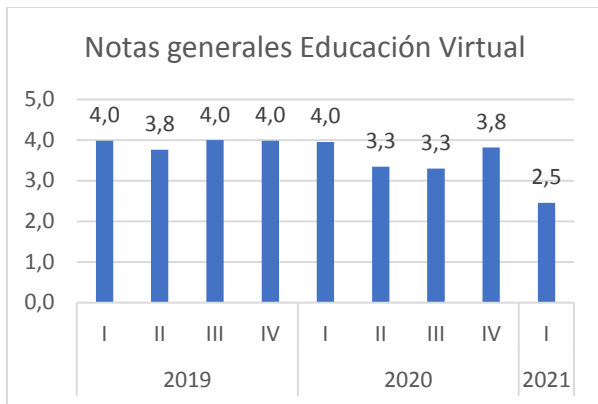


Diagrama 1

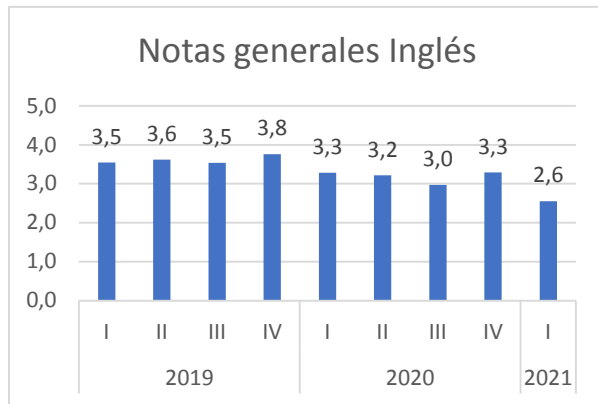


Diagrama 2

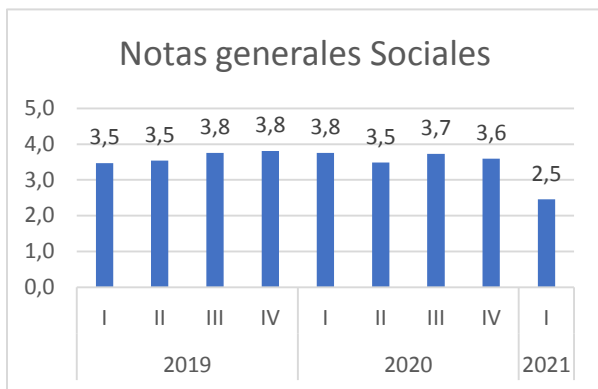


Diagrama 3

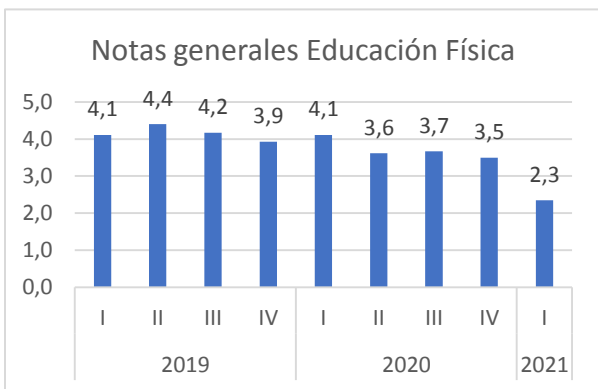


Diagrama 4

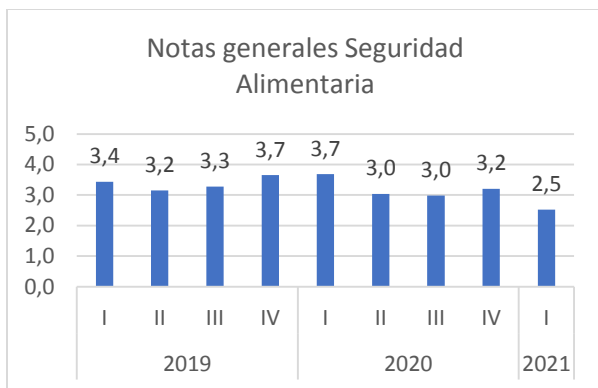


Diagrama 5



Diagrama 6

Gráfico 1. Primero 6 diagramas de asignaturas de estudiantes que participaron en la investigación, Elaboración propia.

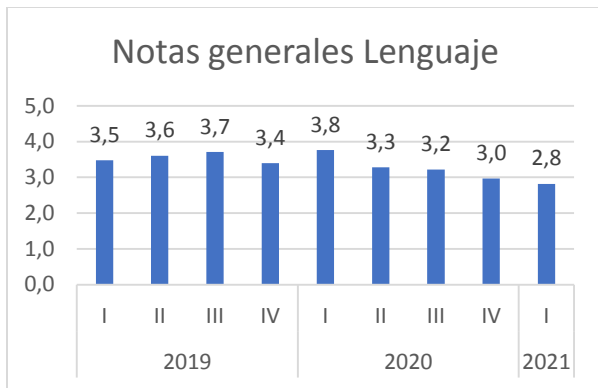


Diagrama 7

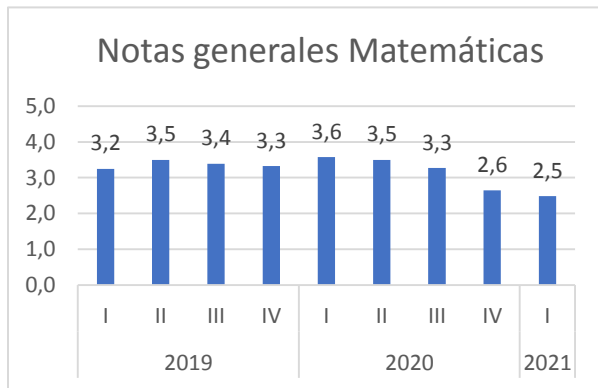


Diagrama 8

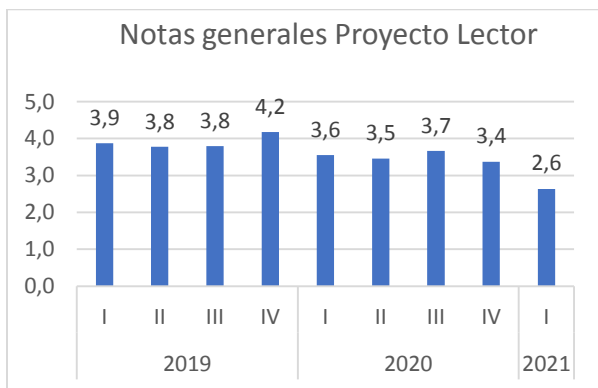


Diagrama 9

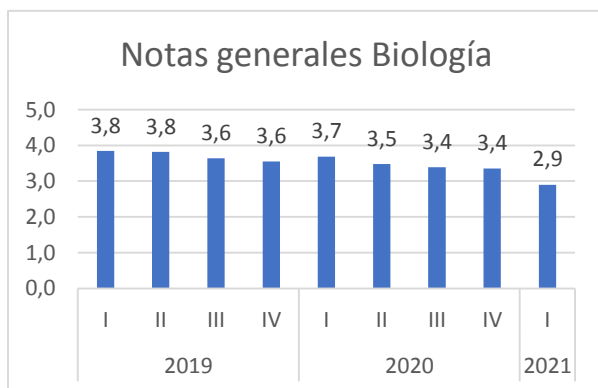


Diagrama 10

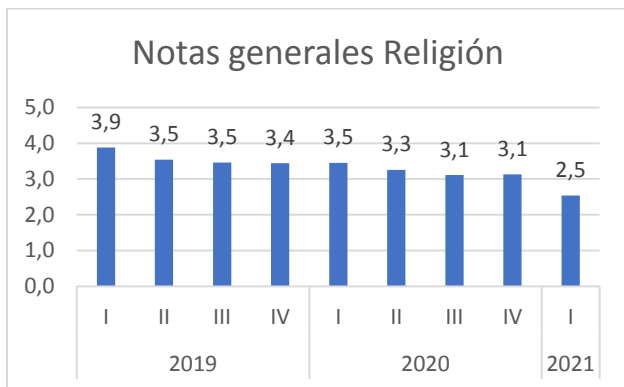


Diagrama 11

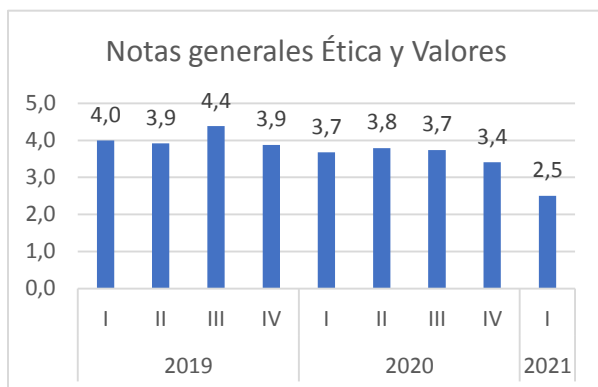


Diagrama 12

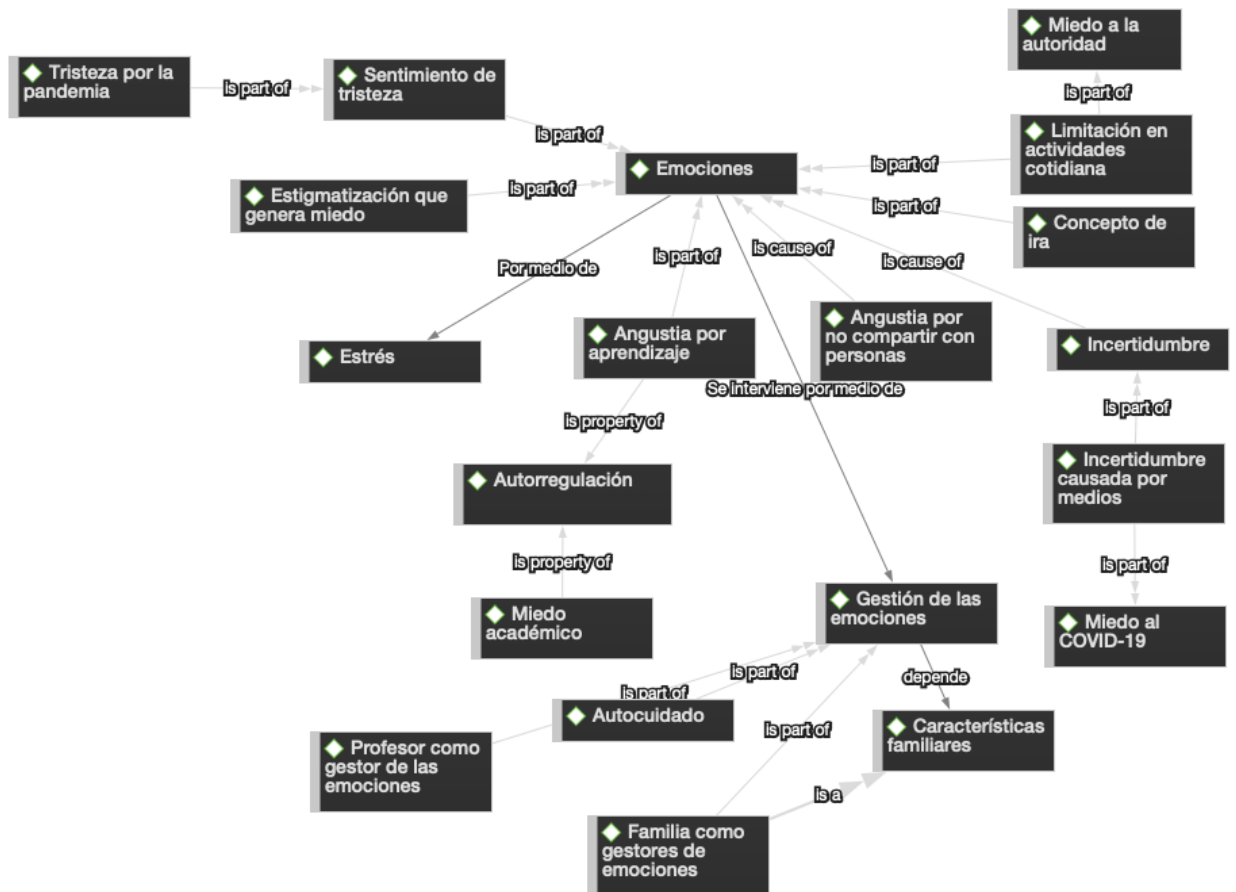
Gráfico 2. Segundo 6 diagramas de asignaturas de estudiantes que participaron en la investigación, Elaboración propia.

Para la disposición de los resultados anteriormente presentados se utilizó un procesador de hoja de cálculo y se dispusieron agrupando todos los boletines en una sola gráfica por materia como se pudo observar

## Análisis y discusión de resultados

Una vez aplicados los instrumentos y hacer el primer análisis por medio de Atlas Ti, se identifica que surgieron dos categorías principales y 20 subcategorías. Estas se relacionan de la siguiente manera:

Ilustración 1. Categorías y subcategorías



A continuación, se hará un análisis de cada una de las categorías y subcategorías; todo mediante una relación entre la unidad de análisis y la teoría. Además de incluir una reflexión crítica de orden educativo, las emociones y las dificultades por COVID-19. Al finalizar se



plantearán algunas limitaciones que surgen del mismo estudio y pueden servir para nuevos estudios.

## **Emociones**

El primer ejercicio correspondió al desarrollo de talleres que buscaban reconocer las percepciones acerca de algunas emociones. Entre esto se analizó la angustia, la ira, el miedo y sentimiento de tristeza; estas cuatro de acuerdo con lo planteado en el marco teórico de las que más surgieron derivadas de la pandemia por COVID-19 (Marquina Medina & Jaramillo Valverde, 2020). A continuación, se analizará cada una de las subcategorías emergentes que se codificaron, entre ellas: angustia por el aprendizaje, angustia derivada por confinamiento, problema en la autorregulación del aprendizaje, estrés, incertidumbre.

### **Angustia por el aprendizaje**

Dentro de los problemas que pueden surgir por la pandemia por COVID-19 es el aprendizaje real por parte de los estudiantes (CEPAL, 2020, 2020). Esta preocupación no solo se da desde los organismos internacionales, también dentro de los contenidos del discurso de los estudiantes.

Esto es coherente con algunos estudios en los cuales mencionan que la experiencia a través de la virtualidad son un desafío tanto para docentes como para los estudiantes; más aún cuando se dio sin una preparación y de manera abrupta (Ruiz Cuéllar & Ruiz Cuéllar, 2020). Lo anterior ha generado una incertidumbre sobre cuando las escuelas volverán a estar abiertas, a lo que le han denominado normalidad académica; asimismo, cuestionamientos acerca de cuáles serán los aprendizajes y los efectos académicos experiencia por COVID-19. También surgen reflexiones acerca de las alternativas que se deben desarrollar para evitar que la pandemia implique efectos importantes en el aprendizaje derivados del cierre de las instituciones educativas.

Lo anterior debe ser tenido en cuenta debido a que las emociones pueden llevar a la disminución del rendimiento académico, derivado de los problemas del aprendizaje, la motivación y la responsabilidad de parte del estudiante; este tipo de situaciones genera reducción en la eficiencia en el aprendizaje, disminuye la atención, la concentración, la retención y genera deterioro en el rendimiento escolar (Jadue J, 2001). Al analizar las notas académicas, obtenidas

por medio de las evaluaciones en tiempo de pandemia, se identifica que existe una disminución en el rendimiento académico por parte de los estudiantes de la Institución Educativa Seráfico San Antonio de Padua, ubicada en la ciudad de Manizales; es decir que lo mencionado, las preocupaciones alrededor del aprendizaje y el rendimiento académico, se constituye en una realidad desde los análisis elaborados, lo cual es preocupante debido a que esto no solo afecta las calificaciones, sino también la autoestima de los estudiantes (Jadue J, 2001).

Reflexiones que quedan pendientes de surgir a través de otros estudios, es si las actividades planteadas por medio de la virtualidad tenían la riqueza didáctica que implicaba la situación. Es importante para esto retomar lo planteado por Alfonso Águila et al., (2015) quien afirma que existen factores que provocan un desequilibrio emocional, entre ellos los estresores curriculares o estímulos que surgen como respuesta a situaciones de agobio.

### **Angustia derivada por confinamiento**

Otra de las emociones durante la pandemia por COVID-19, es la angustia por no compartir con las personas; entiéndase este último como padres de familia, profesores y compañeros de estudios. Es un ejemplo de ello, algunas afirmaciones por parte de los estudiantes.

La cuarentena establecida por los diferentes gobiernos como mecanismo para controlar los contagios por COVID-19, implicó que los niños, niñas y adolescentes se quedarán mucho más tiempo en el hogar; aunque hay que partir por afirmar que los efectos en esta población no ha sido lo suficientemente estudiada (Guiñez-Coelho & Guiñez-Coelho, 2020; Martínez Pérez et al., 2020). Algo que se ha denotado en los informes de investigación es que los niños pueden desarrollar miedos, irritabilidad, cambios de humor, problemas de sueño, dificultades para concentrarse, entre otras consecuencias (Martínez Pérez et al., 2020). Aunque existe otro estudio (Pisano et al., 2020) que manifiesta que por el contrario los niños y niñas no han manifestado ningún síntoma asociado a la pandemia, parecen más tranquilos, más sabios y atentos. Pero de acuerdo a lo mencionado por los estudiantes, es importante tener presente el efecto del confinamiento en relación a la dificultad de relacionarse; esto según Hernández Rodríguez & Hernández Rodríguez, (2020) puede generar intranquilidad emocional y ansiedad.

Lo que sí está claro es que la escuela tiene un rol muy importante en relación no solo a la entrega de material para el desarrollo del proceso de aprendizaje, sino también en favorecer la

interacción entre maestros y dar apertura a un asesoramiento psicológico (Guiñez-Coelho & Guiñez-Coelho, 2020).

Es importante resaltar que ninguno de los discursos de los niños, niñas y adolescentes se centró en escenarios de maltrato físico o mental por parte de los adultos. Lo anterior algo contrario a lo establecido por Abufhele et al., (2020) quienes afirman que el confinamiento podía favorecer el aumento de casos de maltrato intrafamiliar, situaciones de descuido y la disminución de redes de apoyo en los niños, niñas y adolescentes.

Otra de las limitaciones ha sido la dificultad para el desarrollo de actividades cotidianas. Es importante recordar que el confinamiento implicó la disminución de movilidad, lo cual puede llevar a afectar la salud mental (Ramírez-Ortíz et al., 2021).

En los segmentos de texto se puede identificar que, es el miedo existente a la restricción de movilidad, incluso a la autoridad. Esta disposición se ha identificado como una de las principales medidas para la reducción de infección (Saavedra-Camacho et al., 2021). Por ello uno de los aportes de la escuela puede ser el análisis crítico y reflexivo con los niños, niñas y adolescentes de las medidas preventivas, este tipo de acciones puede llevar a comprender las medidas tomadas y las restricciones aplicadas.

### **Sentimiento de tristeza**

Finalmente, entre las emociones se encuentra el sentimiento de tristeza, esta categoría surge debido a algunos segmentos de textos que incluye:

“...profe yo siento tristeza en esta pandemia”

“Siento tristeza cuando un conocido mío se muere de covid”

Esto es coherente con lo planteado por Johnson et al., (2020) quien manifiesta que el COVID-19 ha generado una angustia que va desde la tristeza hasta la depresión. Elemento útil para tener presente en la gestión de las emociones por parte de la escuela y los docentes.

### **Problemas en la autorregulación del aprendizaje**

La autorregulación del aprendizaje es definida como “un proceso auto dirigido donde los estudiantes transforman sus habilidades mentales en habilidades académicas, autogenerando pensamientos, sentimientos y comportamientos que están orientados a la consecución de

metas”(Sáez et al., 2018). Lo anterior incluye la planeación, la ejecución y la evaluación del aprendizaje.

Para llegar a este proceso de autorregulación se tuvo en cuenta el modelo cíclico de las fases de Zimmerman, definiendo las formas más específicas de cómo interactúan con cada uno de los procesos o talleres que se desarrollaron, teniendo en cuenta cada una de sus fases

- ✓ **Fase de planificación:** El estudiante recibe y analiza el taller, tiene en cuenta sus habilidades y competencias y se establece metas
- ✓ **Fase de ejecución:** El estudiante participa en el desarrollo de los talleres que se generan desde la virtualidad
- ✓ **Fase de autorreflexión:** El estudiante desarrolla el taller, lo socializa y le da un valor significativo a su contexto inmediato.

De acuerdo a lo evidenciado en los segmentos de textos o grabaciones del presente estudio, se identifican problemas asociados a la autorregulación. Es claro en los contenidos de los discursos que la virtualidad, como modalidad para la enseñanza y aprendizaje durante la pandemia por COVID-19, ha generado dificultades en la planeación de las actividades por parte de los estudiantes. Por otro lado se identifica, situaciones distractoras para el desarrollo de la tarea y el aprendizaje; este último ubicado en el durante donde pueden existir múltiples factores para que el estudiante no logre su propósito de aprendizaje (Panadero & Tapia, 2014b).

Este tipo de situaciones, puede generar dudas sobre el rendimiento académico, lo cual puede desencadenar situaciones de ansiedad o estrés (Alfonso Águila et al., 2015).

### **Estrés**

El estrés se constituye en una de las emociones manifestadas por parte de los estudiantes; esto es coherente con algunos estudios que muestra que uno de los principales efectos de la pandemia por COVID-19 es el estrés, la ansiedad y la angustia (García Ron & Cuéllar-Flores, 2020; Marquina Medina & Jaramillo Valverde, 2020).

En este caso el estrés no se centra en lo académico, sino más bien por no identificar actividades durante el tiempo libre; elementos asociados al confinamiento como medida preventiva durante la pandemia.

## **Incertidumbre**

La pandemia por COVID-19 ha generado en la población de niños, niñas y adolescentes de la Institución Educativa Seráfico San Antonio de Padua, ubicada en la ciudad de Manizales, situaciones de incertidumbre sobre el futuro cercano.

La incertidumbre ha sido una de las consecuencias derivadas de la pandemia, según Hernández Rodríguez & Hernández Rodríguez, (2020) quienes afirman que el COVID-19 ha generado incertidumbre por la misma enfermedad, su propagación, riesgo de infección, la intervención, lo cual lleva a afectar la salud mental; además el desconocimiento de su duración y lo que puede traer a futuro. Esta descripción es similar a lo planteado por el estudiante que hace una reflexión sobre el devenir y su formación profesional posterior al proceso escolar; esta sensación afecta de manera significativa los planes a futuro lo cual puede llevar a cuadros de depresión y ansiedad (Ramírez-Ortíz et al., 2021).

Ahora bien, este tipo de incertidumbre se genera no solo por el confinamiento, sino también es percibida debido a las noticias y en general por el avance de los efectos del COVID-19.

Este tipo de situaciones se genera en algunos casos por la necesidad de comunicar los avances del virus; es una necesidad para que se tomen las restricciones pertinentes desde salud pública y se promueva el uso más frecuente de medidas de protección para la población (Moreno-Montoya & Moreno-Montoya, 2020). Asimismo, la comunicación de las medidas de protección es una responsabilidad tanto individual como colectiva, que busca disminuir el contagio por el COVID-19 (Moya Padilla & Moya Padilla, 2020).

De acuerdo a lo anterior, esta incertidumbre, más que se deba a labor de los medios de comunicación, se debe al mismo COVID-19, donde la preocupación, no se centra en las noticias brindadas por los medios de comunicación, sino más bien por el contenido de la noticia, es decir todo lo que se ha desencadenado a nivel mundial.

## **Análisis de acuerdo a cada emoción**

En el apartado anterior, se hizo un análisis de las emociones y situaciones que desencadenaban algunas de ellas. Ahora se hará un análisis por cada una de las emociones que fueron preguntadas durante el proceso investigativo.

## **Angustia**

Los estudiantes manifiestan la angustia por no contar con la compañía de los demás compañeros y en general por la comunidad académica.

Al hacer una relación con lo conceptual pareciera que los niños, niñas y adolescentes, presentarían más signos de ansiedad, por no saber lo que se puede venir más adelante durante la pandemia. Esta afirmación dentro del análisis surge por dos motivos: el primero, a que según González Ceinos (2007), la angustia es un proceso más físico y la ansiedad es un proceso más psíquico; asimismo, se puede recurrir a lo planteado por Luna et al., (2001) quienes expresan que la ansiedad se define como un sistema de alerta del organismo ante sucesos que lo puede poner en desventaja. El segundo, debido a que según la evidencia es más factible sufrir de ansiedad durante la pandemia por COVID-19 (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020). Ansiedad que pudo ser evidenciada con relación al futuro profesional, con su apuesta a futuro y el cumplimiento de etapas para lograr ingresar a la formación profesional.

Por otro lado, existe una confusión entre angustia y estrés; de acuerdo durante la pandemia ha experimentado. En este caso el estrés se centra en no contar con un uso adecuado del tiempo libre, algo diferente a lo que se ha planteado en el surgimiento del estrés en el ámbito académico, donde ocurre por el contrario, a causa de una sobrecarga de actividades y trabajos escolares, el desarrollo de evaluaciones periódicas y la incertidumbre por no conocer la solución de un problema (Macías, 2011). Es decir, la pandemia por COVID-19 puede generar un estrés diferente a lo vivido en las etapas escolares normales; elemento necesario de analizar, debido a que la pandemia implicó la reducción de actividades durante el tiempo libre debido al confinamiento por cuarentena.

Otro elemento, que según los estudiantes ha generado angustia durante pandemia, ha sido no contar con clases presenciales; según lo afirmado en el marco teórico, muchas de las instituciones educativas se encuentran bajo una modalidad de educación a distancia, esto en los mejores escenarios (CEPAL-UNESCO, 2020).

Asimismo se evidencia la angustia en la gestión del tiempo. Elemento importante en la meta cognición durante el aprendizaje; el estudiante debe tener la capacidad de proyectar las tareas, reconocer sus conocimientos y proyectar un plan de trabajo (Panadero & Tapia, 2014a).

En este caso, la angustia se centra en la comprensión de los temas académicos, más desde una mirada cognitiva. Frente a esto se puede recurrir a lo establecido por Alfonso Águila et al., (2015) quien menciona que el estrés académico se refiere a un malestar por parte del estudiante debido a factores emocionales o físicos; los cuales se pueden dar por factores interrelacionales o ambientales que afectan el rendimiento académico o el afrontar actividades escolares. Es coherente, asumir entonces, que las actividades académicas durante la pandemia por COVID-19 han generado situaciones de estrés por el rendimiento académico, lo cual no solo es evidente en las entidades internacionales (CEPAL, 2020), sino también a nivel individual por parte de los estudiantes. Es claro que los factores emocionales como la preocupación, la ansiedad, confianza, ira, tristeza, satisfacción, entre otros, afectan los procesos académicos y son amenazantes para los estudiantes (Alfonso Águila et al., 2015).

Este tipo de situaciones, como ha sido analizado por entidades a nivel mundial, genera unas tasas altas de deserción de estudiantes (Gutiérrez-Moreno, 2020).

### *Ira*

Frente a la ira los estudiantes manifiestan haber identificado situaciones de dicha emoción en diferentes momentos; pero de manera asociada a la pandemia, ellos identifican que de por si este fenómeno se constituye en un factor que les genera ira y los comportamientos o actitudes parece ser percibidos como irresponsables.

Esto es coherente con lo mencionado en los efectos psicológicos de la pandemia, donde la ira es uno de ellos (Marquina Medina & Jaramillo Valverde, 2020). Ahora, desde otra mirada, se puede evidenciar una preocupación por la responsabilidad que se debe asumir durante las crisis, esto es coherente con lo establecido por Johnson et al., (2020), quien define el sentimiento de responsabilidad que incluye la importancia por los cuidados, la responsabilidad individual y colectiva para prevenir el COVID-19; discurso que se ha incorporado en los diálogos y discurso de las personas.

La pandemia también ha generado manifestaciones de ira alrededor de los procesos académicos. Existe una manifestación de ira asociada a la imposibilidad de desarrollar los procesos de formación en escenarios presenciales, pero también existe un elemento de fondo mucho más interesante, donde el estudiante reconoce que la presencialidad trae consigo una

forma de aprender más. Esto desde una mirada de la autorregulación en el aprendizaje, sitúa la necesidad de un espacio para lograr el aprendizaje, lo que llamaría Panadero & Tapia, (2014b) un ambiente de aprendizaje óptimo.

Ahora bien, más allá de la situación se identifica que conceptualmente los estudiantes muestran una similitud en la definición a algunos autores; si se mira el referente teórico, las definiciones son similares a lo planteado por (Bustamante, 2013). Su similitud está centrada en la consecuencia de la ira, donde existe un momento de agresión por un motivo específico.

### ***Miedo***

Para el abordaje de esta emoción se reconoce que los niños, niñas y adolescentes muestran miedo al COVID-19. Es importante recordar que este fenómeno, generó en los escolares un impacto importante, especialmente el hecho de no poder asistir a la escuela, recibir clase a través de la virtualidad, entre otras, lo cual puede generar estrés, tristeza y ansiedad pero que además, implicó la posibilidad de compartir conversaciones con adultos. Frente a la pregunta ¿qué le genera miedo? Algunos niños, niñas y adolescentes respondieron

Se nota un miedo a la autoridad y al cumplimiento a la norma; esto implica además una asociación con la ansiedad (Jadue J, 2001). En este caso el miedo, se asocia con la presencia de situaciones nuevas, hostiles o amenazadoras (Jadue J, 2001).

### **Sentimiento de tristeza**

Finalmente entre las emociones se encuentra el sentimiento de tristeza, esta categoría surge debido a algunos segmentos de textos.

Esto es coherente con lo planteado por Johnson et al., (2020) quien manifiesta que el COVID-19 ha generado una angustia que va desde la tristeza hasta la depresión. Elemento útil para tener presente en la gestión de las emociones por parte de la escuela y los docentes.

## **Gestión de las emociones**

En la categoría de la gestión de las emociones surgen elementos de análisis como: el autocuidado, la familia y el docente como apoyo para la gestión de las emociones. A



continuación se presentarían las discusiones al respecto; pero primero aclarar que la gestión de las emociones se constituye en un elemento esencial en el aprendizaje, debido a que es parte de la metacognición, elemento esencial para lograr un aprendizaje en profundidad (Dunlosky & Lipko, 2007).

La gestión de emociones es importante en el proceso educativo, es de esta forma que se puede citar a Goleman en el texto de Murcia & Jiménez, (2012):

“El éxito de una persona no depende del intelecto o de estudios académicos, si no de su inteligencia emocional, que según el autor es la capacidad de reconocer los sentimientos propios y los de los demás, para así manejar bien las emociones y tener relaciones más productivas con quienes nos rodean, y haciendo hincapié que no nacemos con inteligencia emocional sino que nosotros mismos la podemos crear, alimentar y fortalecer a través de nuestros conocimientos. También la podemos apreciar en nuestra capacidad de hacer las cosas, nuestras habilidades, desempeñarnos bien en las situaciones de la vida cotidiana, trabajo, relaciones de pareja, familia, estudio y demás”

Es decir que estas favorecen el desarrollo cognitivo, el rendimiento académico, pero además la resolución de problemas que se presentan en la vida. El presente estudio resalta algunos segmentos de texto en los cuales proponen algunas estrategias para gestionar las emociones, de manera especial aquellas que surgen durante los procesos de enseñanza y aprendizaje durante la pandemia.

Como se identifica, una de las estrategias más usadas para gestionar las emociones negativas, es a través del dialogo con familiares, amigos y, como se verá más adelante, con los docentes. Esto es coherente con lo planteado por Omura et al., (2017) quien establece que las emociones se deben expresar y si esto no ocurre puede llevar a que se sufra algún tipo de enfermedad, entre ellas el cáncer y enfermedades del sistema inmunológico. Asimismo, las personas que logran comunicar sus emociones las califica como personas asertivas, debido a que pueden expresar lo que sienten, piensan y desean, de una manera clara y directa. Lo anterior implica un labor de la escuela en la formación de niños, niñas y adolescentes, apoyados en el concepto de alfabetización en la gestión de las emociones (Omura et al., 2017).

De igual forma se identifica que frente a las tensiones, los estudiantes buscan alternativas para gestionar sus emociones de incertidumbre. Estos por su propia cuenta pueden establecer no

solo diálogos con los padres de familia o docentes, sino que también pueden establecer procesos más complejos que implica el desarrollo de diferentes acciones.

### **Profesores como gestores de emociones**

Como se ha afirmado, la educación implica no solo la formación desde un énfasis cognitivo, sino también desde lo emocional. Es así como es importante tener en cuenta el concepto de educación emocional, para esto se recurre a describir como lo define Bisquerra (2000) citado por García, (2003):

“Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”.

Este concepto incluye un elemento como lo es la formación integral, además de la formación para la vida. Pero el apoyo docente debe ir más allá de la enseñanza, estos pueden tener el rol de ser mediadores en la gestión de las emociones en los estudiantes. El docente cumple una labor que se centra en la formación desde lo académico y lo intelectual, pero también desde lo personal (Rodríguez et al., 2014). Lo anterior es facilitado por la interacción permanente con niños, niñas y adolescentes, lo cual les proporciona comprender sus comportamientos y que puede apoyar a través de sus labores educativas; para esto una de las principales herramientas es la escucha y la observación continua (Rodríguez et al., 2014). Para lo anterior se requiere formación y desarrollo de habilidades en los docentes; más aún cuando los estudiantes tienen la percepción de este apoyo.

### **La familia como gestores de emociones**

Primero hay que resaltar que el desarrollo emocional depende del mismo grupo familiar, tal como se mencionó en la descripción del problema. Es este el espacio donde se da el desarrollo de habilidad emocional, antes que la escuela; es en este espacio donde se dan las primeras estrategias de afrontamiento (G. C. H. López & Vesga, 2009). Pero también es un escenario por medio del cual, a través del ejemplo y las actividades cotidianas, se da gestión a las emociones

que surgen por la misma interrelación con los mismos miembros de la familia (Álvarez Colín, 2008).

## **Sobre el rendimiento académico**

Los 11 estudiantes que participaron en los talleres de forma voluntaria, que pudieron facilitar su conexión y cumplieron los criterios de inclusión y exclusión en comparación con el año académico 2019 presentan una disminución de su rendimiento académico en el año 2020 y primer periodo académico del año 2021, tiempo en el cual inicia la época de pandemia. Todo ello se puede evidenciar a partir del análisis de cada una de las siguientes asignaturas:

### **Periodo 2-2020**

- ✓ Educación Virtual: (ver diagrama 1)  
Segundo periodo 2019: promedio 3.8  
Segundo periodo 2020: promedio 3.3  
Disminuye: 5 décimas
- ✓ Inglés: (ver diagrama 2)  
Segundo periodo 2019: promedio 3.6  
Segundo periodo 2020: promedio 3.2  
Disminuye: 4 décimas
- ✓ Sociales: (Ver diagrama 3)  
Segundo periodo 2019: promedio 3.5  
Segundo periodo 2020: promedio 3.5  
El promedio se mantiene
- ✓ Educación Física: (ver diagrama 4)  
Segundo periodo 2019: promedio 4.4  
Segundo periodo 2020: promedio 3.6  
Disminuye 8 décimas.
- ✓ Seguridad Alimentaria: (ver diagrama 5)  
Segundo periodo 2019: promedio 3.2  
Segundo periodo 2020: promedio 3.0  
Disminuye 2 décimas
- ✓ Música: (ver diagrama 6)  
Segundo periodo 2019: promedio 2.8  
Segundo periodo 2020: promedio 3.8  
Aumenta 10 décimas.
- ✓ Lenguaje: (ver diagrama 7)  
Segundo periodo 2019: promedio 3.6  
Segundo periodo 2020: promedio 3.3  
Disminuye 3 décimas.
- ✓ Matemáticas: (ver diagrama 8)  
Segundo periodo 2019: promedio 3.5  
Segundo periodo 2020: promedio 3.5  
El promedio se mantiene

- ✓ Proyecto Lector: (ver diagrama 9)  
Segundo periodo 2019: promedio 3.8  
Segundo periodo 2020: promedio 3.5  
Disminuye 3 décimas.
- ✓ Biología: (ver diagrama 10)  
Segundo periodo 2019: promedio 3.8  
Segundo periodo 2020: promedio 3.5  
Disminuye 3 décimas.

- ✓ Religión: (ver diagrama 11)  
Segundo periodo 2019: promedio 3.5  
Segundo periodo 2020: promedio 3.3  
Disminuye 2 décimas
- ✓ Ética y Valores: (ver diagrama 12)  
Segundo periodo 2019: promedio 3.9  
Segundo periodo 2020: promedio 3.8  
Disminuye 1 décima

### Periodo 3-2020

- ✓ Educación Virtual: (ver diagrama 1)  
Tercer periodo 2019: promedio 4.0  
Tercer periodo 2020: promedio 3.3  
Disminuye 7 décimas
- ✓ Inglés: (ver diagrama 2)  
Tercer periodo 2019: promedio 3.5  
Tercer periodo 2020: promedio 3.0  
Disminuye 5 décimas
- ✓ Sociales: (ver diagrama 3)  
Tercer periodo 2019: promedio 3.8  
Tercer periodo 2020: promedio 3.7  
Disminuye 1 décima.
- ✓ Educación Física: (ver diagrama 4)  
Tercer periodo 2019: promedio 4.2  
Tercer periodo 2020: promedio 3.7  
Disminuye 5 décimas.
- ✓ Seguridad Alimentaria: (ver diagrama 5)  
Tercer periodo 2019: promedio 3.3

- Tercer periodo 2020: promedio 3.0  
Disminuye 3 décimas
- ✓ Música: (ver diagrama 6)  
Tercer periodo 2019: promedio 2.2  
Tercer periodo 2020: promedio 3.7  
Aumenta 15 décimas.
- ✓ Lenguaje: (ver diagrama 7)  
Tercer periodo 2019: promedio 3.7  
Tercer periodo 2020: promedio 3.2  
Disminuye 5 décimas.
- ✓ Matemáticas: (ver diagrama 8)  
Tercer periodo 2019: promedio 3.4  
Tercer periodo 2020: promedio 3.3  
Disminuye 1 décima
- ✓ Proyecto Lector: (ver diagrama 9)  
Tercer periodo 2019: promedio 3.8  
Tercer periodo 2020: promedio 3.7  
Disminuye 1 décima.
- ✓ Biología: (ver diagrama 10)

Tercer periodo 2019: promedio 3.6

Tercer periodo 2020: promedio 3.4

Disminuye 2 décimas.

- ✓ Religión: (ver diagrama 11)

Tercer periodo 2019: promedio 3.5

Tercer periodo 2020: promedio 3.1

Disminuye 4 décimas

- ✓ Ética y Valores: (ver diagrama 12)

Tercer periodo 2019: promedio 4.4

Tercer periodo 2020: promedio 3.7

Disminuye 7 décimas.

## Periodo 4-2020

- ✓ Educación Virtual: (ver diagrama 1)

Cuarto periodo 2019: promedio 4.0

Cuarto periodo 2020: promedio 3.8

Disminuye 2 décimas.

- ✓ Inglés: (ver diagrama 2)

Cuarto periodo 2019: promedio 3.8

Cuarto periodo 2020: promedio 3.3

Disminuye 5 décimas

- ✓ Sociales: (ver diagrama 3)

Cuarto periodo 2019: promedio 3.8

Cuarto periodo 2020: promedio 3.6

Disminuye 2 décimas.

- ✓ Educación Física: (ver diagrama 4)

Cuarto periodo 2019: promedio 3.9

Cuarto periodo 2020: promedio 3.5

Disminuye 4 décimas.

- ✓ Seguridad Alimentaria: (ver diagrama 5)

Cuarto periodo 2019: promedio 3.7

Cuarto periodo 2020: promedio 3.2

Disminuye 5 décimas

- ✓ Música: (ver diagrama 6)

Cuarto periodo 2019: promedio 2.4

Cuarto periodo 2020: promedio 3.4

Aumenta 10 décimas.

- ✓ Lenguaje: (ver diagrama 7)

Cuarto periodo 2019: promedio 3.4

Cuarto periodo 2020: promedio 3.0

Disminuye 4 décimas.

- ✓ Matemáticas: (ver diagrama 8)

Cuarto periodo 2019: promedio 3.3

Cuarto periodo 2020: promedio 2.6

Disminuye 7 décimas.

- ✓ Proyecto Lector: (ver diagrama 9)

Cuarto periodo 2019: promedio 4.2

Cuarto periodo 2020: promedio 3.4

Disminuye 8 décimas.

- ✓ Biología: (ver diagrama 10)

Cuarto periodo 2019: promedio 3.6

Cuarto periodo 2020: promedio 3.4

Disminuye 2 décimas.

- ✓ Religión: (ver diagrama 11)

Cuarto periodo 2019: promedio 3.4

Cuarto periodo 2020: promedio 3.1

- Disminuye 3 décimas
- ✓ Ética y Valores: (ver diagrama 12)  
Cuarto periodo 2019: promedio 3.9

Cuarto periodo 2020: promedio 3.4  
Disminuye 5 décimas.

## Periodo 1-2021

- ✓ Educación Virtual: (ver diagrama 1)  
Primer periodo 2019: promedio 4.0  
Primer periodo 2020: promedio 2.5  
Disminuye: 15 décimas
- ✓ Inglés: (ver diagrama 2)  
Primer periodo 2019: promedio 3.5  
Primer periodo 2020: promedio 2.6  
Disminuye: 9 décimas
- ✓ Sociales: (Ver diagrama 3)  
Primer periodo 2019: promedio 3.5  
Primer periodo 2020: promedio 2.5  
Disminuye 10 décimas
- ✓ Educación Física: (ver diagrama 4)  
Primer periodo 2019: promedio 4.1  
Primer periodo 2020: promedio 2.3  
Disminuye 18 décimas
- ✓ Seguridad Alimentaria: (ver diagrama 5)  
Primer periodo 2019: promedio 3.4  
Primer periodo 2020: promedio 2.5  
Disminuye 9 décimas
- ✓ Música: (ver diagrama 6)  
Primer periodo 2019: promedio 2.9  
Primer periodo 2020: promedio 2.1  
Disminuye 8 décimas

- ✓ Lenguaje: (ver diagrama 7)  
Primer periodo 2019: promedio 2.8  
Primer periodo 2020: promedio 3.5  
Disminuye 7 décimas
- ✓ Matemáticas: (ver diagrama 8)  
Primer periodo 2019: promedio 3.2  
Primer periodo 2020: promedio 2.5  
Disminuye 7 décimas
- ✓ Proyecto Lector: (ver diagrama 9)  
Primer periodo 2019: promedio 3.9  
Primer periodo 2020: promedio 2.6  
Disminuye 13 décimas
- ✓ Biología: (ver diagrama 10)  
Primer periodo 2019: promedio 3.8  
Primer periodo 2020: promedio 2.9  
Disminuye 9 décimas
- ✓ Religión: (ver diagrama 11)  
Primer periodo 2019: promedio 3.9  
Primer periodo 2020: promedio 2.5  
Disminuye 14 décimas
- ✓ Ética y Valores: (ver diagrama 12)  
Primer periodo 2019: promedio 4.0  
Primer periodo 2020: promedio 2.5  
Disminuye 15 décimas

El ámbito escolar como otro de los espacios simbólicos y significativos para el sujeto, recrean un mundo novedoso y edificador, un escenario posibilitador de experiencias y aprendizaje, permite que la razón del sujeto empiece a equiparse enriquecida mente además que su ser identitario comienza a profundizar en sus deseos, anhelos e ilusiones, puesto que el compartir con nuevos sujetos y nuevos mundos, le permite transitar por un camino lleno de alegrías y tristezas que le permiten afrontar cada situación de su realidad.

El ser humano se constituye naturalmente como un ser social, que está en búsqueda constante de un otro para compartir, conversar, conocer, asombrarse, preguntar e infinitud de acciones que promueven su bienestar pleno e integral. Por lo tanto, este carácter social lo manifiesta por medio de las continuas creaciones y construcciones de conocimiento, ideas y posiciones que emanan de las relaciones e interacciones compartidas con esos otros sujetos, y es precisamente en este punto, donde el aprendizaje empieza a tomar posición.

El aprendizaje está ligado a ese espacio que el ser humano co-habita con las otras y los otros y en donde se avanza constantemente en pro de mejorar y formarse como persona; sin embargo, la construcción de dicho aprendizaje implicó asumir muchos retos en época de pandemia, época en la cual se puede evidenciar un cambio en el promedio de las notas de los estudiantes en comparación con el año 2019, (antes de la pandemia), en todas las asignaturas hay una disminución en promedio de 5 décimas, siendo la asignatura de Educación Física la que tiene mayor disminución en el promedio y Música la que tiene menor disminución, sin embargo, aumenta y llega al umbral del resultado promedio.

Todo ello lo podríamos atribuir a que los estudiantes ya no se ven con sus compañeros, con sus profesores, ya no pueden estar en ese espacio donde interactuaban, compartían y se comunicaban constantemente.

Estas dificultades ¿Qué acarrearón?, acaso el rendimiento académico de los estudiantes disminuyó debido a las dificultades presentadas?, ¿Será que influye el poder verle la cara al estudiante?, entonces estos factores que los profesores tenían en cuenta para evaluar y ahora ya no están influyen en las notas de los estudiantes? Y si es así, ¿podríamos concluir que el espacio de interacción social (la escuela) es necesario en el proceso enseñanza-aprendizaje?

Por lo tanto, se podría afirmar que la comprensión de territorios no es sólo física, sino también afectiva en la medida que allí se levantan prácticas emocionales que conllevan al reconocimiento, la socialidad y proyecto de vida.

## **Conclusiones**

Este capítulo tiene la intencionalidad de mostrar las principales conclusiones; estas surgen de los propósitos planteados en los objetivos específicos, los resultados y las discusiones de los resultados. A continuación, se plantean las principales conclusiones del estudio:

- ✓ Las principales emociones identificadas en los estudiantes, las cuales manifestadas y analizadas en los segmentos de textos son el miedo, la tristeza, la ira, el estrés y la ansiedad. Elementos que surgen no solo del proceso de enseñanza a través de la virtualidad, medida adoptada como medio para disminuir el número de contagios, sino también por los diferentes mensajes, comunicaciones y acceso a la información derivada del mismo comportamiento del COVID-19. Estas emociones se manifiestan a través de expresiones de incertidumbre, tristeza o ira.
- ✓ Las causas de las emociones negativas en el estudiante son a causa del confinamiento, las dificultades de relacionamiento con docentes, estudiantes e incluso con los mismos familiares. Por otro lado, se debe a los problemas de autorregulación en el aprendizaje; de manera aparente, los estudiantes presentan dificultades en la autorregulación, en general en los procesos metacognitivos para el desarrollo de las actividades académicas. Es el caso de las dificultades en la planeación de actividades, lo cual genera situaciones de estrés y de angustia, lo que puede afectar el rendimiento académico en los estudiantes.
- ✓ De acuerdo con el seguimiento en las calificaciones de los estudiantes en el año 2019-2020 y primer periodo académico del año 2021 a través de un análisis comparativo antes y durante el tiempo de pandemia por COVID-19, el rendimiento académico disminuyó con relación a años anteriores. Esto se puede asociar con las dificultades que pueden generar las emociones en el aprendizaje en profundidad; lo cual es



reforzado por algunos autores quienes han demostrado que las emociones se constituyen en un factor indispensable en el desarrollo cognitivo de los estudiantes.

- ✓ Teniendo en cuenta la disminución del promedio de las notas de los estudiantes en época de pandemia podríamos concluir que el espacio de interacción social (la escuela) es necesario en el proceso enseñanza-aprendizaje

Ahora, si bien no es un objetivo de la investigación, se puede resaltar que los estudiantes tienen múltiples estrategias para la gestión de las emociones. Algunas de ellas centradas en las familias, espacio donde se da el desarrollo de esta habilidad por primera vez; pero el docente se consolida como una de las personas en las cuales los estudiantes consultarían para gestionar sus emociones. Esto implica un reto para el docente, el cual debe de estar preparado para tal fin.

## **Recomendaciones**

A continuación, se plantean algunas recomendaciones que surgen del desarrollo del estudio. Estas están sujetas a la disposición de diferentes actores y a la comprensión de la necesidad de la educación emocional con el fin de lograr mayor inteligencia emocional.

- ✓ Como sugiere la bibliografía consultada, los efectos del COVID-19 en niños, niñas y adolescentes, sigue en estudio. Se invita seguir el desarrollo de estudios similares que den cuenta de los efectos en el aprendizaje durante la pandemia.
- ✓ Se requiere evaluar las estrategias didácticas empleadas durante la pandemia por COVID-19, esto bajo la incertidumbre que surge de las estrategias empleadas, el número de trabajos y actividades, la disminución del rendimiento académico y las emociones que surgen durante el proceso.
- ✓ El proceso de enseñanza y aprendizaje debe incluir herramientas para la gestión de emociones, no solo en tiempo de pandemia, sino como un elemento necesario en la formación del estudiante.
- ✓ Es necesario fortalecer la formación en los docentes para apoyar en la gestión de emociones en los estudiantes. Si bien el proyecto no brinda herramientas para conocer

esta habilidad en los docentes, el solo hecho de que los estudiantes lo identifiquen como actor para este propósito, implica una responsabilidad importante.

- ✓ Es importante aclarar que el presente estudio presentó la limitación en la recolección de información; lo anterior debido a los problemas de conectividad en alguno de los ejercicios. Esto implica que se pueden desarrollar otros estudios al respecto

# Bibliografía

## Referencias

- Abufhele, M., Jeanneret, V., Abufhele, M., & Jeanneret, V. (2020). Puertas Adentro: La otra cara de la pandemia. *Revista chilena de pediatría*, 91(3), 319-321. <https://doi.org/10.32641/rchped.v91i3.2487>
- Accinelli, R. A., Zhang Xu, C. M., Ju Wang, J.-D., Yachachin-Chávez, J. M., Cáceres-Pizarro, J. A., Tafur-Bances, K. B., Flores-Tejada, R. G., & Paiva-Andrade, A. del C. (2020). COVID-19: La pandemia por el nuevo virus SARS-CoV-2. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37, 302-311. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5411>
- Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178.
- Álvarez Cedillo, J. A., Álvarez Sánchez, T., Sandoval Gómez, R. J., Aguilar Fernández, M., Álvarez Cedillo, J. A., Álvarez Sánchez, T., Sandoval Gómez, R. J., & Aguilar Fernández, M. (2019). La exploración en el desarrollo del aprendizaje profundo. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 9(18), 833-844. <https://doi.org/10.23913/ride.v9i18.474>
- Álvarez Colín, L. (2008). Familia, desarrollo y cambio social. Claves para un estudio interdisciplinario. *En-claves del pensamiento*, 2(4), 11-46.
- Arandes, J. A. T. (2013). El análisis de contenido como herramienta de utilidad para la realización de una investigación descriptiva. Un ejemplo de aplicación práctica utilizado para conocer las investigaciones realizadas sobre la imagen de marca de España y el efecto país de origen. *Provincia*, 29, 135-173.
- Arias, W. (2016). Inteligencia emocional y estrategias metacognitivas en estudiantes de psicología de una universidad privada de Arequipa. *Acta psicológica peruana*, 1(2), 353-378. Arias, W. (2016). Inteligencia emocional y estrategias metacognitivas en estudiantes de psicología de una universidad privada de Arequipa. *Acta psicológica peruana*, 1(2), 353-378.

- Banco Mundial. (2020). Pandemia de Covid-19: Impacto en la educación y respuestas en materia de políticas [Institucional]. Educación. <https://www.bancomundial.org/es/topic/education/publication/the-covid19-pandemic-shocks-to-education-and-policy-responses>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control (pp. ix, 604). W H Freeman/Times Books/ Henry Holt & Co.
- Benavides, M. O., & Gómez-Restrepo, C. (2005a). Methods in Qualitative Research: Triangulation. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124.
- Benavides, M. O., & Gómez-Restrepo, C. (2005b). Métodos en investigación cualitativa: Triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 34(1), 118-124.
- Berbena, M. A. Z., Sierra, M. de los D. V., & Vivero, M. del C. V. (2008). Inteligencia emocional y habilidades sociales en adolescentes con alta aceptación social. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6(2), 321-338.
- BID. (2020). La educación en tiempos del coronavirus: Los sistemas educativos de América Latina y el Caribe ante COVID-19 | Publications [Institucional]. Publicaciones. <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/La-educacion-en-tiempos-del-coronavirus-Los-sistemas-educativos-de-America-Latina-y-el-Caribe-ante-COVID-19.pdf>
- Bolaños Mancio, A., Bolaños Mancio, E. R., Gómez Bosarreyes, D. F., & Escobar Najarro, A. A. (2013). Origen del concepto Inteligencia Emocional. <https://comunicacionorganizacional2013.files.wordpress.com/2013/04/grupo-1-inteligencia-emocional.pdf>
- Bonilla, R. E. B., & Torres, L. H. (2013). Matricular las emociones en la escuela, una necesidad educativa y social. *Praxis & Saber*, 4(8), 87-108. <https://doi.org/10.19053/22160159.2653>
- Bower, G. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129-148. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.36.2.129>
- Bres, E., Gabriela, M. R. y, & Andriani, J. (2013). La inteligencia emocional y la atención plena (mindfulness) como estrategia para la gestión de emociones negativas. *Psicogente*, 16(30), Article 30. <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1929>

- Buitrago, R. E., & Herrera, L. (2013). Matricular las emociones en la escuela, una necesidad educativa y social. Barcelona. Praxis saber—Vol 4. Num 8, 87-108.
- Bustos, I; Cossio, L; Marin, G; Saraza, E. 2017. «Una escuela rural vital que potencie la educación emocional de los niños, niñas y adolescentes a nivel local».
- Buey, M. L. D. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: Un nuevo reto para la orientación educativa I. Educación XX1, 5. <https://doi.org/10.5944/educxx1.5.1.384>
- Bustamante, G. (2013). Transtorno Explosivo Intermitente (TEI). Revista de Actualización Clínica Investiga, 1824.
- Carrascal, L. F. L. (2016). Las emociones como formas de implicación en el mundo: El caso de la ira. Estudios de Filosofía, 53, 81-101.
- Castro, V. L., Halberstadt, A. G., Lozada, F. T., & Craig, A. B. (2015). Parents' Emotion-Related Beliefs, Behaviors, and Skills Predict Children's Recognition of Emotion. *Infant and child development*, 24(1), 1-22. <https://doi.org/10.1002/icd.1868>
- CEPAL. (2020). La educación en tiempos de la pandemia COVID-19 [Institucional]. Publicaciones. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45904-la-educacion-tiempos-la-pandemia-covid-19>
- CEPAL-UNESCO. (2020). Informe COVID-19.
- Cordero-Cordero, G. (2005). Immanuel kant: tres comentarios a su pensamiento educativo. PRAXIS58, (9). Tomado de [file:///C:/Users/acer/Downloads/Dialnet ImmanuelKantTresComentariosASuPensamientoEducativo-4680541.pdf](file:///C:/Users/acer/Downloads/Dialnet%20ImmanuelKantTresComentariosASuPensamientoEducativo-4680541.pdf)
- Covington, M. V. (1998). *The will to learn: A guide for motivating young people* (pp. v, 322). Cambridge University Press.
- Cuervo Martínez, Angela, & Izzedin Bouquet, Romina (2007). Tristeza, Depresión y Estrategias de Autorregulación en Niños. Tesis Psicológica, (2),35-47. [fecha de Consulta 20 de Mayo de 2021]. ISSN: 1909-8391. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=139012670004>
- Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Déniz, E. Q. (1997). Goleman, Daniel. Inteligencia Emocional. Edit. Kairós, Barcelona, 1996. Aula de encuentro: Revista de investigación y comunicación de experiencias educativas, 0, 98-99.

- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M., & Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167.
- Dunlosky, J., & Lipko, A. R. (2007). Metacomprehension: A brief history and how to improve its accuracy. *Current Directions in Psychological Science*, 16(4), 228-232. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00509.x>
- Fernández-Martínez, A. M., & Montero-García, I. (2014). Aportes para la educación de la Inteligencia Emocional desde la Educación Infantil \*. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 14(1), 53-66.
- García Echeverri, M., Hurtado Olaya, P. A., Quintero Patiño, D. M. (1), Rivera Porras, D. A., & Ureña Villamizar, Y. C. (2018). La gestión de las emociones, una necesidad en el contexto educativo y en la formación profesional. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/8272>
- García Gaitero, O., Costa Roman, O., & Real García, J. (2015). El aprendizaje autorregulado y la creatividad como mecanismo en la gestión plena de las emociones. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/44915/CIECE\\_12.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/44915/CIECE_12.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- García, M. V. (2003). La educación emocional: Conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 0.
- García Retana, J. A. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 36(1), 1-24.
- García Ron, A., & Cuéllar-Flores, I. (2020). Impacto psicológico del confinamiento en la población infantil y como mitigar sus efectos: Revisión rápida de la evidencia. *Anales de Pediatría*, 93(1), 57-58. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.04.015>
- García-Medina, A., Rizo, F., Arroyo, G., & Niebla, J. (2018). Las técnicas de pensamiento en voz alta como herramienta para la obtención de evidencias de validez en los instrumentos de evaluación-81-101 (pp. 81-101).
- Gómez, H. M. R. (2019). De la gestión de las emociones a la transformación creativa de sí. *Voces de la educación*, 3-12.
- González Ceinos, M. (2007). Reflexión sobre los trastornos de ansiedad en la sociedad occidental. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 23(1), 0-0.

- Granados, H., Gallego, F. y Grajales, D. (2017). La autorregulación como factor esencial en la implementación de estrategias de aprendizaje de tipo cognitivo en estudiantes universitarios. *Revista de Investigaciones UCM*, 17(29), 102-113.
- Guiñez-Coelho, M., & Guiñez-Coelho, M. (2020). Impacto del COVID-19 (SARS-CoV-2) a Nivel Mundial, Implicancias y Medidas Preventivas en la Práctica Dental y sus Consecuencias Psicológicas en los Pacientes. *International journal of odontostomatology*, 14(3), 271-278. <https://doi.org/10.4067/S0718-381X2020000300271>
- Gutiérrez-Moreno, A. (2020). Educación en tiempos de crisis sanitaria: Pandemia y educación. *Praxis*, 16(1).
- Hascher, T. (2010). Learning and Emotion: Perspectives for Theory and Research. *European Educational Research Journal*, 9(1), 13-28. <https://doi.org/10.2304/eerj.2010.9.1.13>
- Hernández Rodríguez, J., & Hernández Rodríguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594.
- Ibáñez, N. (2002). Las emociones en el aula. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 28, 31-45. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052002000100002>
- Ikeda, K., Yue, C. L., Murayama, K., & Castel, A. D. (2016). Achievement goals affect metacognitive judgments. *Motivation science*, 2(4), 199-219. <https://doi.org/10.1037/mot0000047>
- Jadue J, G. (2001). Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 27, 111-118. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052001000100008>
- Johnson, M. C., Saletti-Cuesta, L., & Tumas, N. (2020). Emociones, preocupaciones y reflexiones frente a la pandemia del COVID-19 en Argentina. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25, 2447-2456. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10472020>
- Kuhl, J. (2000). A functional-design approach to motivation and self-regulation: The dynamics of personality systems and interactions. En *Handbook of self-regulation* (pp. 111-169). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012109890-2/50034-2>
- Lévano, S., & Cecilia, A. (2007). Investigación cualitativa: Diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78.

- López, G. C. H., & Vesga, M. C. G. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7(2), 785-802.
- López, H., Antonio, F., & Gallego López, F. (2016). Motivación, aprendizaje autorregulado y estrategias de aprendizaje en estudiantes de tres universidades de Caldas, y Risaralda. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 12, 71-90.
- López Noguero, F. (2009). El análisis de contenido como método de investigación. <http://rabida.uhu.es/dspace/handle/10272/1912>
- Luna, M., Hamana Z, L., Colmenares, Y. C., & Maestre, C. A. (2001). Ansiedad y Depresión. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 20(2), 111-122.
- Lutz, C. A., & Abu-Lughod, L. (1990). Language and the politics of emotion (pp. viii, 217). Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E. R., Double, K. S., Bucich, M., & Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150-186. <https://doi.org/10.1037/bul0000219>
- Macías, A. B. (2011). La gestión del estrés académico por parte del orientador educativo.: El papel de las estrategias de afrontamiento. *Visión Educativa IUNAES*, 5(11), 36-44.
- Manrique Solana, R. (2015). La cuestión de la inteligencia emocional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 35(128), 801-814. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352015000400008>
- Marquina Medina, R., & Jaramillo Valverde, L. (2020). El covid-19: Cuarentena y su impacto psicológico en la población. <file:///Users/admin/Downloads/452-Preprint%20Text-567-3-10-20200512.pdf>
- Martínez Pérez, A., Fernández-Fernández, V., Alcántara-López, M., López-Soler, C., Castro Sáez, M., Martínez Pérez, A., Fernández-Fernández, V., Alcántara-López, M., López-Soler, C., & Castro Sáez, M. (2020). Resultados preliminares del impacto de la COVID-19 en niños/as y adolescentes expuestos a maltrato intrafamiliar. *Terapia psicológica*, 38(3), 427-445. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300427>
- Mato-Vázquez, D., Espiñeira, E., López-Chao, V. A., Mato-Vázquez, D., Espiñeira, E., & López-Chao, V. A. (2017). Impacto del uso de estrategias metacognitivas en la enseñanza de las matemáticas. *Perfiles educativos*, 39(158), 91-111.



- Méndez López, M. G., & Peña Aguilar, A. (2013). Emotions as Learning Enhancers of Foreign Language Learning Motivation. *Profile Issues in Teachers` Professional Development*, 15(1), 109-124.
- Ministerio de Educación Nacional. (2021). Trabajamos en equipo por prevenir y mitigar los impactos del COVID-19 en la deserción en educación Preescolar, Básica, Media y Superior [Institucional]. Sala de prensa. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/salaprensa/Noticias/401634:Trabajamos-en-equipo-por-prevenir-y-mitigar-los-impactos-del-COVID-19-en-la-desercion-en-educacion-Preescolar-Basica-Media-y-Superior>
- Ministerio de Salud. (1993). Resolución 8430. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.
- Moreno-Montoya, J., & Moreno-Montoya, J. (2020). El desafío de comunicar y controlar la epidemia por coronavirus. *Biomédica*, 40(1), 11-13.
- Moya Padilla, N. E., & Moya Padilla, N. E. (2020). Responsabilidad y riesgos: Conceptos claves en el debate ético generado por la COVID-19. *MediSur*, 18(3), 512-518.
- Murcia, S. R. C., & Jiménez, M. Z. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia & Tecnología*, 4(1), 58-67.
- Murillo, F. J., Duk, C., Murillo, F. J., & Duk, C. (2020). El Covid-19 y las Brechas Educativas. *Revista latinoamericana de educación inclusiva*, 14(1), 11-13. <https://doi.org/10.4067/S0718-73782020000100011>
- Ojéda, E., Delgado, C., Ascanio, A., & Pérez, E. (2011). Emociones: Su impacto en la modificación de concepciones de docentes en formación en educación integral del Instituto Pedagógico de Caracas. *Revista de Investigación*, 35(74), 139-156.
- Omura, M., Maguire, J., Levett-Jones, T., & Stone, T. E. (2017). La efectividad de los programas de capacitación en comunicación asertiva para profesionales de la salud y estudiantes: Una revisión sistemática. *International Journal of Nursing Studies*, 76, 120-128. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.09.001>
- Ortega-Díaz, C., & Hernández-Pérez, A. (2015). Hacia El Aprendizaje Profundo En La Reflexión De La Práctica Docente. *Ra Ximhai*, 11(4), 213-220.

- Osses Bustingorry, S., & Jaramillo Mora, S. (2008). Metacognición: Un camino para aprender a aprender. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 34(1), 187-197. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052008000100011>
- Osses Bustingorry, S., Sánchez Tapia, I., & Ibáñez Mansilla, F. M. (2006). Investigación cualitativa en educación: Hacia la generación de teoría a través del proceso analítico. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 32(1), 119-133. <https://doi.org/10.4067/S0718-07052006000100007>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., Idoiaga-Mondragon, N., Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00054020>
- Panadero, E., & Tapia, J. A. (2014a). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. *Anales de Psicología*, 30(2), 450-462.
- Panadero, E., & Tapia, J. A. (2014b). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Revisión del modelo cíclico de Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. *Anales de Psicología*, 30(2), 450-462.
- Paredes Vargas, C., (1991). Concepto médico-psiquiátrico y psicológico del miedo. Biblioteca central UNMSM. [https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibVirtualData/Tesis/Human/Paredes\\_v\\_c/cap\\_3.pdf](https://sisbib.unmsm.edu.pe/bibVirtualData/Tesis/Human/Paredes_v_c/cap_3.pdf) [20 May 2021].
- Parker, J. (2018). Bar-On Inventario de Inteligencia Emocional.
- Pedregosa, P. R. (2017). Emociones e inteligencia emocional a través del cuento. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, Extra 5, 9-12.
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91-105. [https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702\\_4](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4)
- Peña, R., & Fernández, M. (2014). La inteligencia emocional como una herramienta de la gestión educativa para el liderazgo estudiantil. *Cuadernos de Administración*, 29, 132. <https://doi.org/10.25100/cdea.v29i50.49>

- Peredo Videa, R. (2009). Los miedos infantiles y su relación con la manifestación de indicadores de depresión y ansiedad en niños de edad escolar. *Revista de Investigación Psicológica*, 5, 27-49.
- Pérez Nieto, M., Redondo Delgado, M. and León, L., (2021). REME. Reme.uji.es. Available at: <<http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/texto.html>> [Accessed 20 May 2021].
- Periódico La Patria. (2021). Alternancia, unos sí y la mayoría no en Caldas y Manizales [Informativa]. Educación. <https://www.lapatria.com/educacion/alternancia-unos-si-y-la-mayoria-no-en-caldas-y-manizales-469927>
- Pisano, L., Galimi, D., & Cerniglia, L. (2020). A qualitative report on exploratory data on the possible emotional/behavioral correlates of Covid-19 lockdown in 4-10 years children in Italy. <https://doi.org/10.31234/osf.io/stwbn>
- Ramírez-Lucas, A., Ferrando, M., & Sainz, A. (2015). ¿Influyen los Estilos Parentales y la Inteligencia Emocional de los Padres en el Desarrollo Emocional de sus Hijos Escolarizados en 2o Ciclo de Educación Infantil? *Acción Psicológica*, 12(1), 65-78. <https://doi.org/10.5944/ap.12.1.14314>
- Ramírez-Ortíz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2021). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Rodríguez Ramirez, J. (2012). Programa de disciplina positiva. *Revista Ejes*. (pp. 27-32). <https://core.ac.uk/download/pdf/154338825.pdf>
- Perez, M., Redondo, M., & León L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Revista Reme*, Vol. 11. (pp. 1-19). [file:///C:/Users/NORMAL%20DE%20MANIZALES/Downloads/inba.info\\_aproximaciones-a-la-emocion-de-ira.pdf](file:///C:/Users/NORMAL%20DE%20MANIZALES/Downloads/inba.info_aproximaciones-a-la-emocion-de-ira.pdf)
- Rodríguez, M. C., Mora, G. G., Segnini, P. S., & Madrigal, S. W. (2014). El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado / The teaching role facing emotions of third grade children. *Actualidades Investigativas en Educación*, 14(1), Article 1. <https://doi.org/10.15517/aie.v14i1.13213>

- Rowe, A. D., & Fitness, J. (2018). Understanding the Role of Negative Emotions in Adult Learning and Achievement: A Social Functional Perspective. *Behavioral Sciences*, 8(2). <https://doi.org/10.3390/bs8020027>
- Ruiz Cuéllar, G., & Ruiz Cuéllar, G. (2020). Covid-19: Pensar la educación en un escenario inédito. *Revista mexicana de investigación educativa*, 25(85), 229-237.
- Saavedra-Camacho, J. L., Iglesias-Osores, S., Alcántara-Mimbela, M., Córdova-Rojas, L. M., Saavedra-Camacho, J. L., Iglesias-Osores, S., Alcántara-Mimbela, M., & Córdova-Rojas, L. M. (2021). Movilidad en ciudades de Perú durante la pandemia de COVID-19. *Revista Información Científica*, 100(1), 1-8.
- Sáez, F. M., Díaz, A. E., Panadero, E., Bruna, D. V., Sáez, F. M., Díaz, A. E., Panadero, E., & Bruna, D. V. (2018). Revisión Sistemática sobre Competencias de Autorregulación del Aprendizaje en Estudiantes Universitarios y Programas Intracurriculares para su Promoción. *Formación universitaria*, 11(6), 83-98. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062018000600083>
- Salmerón, P. (2012). Evolución de los conceptos sobre inteligencia. Planteamientos actuales de la inteligencia emocional para la orientación educativa. *Educación XX1*, 005, 97-121.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Sánchez-Núñez, M. T., García-Rubio, N., Fernández-Berrocal, P., & Latorre, J. M. (2020). Emotional Intelligence and Mental Health in the Family: The Influence of Emotional Intelligence Perceived by Parents and Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph17176255>
- Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. En *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*, Vol. 2. (pp. 527-561). The Guilford Press.
- Seidmann, S., DI Iorio, J., Azzollini, S., & Riguerial, G. (2014). El uso de técnica gráficas ne investigaciones sobre representaciones sociales. *Anuario de investigaciones*, XXI, 177-185.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal Estar e Subjetividade*, 3(1), 10-59.

- Tamayo, O. (2015). Algunos criterios orientadores de una política de formación integral en la Universidad. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11(2), 7-15.
- Tamayo, O. E., Zona, R., & Yasaldez, E. L. (2015). El pensamiento crítico en la educación. Algunas categorías centrales en su estudio. *Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11(2), 111-134.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Bermejo, R., Ferrandiz, C., & López-Liria, R. (2019). Influence of Emotional Intelligence, Motivation and Resilience on Academic Performance and the Adoption of Healthy Lifestyle Habits among Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph16162810>
- Troncoso Pantoja, Claudia., Amaya Placencia, Antonio. (2017). Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.60235>.
- Tyng, C. M., Amin, H. U., Saad, M. N. M., & Malik, A. S. (2017). The Influences of Emotion on Learning and Memory. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01454>
- UNICEF. (2020). Al menos una tercera parte de los niños en edad escolar de todo el mundo no tuvo acceso a la educación a distancia durante el cierre de las escuelas debido a la COVID-19, según un nuevo informe de UNICEF [Institucional]. Unicef para Niños. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/tercera-parte-ninos-no-tuvo-acceso-educacion-distancia-debido-covid19>
- Valdés Cuervo, Á. A., Carlos Martínez, E. A., Tánori Quintana, J., Madrid López, E. J., Valdés Cuervo, Á. A., Carlos Martínez, E. A., Tánori Quintana, J., & Madrid López, E. J. (2016). Relación entre funcionamiento familiar, emociones morales y violencia entre estudiantes de primaria. *Revista mexicana de investigación educativa*, 21(71), 1093-1110.
- Vogel, S., & Schwabe, L. (2016). Learning and memory under stress: Implications for the classroom. *Npj Science of Learning*, 1(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/npjscilearn.2016.11>
- Weiner, B. (1992). *Human motivation: Metaphors, theories, and research*. Sage.
- Wolff, S. (2005). *Emotional competence inventory (ECI). Technical Manual*.

- Yélamos, J., & Liso, M. (2017). La Autogestión de emociones y sentimientos para ser buenas personas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Revista INFAD de Psicología., 3, 281. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v3.997>
- Zavala, M., Valadez, M., & Vargas, M. (2008). Emotional intelligence and social skills in adolescents with high social acceptance. *Revista Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, Vol. 6. (pp. 319-338). [http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/english/Art\\_15\\_271.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/english/Art_15_271.pdf)
- Zuluaga, H., & Vanessa, L. (2019). Desarrollo de la inteligencia emocional y capacidad resiliente en niños y niñas de 6 y 7 años, pertenecientes al Instituto Latinoamericano de la ciudad de Manizales. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/17444>

### **Referentes bibliograficos**

- Asociación internacional de Expresión y Comunicación Emocional. (2015). Expresión y comunicación emocional, prevención de dificultades socio educativas. [file:///C:/Users/NORMAL%20DE%20MANIZALES/Downloads/386738042-Publicacion-CIECE-2015-pdf%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/NORMAL%20DE%20MANIZALES/Downloads/386738042-Publicacion-CIECE-2015-pdf%20(1).pdf)
- Blachler, R., Pozo & Scheuer, N. (2018). ¿Cómo conciben los profesores el papel de las emociones en la enseñanza y el aprendizaje? Un análisis del componente afectivo de sus creencias / ¿Cómo conciben los docentes el rol de las emociones en la enseñanza y el aprendizaje? Un análisis del componente afectivo de sus creencias, *Revista para el Estudio de la Educación y el Desarrollo*, 41: 4, 733-793, DOI: 10.1080 / 02103702.2018.1518078
- Bonilla, L. (2020). Escuela, Universidad y educación en la cuarta revolución industrial. <https://desdeabajo.info/cultura3/item/40512-escuela-universidad-y-educacion-en-la-cuarta-revolucion-industrial-i.html>
- Mendoza, A., & Bustos, R. (2013). Impacto de la atención al usuario externo en las ventanillas del área de avalúos y catastro en la imagen institucional proyectada por el gobierno autónomo descentralizado municipal del cantón san francisco de milagro a la comunidad durante el período 2013.

<http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/723/3/IMPACTO%20DE%20LA%20ATENCI%C3%93N%20AL%20USUARIO%20EXTERNO%20EN%20LAS%20VENTANILLAS%20DEL%20C3%81REA%20DE%20AVAL%3%9AOS%20Y%20CATASTRO%20EN%20LA%20IMAGEN%20INSTITUCIONAL%20PROYECTADA%20POR.pdf>

Paredes, C. (2002). La exigencia de miedo insuperable en el código penal peruano de 1991 su aplicación por los juzgados y salas penales de Junín. [https://sisbib.unmsm.edu.pe/BibVirtualData/Tesis/Human/Paredes\\_v\\_c/T\\_completo.pdf](https://sisbib.unmsm.edu.pe/BibVirtualData/Tesis/Human/Paredes_v_c/T_completo.pdf)

Perez, M., Redondo, M., & León L. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Revista Reme*, Vol. 11. (pp. 1-19). [file:///C:/Users/NORMAL%20DE%20MANIZALES/Downloads/inba.info\\_aproximaciones-a-la-emocion-de-ira.pdf](file:///C:/Users/NORMAL%20DE%20MANIZALES/Downloads/inba.info_aproximaciones-a-la-emocion-de-ira.pdf)

Quishpe, L. (2013). La relación docente-padres de familia y su incidencia en la práctica de valores en los estudiantes de tercer año de educación general básica en la escuela “joaquín sánchez de orellana”, parroquia pueumbo, canton quito, provincia de pichincha. [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5136/1/teb\\_2013\\_877.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5136/1/teb_2013_877.pdf)

Rojas, C., & Ruiz, A. (2019). Disertación previa a la obtención del título de psicóloga educativa. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16964/Disertaci%C3%B2n%20de%20Cristina%20Rojas%20y%20Arianna%20Ruiz.pdf?isAllowed=y&sequence=1>

## **Paginas consultadas o webgrafia**

<https://sites.google.com/site/websaministracion/inteligencia-emocional>

<https://www.orientacionandujar.es/2017/04/14/regulacion-emocional-semaforo-las-emociones/>

[https://www.google.com/search?q=ruleta+de+las+emociones+para+ni%C3%B1os&rlz=1C1AZAA\\_enCO746CO746&sxsrf=ALeKk03Rua35jnutfSp8GEnhNw5sXrLUHA:1625520089299&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiPsP2b7szxAhUfVzABHRZeBvIQ\\_AUoAXoECAEQAw&biw=1278&bih=697#imgrc=eQHqhYm9Yu151M](https://www.google.com/search?q=ruleta+de+las+emociones+para+ni%C3%B1os&rlz=1C1AZAA_enCO746CO746&sxsrf=ALeKk03Rua35jnutfSp8GEnhNw5sXrLUHA:1625520089299&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiPsP2b7szxAhUfVzABHRZeBvIQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1278&bih=697#imgrc=eQHqhYm9Yu151M)

<https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

<https://www.veie.es/la-gestion-emocional/>

<https://www.infobae.com/tendencias/2017/09/12/intensa-mente-descubrieron-que-las-emociones-humanas-son-muchas-mas-que-cinco/#:~:text=En%20Intensamente%20aparec%C3%ADan%20cinco%20personajes,Ira%20y%20el%20impopular%20Desagrado.>

[https://www.google.com/search?q=termometro+de+las+emociones&rlz=1C1AZAA\\_enCO746C0746&sxsrf=ALeKk00te\\_PaWEcuUvXSc3R-9OXM3MB7Kw:1625521530204&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=-n1oIn1\\_QvWs1M%252Cf6DXyFiO86sCTM%252C\\_&vet=1&usg=AI4\\_-kSf\\_hJtHlcPwpgUCslxH\\_WEmUzGjA&sa=X&ved=2ahUKEwjmpofL88zxAhXVQjABHTy8AVMQ9QF6BAgLEAE&biw=1278&bih=648#imgrc=-n1oIn1\\_QvWs1M](https://www.google.com/search?q=termometro+de+las+emociones&rlz=1C1AZAA_enCO746C0746&sxsrf=ALeKk00te_PaWEcuUvXSc3R-9OXM3MB7Kw:1625521530204&tbm=isch&source=iu&ictx=1&fir=-n1oIn1_QvWs1M%252Cf6DXyFiO86sCTM%252C_&vet=1&usg=AI4_-kSf_hJtHlcPwpgUCslxH_WEmUzGjA&sa=X&ved=2ahUKEwjmpofL88zxAhXVQjABHTy8AVMQ9QF6BAgLEAE&biw=1278&bih=648#imgrc=-n1oIn1_QvWs1M)

[http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/cursos/mjo\\_emo\\_v2/htm/u2/u2\\_t1\\_act6.htm](http://www.cursosinea.conevyt.org.mx/cursos/mjo_emo_v2/htm/u2/u2_t1_act6.htm)

[https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-miedo-202005200827\\_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-miedo-202005200827_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

<https://cuentameuncuentoespecial.com/termometro-de-las-emociones/>

<https://educayaprende.com/juego-educativo-escalera-felicidad/>

<https://cuentameuncuentoespecial.com/como-controlar-la-ira-en-ninos-expresar-ira-ejercicios-respiracion/>



# Anexos

## Anexo 1. Consentimiento informado

### Anexos

#### Consentimiento informado

##### Maestría en Educación

**Título:** Descripción de las emociones en los procesos de enseñanza y aprendizaje durante la pandemia por Covid-19 en estudiantes de un colegio rural de Manizales durante el año 2020

Ciudad y fecha:

Yo, Luis Fernando Muillo una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos y técnicas a emplear en la presente investigación y los posibles riesgos que se puedan generar de ella, autorizo a Leidi María Cartagena Franco, estudiante de la Maestría en Educación de la Universidad Católica de Manizales, para la realización de los siguientes procedimientos:

- Realizar entrevistas en profundidad de las emociones que experimento durante los procesos de aprendizaje en el tiempo de pandemia por COVID-19.
- Aplicación de un cuestionario escrito
- Mi participación en esta investigación es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este proyecto de investigación. Sin embargo, espero recibir retroalimentación de los resultados de la investigación.
- Toda la información obtenida y los resultados de la investigación serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará por parte de la investigadora bajo la responsabilidad de los investigadores.
- Puesto que toda la información en este proyecto de investigación es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para

terceras personas como empleadores, organizaciones gubernamentales,  
compañías de seguros u otras instituciones educativas.

Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su  
integridad de manera libre y espontánea.



Firma

Documento de identidad C.C No. 10232788 de Mzh.

Huella Índice derecho:

Nota: se anexa resumen del proyecto.

## Anexo 2. Técnica pensar en voz alta

### TALLER N 1

**TEMA: gestionando mis emociones**

**Duración del taller: 54:53.72**

**FECHA: 10 DE NOVIEMBRE DE 2020**

**PARTICIPANTES: 8**

**Hora: 10 am**

- **Objetivo de la actividad:** Identificar hechos, situaciones, espacios, actores y tiempos según la perspectiva o percepción que tiene cada estudiante
- **Materiales:** Dibujo de la figura humana y lapiceros.
- **Procedimiento:** A partir de un dibujo de la figura humana, los participantes pueden plasmar hechos y situaciones, momentos, percepciones, pensamientos y actuaciones que se presentan entre ellos.
- **Participantes:** estudiantes de básica primaria

Se le pedirá a cada participante que plasme en el dibujo lo siguiente:

- **En los pies:** que esperan los demás de mí que yo no les doy
- **En las manos:** sentimientos, pensamientos y percepciones que se tienen de las personas que están en su entorno, profesores, familias, amigos
- **En la cabeza:** que creo que piensan los demás acerca de mí.

Por último, se socializa el trabajo de todos y se hace reflexión.

- Técnica del semáforo. Otra forma de regulación emocional es la técnica del semáforo, el objetivo es que el niño aprenda a asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. A continuación, te mostramos un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad: El semáforo de las emociones:
- **ROJO: PARARSE.** Cuando sentimos mucha rabia nos ponemos muy nerviosos, queremos gritar y patear... ¡¡ALTO!! Es el momento de pararnos. Es como si fueras el conductor de un coche que se encuentra con el semáforo con luz roja.

- **AMARILLO: PENSAR.** Ahora es el momento de pararse a pensar. Tenemos que averiguar cuál es el problema y lo que estamos sintiendo. Cuando el semáforo está en naranja los conductores piensan, buscan soluciones y se preparan para salir.
- **VERDE: SOLUCIONARLO.** Vía libre para los vehículos. Ahora, es el momento de circular de nuevo. Es la hora de elegir la mejor solución y ponerla en marcha.

## **DONDE**

- Luz Roja: ALTO, tranquilízate y piensa antes de actuar.
- Luz Amarilla: PIENSA soluciones y sus consecuencias.
- Luz Verde: ADELANTE y pon en práctica la mejor solución.
  - ✓ ¿Qué esperan mis papás de mí?
  - ✓ Hacer un cuerpo humano y escribirlo en los pies
  - ✓ En las manos escribir sentimientos y pensamientos que tienen por profesores, maestros y personas cercanas en su contexto
  - ✓ ¿Que pienso del profesor?
  - ✓ ¿Que siento por mi mamá?
  - ✓ ¿Que siento por mi papá?
  - ✓ ¿Qué siento por mis amigos?
  - ✓ En la cabeza escribir que piensan de sí mismos, que creen que piensa la mamá de ellos, que cree que piensan los demás de ellos?
  - ✓ Cada uno de los niños la socializan y después se les presenta la técnica del semáforo, dicha técnica a través de casuísticas

## Anexo 3. Entrevista en profundidad

### TALLER N 2

**TEMA:** inteligencia emocional

**Duración del taller:** 42:48.42

**FECHA:** 13 de noviembre de 2020

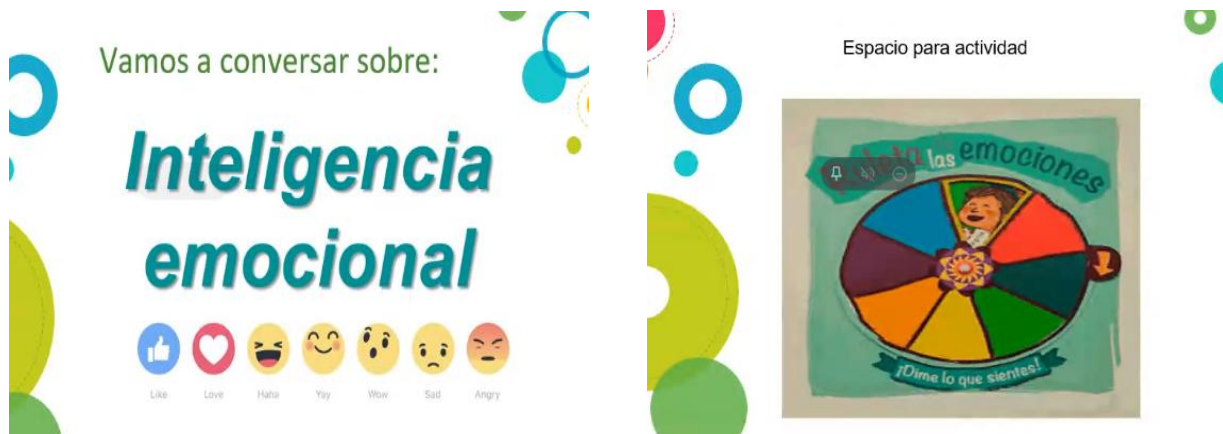
**PARTICIPANTES:** 8

**HORA:** 10: 00 am

Durante el taller se realizan las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué es el manejo de emociones o inteligencia emocional?
- ✓ ¿En qué momentos se han sentido tristes?
- ✓ ¿En qué momentos han sentido asombro?
- ✓ ¿En qué momentos se han sentido felices?
- ✓ ¿En qué momento se han sentido con miedo o temor?
- ✓ ¿En qué momentos se han sentido enamorados?
- ✓ ¿En qué momentos han sentido ira?

Posteriormente se presenta el tema a partir de las respectivas diapositivas y se les pregunta cómo definen las emociones positivas y negativas



## Que es inteligencia emocional:

La inteligencia emocional es la capacidad de entrar en contacto con las emociones propias y de los demás y de saber regularlas.

Las emociones son un tipo de supervivencia relacionada siempre con la inteligencia.

## Existen cuatro emociones básicas:

- miedo.
- tristeza.
- ira.
- alegría.



También son respuestas químicas y neuronales frente a determinadas situaciones y estímulos.



Podemos evidenciar la inteligencia emocional a través de cuatro etapas fundamentales.

## Que funciones tienen las emociones:

- el miedo ..... Nos protege.
- La alegría..... Nos estimula.

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

	CONTIGO MISMO/A	CON LOS DEMÁS
CONOCER	<p>Conocerme a mi mismo/a                      Reconocer mis sentimientos                      Reconocer mis necesidades</p> <p>1</p>	<p>Conocer al otro                      Empatía por                      Ser sensible a sus necesidades</p> <p>3</p>
GESTIONAR	<p>Gestionar mis estados emocionales                      Actuar del modo adecuado</p> <p>2</p>	<p>Gestionar mi relación con los demás</p> <p>4</p>

Existen cuatro emociones secundarias:

desagrado  
Vergüenza  
Sorpresa  
amor



¿Consideran necesario definir las emociones positivas o negativas?

Ningún ser humano puede elegir experimentar una emoción, lo que si puede hacer es decidir que hacer cuando una emoción se presenta como reacción a una experiencia de vida.

## TALLER N 3

**TEMA:** inteligencia emocional

**Duración del taller:** 1:05

**FECHA:** 17 DE NOVIEMBRE DE 2020

**PARTICIPANTES:** 14 estudiantes de primaria

**HORA:** 10: 00 am

### **1. Se pregunta qué es la gestión de las emociones, teniendo en cuenta que**

La gestión **emocional** es la capacidad para manejar las **emociones** de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre la cognición, el comportamiento y la emoción; tener buenas herramientas de afrontamiento; capacidad para generar-se **emociones** agradables

### **2. Se presenta gráfico con la ruleta de las emociones y a partir de allí surgen los siguientes cuestionamientos:**

- ✓ Quién me quiere contar una situación donde se haya sentido muy triste
- ✓ Una situación donde hayan sentido miedo o pánico
- ✓ ¿En qué momento se han sentido felices?
- ✓ Quien me quiere compartir un momento en que hemos sentido la sensación de miedo, de pánico, donde hubiésemos sentido temor
- ✓ Situación donde se hayan sentido muy enamorados
- ✓ Momento en que hayan sentido mucha ira o enfado

Se da lugar a comentarios o dudas presentadas

Posteriormente se indica que la inteligencia emocional se puede percibir a través de 4 partes fundamentales que son:

- ✓ Comprender las emociones: saber cuáles son las emociones y por la situación que estamos viviendo
- ✓ Utilizar las emociones: saber utilizarlas de acuerdo a cada experiencia de vida que tengamos



- ✓ Manejar las emociones: aquí está la parte de la autorregulación, de poder pasar de la ira a la felicidad, del asombro al estado normal, del desagrado a la alegría, de la tristeza a la felicidad. Saber regular y manejar todas nuestras emociones
- ✓ Percibir las emociones: saber cómo se sienten las otras personas y de esta manera saber cómo podemos interactuar con el otro para saber cómo llegarle a esa persona.

Las emociones también son un tipo de supervivencia relacionado con nuestra inteligencia porque por ejemplo nuestro cerebro no nos va a mandar una orden desmedida a no ser de que ya tengamos un problema de fondo o que nos haya sucedido antes algo a nivel neuronal, pero de resto desde que haya una coordinación entre mente y cuerpo nuestro cerebro va a emitir órdenes claras de la supervivencia, por ejemplo si yo tuve una vivencia, momento o experiencia de acuerdo a esto nuestra inteligencia o nuestro cerebro va a emitir el cómo me tengo que sentir, el cómo me tengo que comportar; es como esa orquesta organizada que nosotros tenemos en nuestro cerebro y que nos va a permitir estar bien, comportarnos y actuar frente a determinados momentos y emociones de nuestra vida

A partir de lo anterior se realizan las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Consideran necesario definir las emociones positivas o negativas?
- ✓ ¿Qué función tienen las emociones?
- ✓ ¿Qué función tiene el miedo?
- ✓ ¿Qué función tiene la alegría?

No hay emociones buenas ni malas, tenemos que regularnos siempre y saber que todas nuestras emociones hacen parte de un proceso de nuestra vida y son fundamentales para pasar por un proceso que llamamos vida

Teniendo en cuenta la postura anterior se realizan las siguientes preguntas:

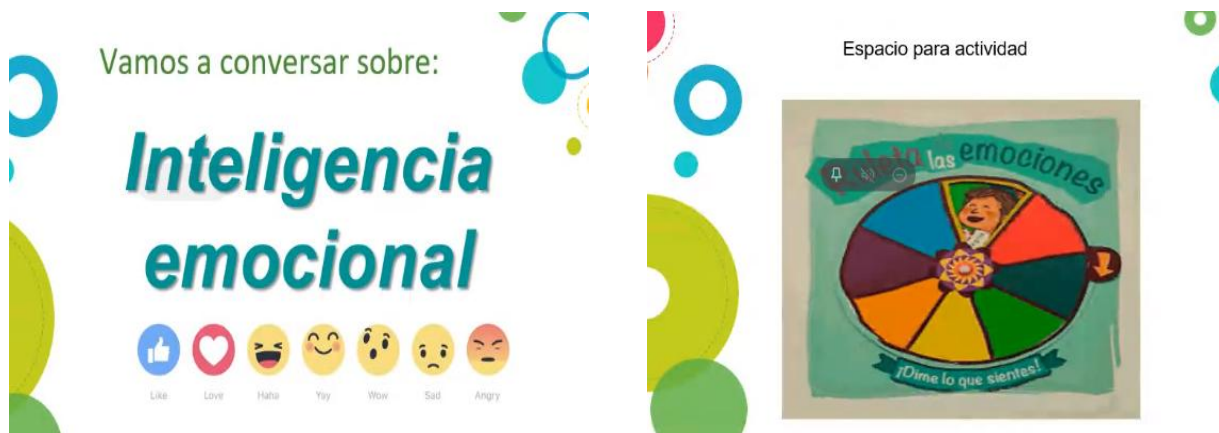
- ✓ ¿Cuáles son las emociones básicas?
- ✓ ¿Cuáles son las emociones secundarias?

Podemos evidenciar la inteligencia emocional a través de 4 etapas fundamentales que son: el conocernos a nosotros mismos, y conocer a los demás; gestionar con nosotros mismos y gestionar en lo que tiene que ver con los demás

- ✓ Conocernos a nosotros mismos: saber quién soy, como soy, como me comporto, como interactuó, como estoy actuando, hacer un abordaje de quien soy yo como persona, pues a veces es muy fácil decir que una persona es de tal manera pero cuando me preguntan quién soy yo se me hace difícil, lo cual implica la autoconciencia; saber cómo somos y como estamos actuando
- ✓ Conocer a los demás: conocer al otro, saber cómo se está sintiendo el otro, por qué situación dura está pasando el otro. Saber qué situación está viviendo el otro, ponernos en sus zapatos y ser sensible a las necesidades que tenga el otro
- ✓ Gestionar mis estados de ánimo: que no me quede todo el día triste ni dándome golpes de pecho sino que pueda pasar esa situación y poder regularme y buscar la manera de estar bien
- ✓ Gestionar la relación con los demás: mirar cómo me voy a comportar con el otro y como se puede estar sintiendo y relacionarme de una manera correcta

Ningún ser humano puede elegir y experimentar una emoción: ninguno puede decir, porque es nuestro cerebro a nivel neurológico, da proceso de órdenes pero lo que si podemos hacer es decidir qué hacer cuando una emoción se presenta como reacción a una experiencia de nuestra vida, frente a esto poder regular la situación

**Esta actividad se presenta con apoyo de las siguientes diapositivas:**



## Que es inteligencia emocional:

La inteligencia emocional es la capacidad de entrar en contacto con las emociones propias y de los demás y de saber regularlas.

Las emociones son un tipo de supervivencia relacionada siempre con la inteligencia.

También son respuestas químicas y neuronales frente a determinadas situaciones y estímulos.



Podemos evidenciar la inteligencia emocional a través de cuatro etapas fundamentales.

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

	CONTIGO MISMO/A	CON LOS DEMÁS
CONOCER	<p>Conocer al otro Empatizar Ser sensible a sus necesidades</p> <p>1</p>	<p>Conocer al otro Empatizar Ser sensible a sus necesidades</p> <p>3</p>
GESTIONAR	<p>Gestionar mis emociones Autoregulación</p> <p>2</p>	<p>Gestionar mi relación con los demás</p> <p>4</p>



## Existen cuatro emociones básicas:

miedo.  
tristeza.  
ira.  
alegría.



## Que funciones tienen las emociones:

el miedo ..... Nos protege.  
La alegría ..... Nos estimula.

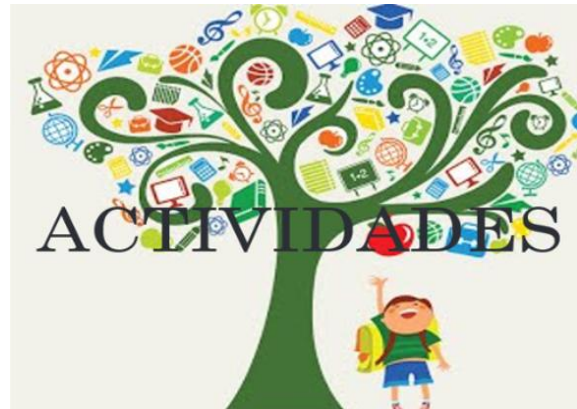
## Existen cuatro emociones secundarias:

desagrado  
Vergüenza  
Sorpresa  
amor



Ningún ser humano puede elegir experimentar una emoción, lo que si puede hacer es decidir que hacer cuando una emoción se presenta como reacción a una experiencia de vida.

## ¿Consideran necesario definir las emociones positivas o negativas?



- o Objetivo: descubrir la importancia de sus sentimientos.
- o Desarrollo: presentar al niño diferentes situaciones donde se involucren los sentimientos, poniendo ejemplos concretos, decir que pasa en cada una de las escenas. Posteriormente tendrán que completar la frase. Me siento alegre cuando ( con alguna experiencia personal).
- o Es importante comprobar si todos los niños reconocen bien las distintas emociones. Alegría, tristeza, miedo, enfado, etc. se puede comentar cada una de las escenas.
- o Se trata de hacerles comprender que las emociones son algo natural y que deben ser expresadas



**Caso 3**  
Antonia tiene 13 años, y sus padres quieren que termine su carrera. Ella quiere estudiar, pero le prohibieron volver a ver a sus amigos porque según ellos no le merece... Ella está desagrada y triste, decide, ha manifestado ideas sueltas. No quiere como en la foto. Para expresarla en su cuarto tres días.

¿Qué emociones experimentó Antonia?




¿Qué debió hacer?

**Caso 4**  
Ahora recuerda un episodio de tu vida en el que tus emociones se salieran de control.

1. ¿Qué pasó?
2. ¿Cómo te sentiste y qué hiciste durante esta experiencia?
3. ¿Cómo te sentiste y qué hiciste después?
4. Si tuvieras la oportunidad de regresar el tiempo, ¿qué harías para que tus emociones no se salieran de control y te permitieran enfrentar de mejor manera la situación?

**Caso 1**  
Juan acaba de discutir con su esposa y va a llegar tarde al trabajo. En el camino encuentra una manifestación, resaca a sus manifestantes y se echa el coche encima para que se quiten. Una persona resulta herida y él es detenido por la policía.


¿Qué emociones experimentó Juan?



Para no ser detenido por la policía, Juan debió:

**Caso 2**  
Martha ya no sabe qué hacer con su hijo adolescente: por más que le pega y le grita, no la obedece. Ayer lo encontró fumando con sus amigos y la corrió de la casa, está muy preocupada porque anoche no lejo a dormir.

¿Qué emociones experimentó Martha?



Para que la situación no se saliera de control, ¿qué debió haber hecho?



► **Para lograr el autodomnio o control de tus emociones**

- Relájate cuando sientas enojo o molestia; aprende a respirar: inspira, mete el aire y siente que tu tórax se infla, regresa el aire por la boca poco a poco. Repítelo durante cinco minutos, sin pensar en nada; hazlo parte de tu rutina.
- Reconoce cuando estés triste, alegre o enojado; mírate ante un espejo, real o imaginario, di: **Estoy** triste, **siento** rabia, **estoy** molesto o molesta, **estoy** enojado o enojada. Reflexiona sobre la situación que te llevó a sentirte así y piensa lo que debes hacer para controlarte.
- Ante la ira o el enojo, ¡**detente!**, puedes lastimar a quien no deseas: tu pareja, hijos, hijas u otras personas. Platica con la persona indicada sobre lo que ocasionó la molestia, para que ambas procuren cambiar su actitud. Reconoce cómo te transformas con tus propias emociones, si aizas la voz o gritas, ríes a carcajadas, lloras de manera silenciosa o golpeas y arrojas objetos.
- Si consideras que por ti mismo(a) no puedes controlar algunas emociones, busca la ayuda profesional de un especialista en la conducta.
- Observa con atención a las personas que te rodean; mira sus gestos, dónde están sus manos, su tono de voz, su lenguaje corporal. Aprenderás a interpretar sus emociones y a ser prudente y oportuno. Si ves a tu jefe enojado, no es el momento de pedirle aumento de sueldo.
- No busques la aprobación de los demás; piensa para ti mismo: Yo puedo; es difícil, pero lo intentaré.

► Es necesario reconocer que somos responsables de nuestras reacciones y de las consecuencias de nuestros actos. Es conveniente enfrentar con serenidad, tranquilidad y prudencia las emociones; eso nos permitirá pensar antes de actuar.

► En el manejo de las emociones es importante el **autodomnio**; esto significa ser capaz de mantener bajo control nuestras emociones, sobre todo las perjudiciales para nuestra vida como la ira, el enojo, el deseo de venganza, el rencor o el resentimiento; por ejemplo, la ira te puede llevar a la riña, a la venganza o a dañar a otra persona y cometer un delito.

► Muchas veces pensamos que el mundo no nos trata como merecemos; sin embargo, la forma en que nos trata el mundo es el reflejo de cómo nos tratamos a nosotros mismos.

**TALLER N 4**

**TEMA:** inteligencia emocional

**Duración del taller:** 55:46

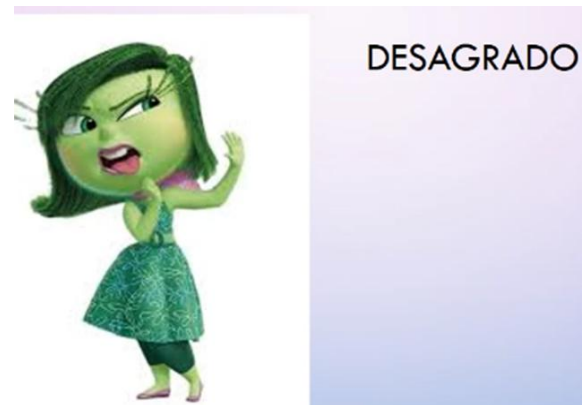
**FECHA:** 18 DE NOVIEMBRE DE 2020

**PARTICIPANTES:** 14 estudiantes de primaria

**Hora:** 10 am

Este taller se desarrolla por medio de la presentación de las siguientes diapositivas:





- ✓ Inicialmente se les pregunta a los estudiantes en que momentos sintieron ira, alegría, temor, miedo en la época de pandemia
- ✓ Después se les habla de las emociones
- ✓ Se habla primero de la felicidad, que implica, en que momentos se da, como se da, después de la tristeza, que es y en qué momentos se han sentido tristes, posteriormente se habla de las funciones de la ira, ¿cómo somos cuando tenemos ira?
- ✓ Seguidamente se exponen los momentos en que han sentido miedo, identificando su función
- ✓ Momentos en que los estudiantes han sentido angustia
- ✓ Momentos en que se ha sentido amor

Se establece la siguiente actividad:

¿En qué parte del cuerpo siento la emoción, en que momentos ha sentido estas emociones durante la pandemia? (tarea)

## TALLER N 5

**Tema: inteligencia emocional**

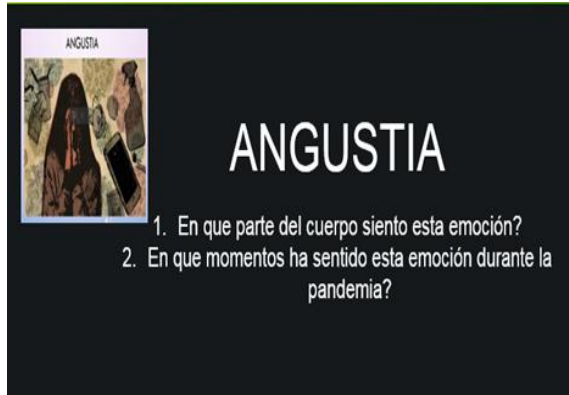
**Duración del taller: 56:32**

**FECHA: 19 de noviembre de 2020**


**PARTICIPANTES: 13 estudiantes de primaria**

**Hora: 10 am**

Se desarrolla la presentación del taller a través de las siguientes diapositivas:



ANGUSTIA

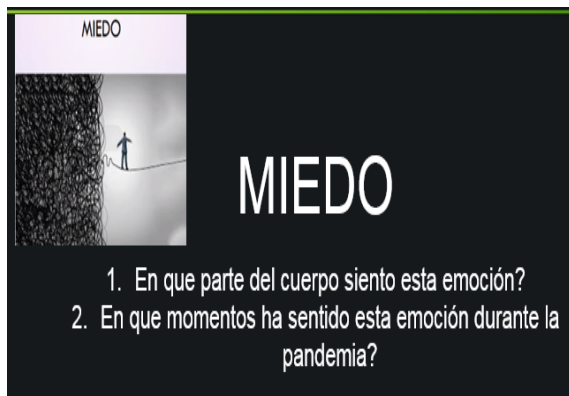


# ANGUSTIA


1. En que parte del cuerpo siento esta emoción?
2. En que momentos ha sentido esta emoción durante la pandemia?

# TRISTEZA

1. En que parte del cuerpo siento la emoción?
2. En que momentos ha sentido esta emoción durante la pandemia?



MIEDO

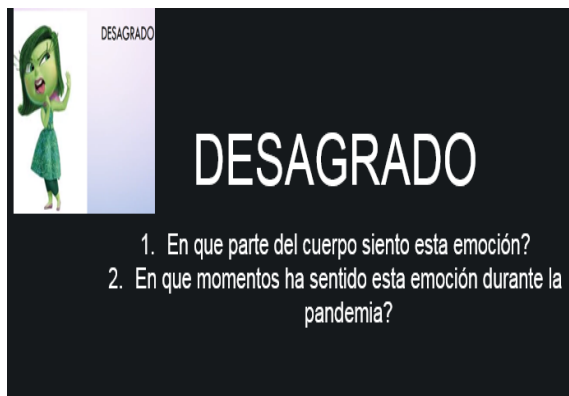


# MIEDO

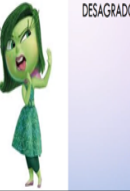
1. En que parte del cuerpo siento esta emoción?
2. En que momentos ha sentido esta emoción durante la pandemia?

# IRA

1. En que parte del cuerpo siento esta emoción?
2. En que momentos ha sentido esta emoción durante la pandemia?

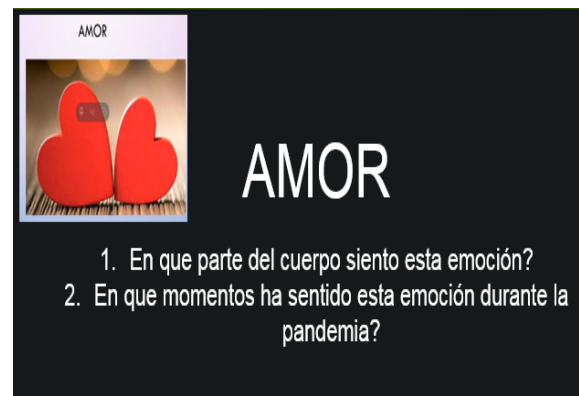


DESAGRADO

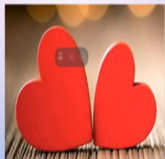


# DESAGRADO

1. En que parte del cuerpo siento esta emoción?
2. En que momentos ha sentido esta emoción durante la pandemia?



AMOR



# AMOR

1. En que parte del cuerpo siento esta emoción?
2. En que momentos ha sentido esta emoción durante la pandemia?



## TALLER N 6

Tema: Gestión de las emociones

**Duración del taller: 53: 05**

**FECHA: 20 de noviembre de 2020**

**PARTICIPANTES: 14 estudiantes de primaria**

**Hora: 10 am**

**Se les presenta un video relacionado con la gestión de las emociones**



Y posteriormente se presentan las siguientes diapositivas:



- ▶ -la ira es una emoción
- ▶ -la ira /enfado no es mala
- ▶ -la ira tiene una función
- ▶ -todos nos enfadamos en algún momento. Mamá y papá también se enfadan.
- ▶ -podemos aprender estrategias que nos ayudan a controlar el enfado.

## TERMOMETRO DE LAS EMOCIONES

¿Cómo me siento?		
5		Estoy muy enfadado. Chillo. Me hago daño. Pego. Escupo. Tiro cosas.
4		Estoy enfadado. Grito. Digo cosas no agradables.
3		Algo me molesta. Frunzo el ceño. No me apetece sonreír.
2		Me siento bien. No hay problemas.
1		¡Me siento genial! Me río, sonrío y estoy relajado.

## EJERCICIOS DE CONTROL DE LA IRA

- ▶ Irse a una habitación distinta de donde ha ocurrido el problema
- ▶ Salir al jardín
- ▶ Mamá /Papá me llevan de paseo
- ▶ Busca un rincón relajante / tranquilo
- ▶ Ver un programa de televisión favorito
- ▶ Mamá cuenta (¡o se inventa!) un cuento
- ▶ Jugar en el ordenador o la [tablet](#).
- ▶ Juegos de mesa
- ▶ Juega con [plastilina](#).

## MIEDO

- ▶ QUÉ ES EL MIEDO?
- ▶ PARA QUE NOS SIRVE EL MIEDO?



- ▶ Haz un dibujo
- ▶ Escucha música
- ▶ Rebotar sobre una pelota grande
- ▶ Saltar
- ▶ Correr alrededor del sofá
- ▶ Empezar a contar números hasta que nos calmemos (1- 10)
- ▶ Abraza muy fuerte tu peluche favorito
- ▶ Escribe tus preocupaciones en un papel (o dibújalas) y después rompe el papel
- ▶ Piensa en cosas bonitas que te hacen feliz

Se realiza la siguiente pregunta:

¿Cómo me siento en cada nivel y en qué se nota? Se responde dicha pregunta teniendo en cuenta la siguiente aclaración:

- ✓ Emoticono con una gran sonrisa (nivel 1): representa la felicidad, estar contento. Me va genial y lo noto porque sonrío o suelto carcajadas.
- ✓ Emoticono plácido, con una cara algo más neutra (nivel 2): todavía me siento bien. Estoy cómodo, nada me molesta. Igual no me carcajeo como antes, pero sigo sintiéndome bien.
- ✓ Emoticono con una cara enfadada/enojada (nivel 3): algo ocurre que me está molestando. No me siento bien. Comienzo por sentirme enfadado o enojado. Se nota por fuera porque frunzo el ceño y ya no me apetece sonreír. Me he puesto serio.
- ✓ Emoticono con cara muy enfadada/enojada (nivel 4): Me siento realmente enfadado. Grito. Es posible que diga cosas que no son agradables.

- ✓ Emotición con la cara más enojada/enfadada (nivel 5): ¡He perdido el control! Estoy SUPER enojado/enfadado. Chillo. A veces me hago daño a mí mismo o a los demás. Digo palabras feas. Puedo llegar a romper objetos. Lanzo juguetes.
- ✓ la ira es una emoción, y cuando la tienes notas que estás irritable, molesto, tenso
- ✓ la ira /enfado no es mala
- ✓ la ira tiene una función: es como tu cuerpo te cuenta que hay algo que te molesta, y que tienes que solucionarlo.
- ✓ todos nos enfadamos en algún momento. Mamá y papá también se enfadan.
- ✓ podemos aprender estrategias que nos ayudan a controlar el enfado. Algunas veces necesitaremos solucionar un problema. En otras ocasiones no podremos arreglar aquello que nos molesta, o simplemente no sabremos por qué estamos enfadados. Incluso en estos casos, tenemos la posibilidad de aprender formas de controlar la ira.

## **MIEDO**

El **miedo** es un sentimiento de desconfianza que impulsa a creer que va suceder algo negativo, se trata de la angustia ante un peligro. El miedo es una **emoción muy útil para escapar o evitar los peligros**, sin embargo, también es una barrera que puede interponerse en el disfrute de una persona

## TALLER N 7

**TEMA: gestionando mis emociones**

**Duración del taller: 50:17**

**FECHA: 26 de noviembre de 2020**

**PARTICIPANTES: 14 estudiantes de bachillerato**

**Hora: 10 am**

Se inicia el taller a partir de la formulación de las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué es una emoción?
- ✓ ¿Cuál es la diferencia entre sentimiento y miedo?
- ✓ ¿Cómo enfrenta cada estudiante el miedo, la tristeza, la ira, situaciones particulares?

Se exponen los beneficios de la inteligencia emocional

Emoción de angustia

- ¿Nos quieres compartir algo sobre la emoción de la angustia?

**Emoción de ira**

- ¿En qué momento ha sentido ira o enfado?
- ¿Cuándo sentimos ira?
- ¿En qué momento han sentido ira?
- Las emociones nos sirven para todo, ¿A quién le han sacado el mal genio?
- ¿Quién conoce la ira?
- ¿Cómo son nuestros papás enojados?
- ¿En qué parte del cuerpo han sentido ira?
- ¿En qué momentos han sentido esta ira durante la pandemia, ¿en qué momento han sentido esta ira mientras han estado encerrados?
- ¿En qué situaciones te da ira?
- ¿En qué momento de pandemia has sentido ira?
- ¿Qué es ira?
- ¿Cuál es la función de la ira?

- ¿Qué otras técnicas han conocido para controlar la ira?
- ¿En qué momento se han salido de control las emociones?

### **Emoción de miedo**

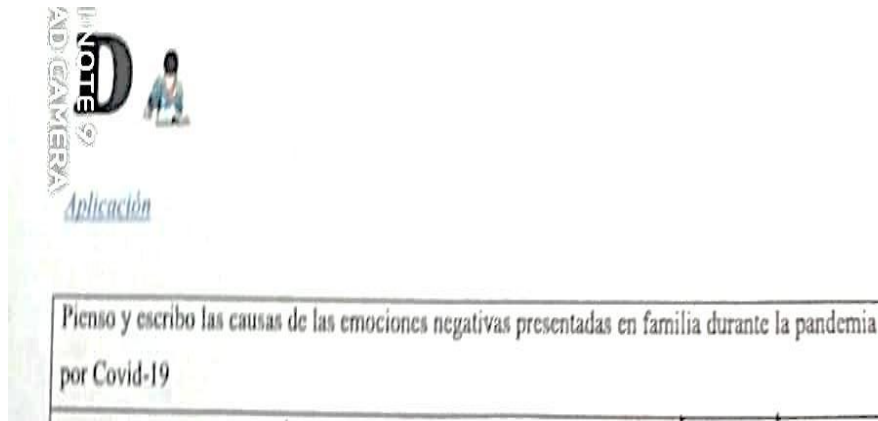
- Cuénteme una situación donde hayan sentido miedo o pánico.
- ¿Qué función tiene el miedo? ¿Qué pasa cuando tenemos miedo?
- ¿alguien nos quiere contar una situación donde haya sentido mucho miedo?
- Ahora quien me quiere compartir quien sintió miedo en todo este tiempo. ¿A qué podemos haberle sentido miedo?
- ¿Quién ha sentido miedo alguna vez?
- ¿Cuándo sienten miedo en que parte del cuerpo lo sienten?
- ¿Por qué te da miedo, en qué momento te da miedo?
- ¿Quién me dice que es el miedo?
- ¿Ustedes para que creen que nos sirve el miedo?
- ¿Cuándo ustedes tienen miedo que hacen?

### **Emoción de tristeza**

- Como una de las emociones es la tristeza entonces alguien me va a decir una situación en la cual se haya sentido muy triste.
- ¿Cuándo sentimos tristeza?
- ¿Quién me quiere contar como se han sentido con la pandemia el hecho de estar encerrados, el hecho de no poder ir al colegio, no poder ir al parque cuando ustedes quieran, compartir con sus amigos, su familia quien me quiere contar como se ha sentido en este tiempo?
- ¿Quién me quiere hablar de la tristeza?
- ¿Qué conocen ustedes de la tristeza?
- ¿Quién se ha sentido muy triste en todo este tiempo, que haya llorado?
- ¿En qué parte del cuerpo siento esta emoción?

## Anexo 4. Entrevista escrita

- Pienso y escribo las causas de las emociones negativas presentadas en familia durante la pandemia por COVID\_19.



### ESCALERA DE LA FELICIDAD

El juego consiste en ayudar a NNA a aprender cuales son las bases del bienestar personal. Es importante que sepan que la felicidad está al alcance de nuestra mano, pero debemos trabajarla y subir los peldaños que nos lleven a la cima.

Mediante este juego los estudiantes de forma inconsciente tomarán conciencia de cuáles son las cosas que les hacen felices, crearán los peldaños de su escalera de felicidad. Aprenderán a valorar y cuidar los peldaños del bienestar.

### Objetivos del juego

- Conseguir que los NNA conozcan y valoren su bienestar.
- Crear estrategias para lograr la felicidad.
- Generalizar estados de ánimo alegres para su vida.

**Materiales:** Cartulina con el dibujo de una escalera. Papel, revistas, rotuladores, pinturas, tijeras, pegamento, etc.

## FICHA DEL BIENESTAR PERSONAL.

<p><b>INSTRUCCIONES</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué personas hacen que me sienta tranquilo y feliz?</li><li>2. ¿Qué actividades me ponen contento?</li><li>3. ¿Qué cosas puedo conseguir para estar feliz?</li><li>4. ¿En qué situaciones me siento alegre y en cuales no?</li><li>5. ¿Qué cosas no tengo y me gustaría tener para estar más feliz?</li><li>6. ¿Cómo me siento conmigo mismo? ¿hay algo que me gustaría cambiar?</li><li>7. ¿Cuál es mi estado de ánimo habitual?</li><li>8. ¿Cómo me siento con mi familia?</li><li>9. ¿Cómo me siento con mis amigos?</li><li>10. ¿Cómo me siento con mis estudios?</li><li>11. ¿Qué me gusta hacer en mi tiempo libre?</li><li>12. ¿Recuerdo alguna época en la que haya sido más feliz que ahora?</li><li>13. ¿Qué me pueden decir los demás que me haga feliz?</li><li>14. ¿Estoy a gusto conmigo mismo?</li><li>15. ¿Cómo puedo mejorar mi bienestar?</li></ol> <p>Después de responder a las preguntas, enumera las cosas, personas, situaciones, actividades que te hacen feliz</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---

### Instrucciones del juego

**Preparación:** Prepararemos las fichas del bienestar personal, y las cartulinas con la escalera así como el material necesario para la realización de la actividad.

**Explicación:** “A todos nos gusta estar felices, pero no siempre lo estamos. Es importante conocer que cosas nos hacen felices, porque eso contribuye a nuestro bienestar personal, vamos a reflexionar sobre ello con ayuda de la ficha y después crearemos los peldaños de nuestra escalera de la felicidad. Para llegar a la cima, donde pone mi felicidad, debemos tener todos los peldaños, ya que si uno nos falla nos será difícil continuar subiendo”

Teniendo en cuenta la ficha de bienestar personal se debe rellenar tranquilamente y reflexionando sobre las cosas que les aportan felicidad y bienestar.

Cuando se haya rellenado la ficha, se deben crear los diferentes peldaños de la escalera. Pueden emplear todo el material que quieran, se debe tomar el tiempo suficiente y reflexionar sobre las cosas que le hacen feliz.



Ahora todos tenemos nuestra propia escalera de la felicidad, hemos creado nuestros peldaños, si nos fijamos el bienestar es algo especial y único para cada persona, cada uno de nosotros tiene una escalera diferente con peldaños parecidos pero no iguales. Cuando estamos abajo sería el nivel más bajo de felicidad, a medida que vamos subiendo vamos alcanzando mayores niveles de felicidad. Por eso es importante valorar cada peldaño y cuidarlo, ya que si uno nos falla no podemos seguir subiendo. En todo caso debemos saber que los peldaños los estamos creando nosotros cada día, ante cualquier contratiempo que afecte a alguno de nuestros peldaños tenemos que ser conscientes de que podemos crear de nuevo ese peldaño.

Realizar la conclusión personal de la actividad propuesta.

