

El juego de reflexión emocional como estrategia para el fortalecimiento del control de emociones en el grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo de la Ciudad de Bogotá

Eliana Gisell Sandoval Ramírez

Asesor

Carmen Eliza Valencia Rentería

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Diplomado Práctica e Investigación Pedagógica

2024

Resumen

Este documento es producto de un ejercicio de investigación formativa, en calidad de opción de grado, que permitió reflexionar sobre la práctica e investigación educativa. En relación, esta investigación se desarrolló en el Colegio Juan Francisco Berbeo (IED) de la Ciudad de Bogotá, con estudiantes del programa VAE, con el objetivo general de favorecer el control de las emociones en adolescentes de 14 a 17 años a través de juegos de reflexión emocional.

Para ello se basó en el diseño e implementación de una secuencia didáctica llamada desarrollo de la inteligencia y control emocional a través de la implementación de juegos de reflexión emocional, compuesta por tres actividades. Con este ejercicio se pudo concluir que los estudiantes lograron fortalecer su inteligencia emocional a partir del desarrollo de actividades en equipo que les permitieron resolver conflictos y ser mediadores en diferentes situaciones, expresando libremente y de manera respetuosa sus emociones, pensamientos, intereses e ideas.

Palabras clave: Control emocional, inteligencia emocional, juego reflexivo, adolescencia.

Abstract

This document is the product of a formative research exercise, serving as a degree option, aimed at fostering reflection on both educational practice and research. This study was conducted at the Juan Francisco Berbeo School (IED) in Bogotá, with students from the VAE program. Its main objective was to enhance emotional regulation in adolescents aged 14 to 17 through structured emotional reflection games. To this end, a didactic sequence entitled *Development of Intelligence and Emotional Control through the Implementation of Emotional Reflection Games* was designed and implemented, consisting of three specific activities. With this exercise, it was possible to conclude that the students managed to strengthen their emotional intelligence from the development of team activities that allowed them to resolve conflicts and be mediators in different situations. These activities provided a space for students to express their emotions, thoughts, interests, and ideas freely and respectfully.

Keywords: Emotional control, emotional intelligence, reflective play, adolescence.

Tabla de Contenido

Introducción	6
Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica	8
Pregunta de Investigación	11
Objetivos	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos	12
Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica.....	13
Marco de Referencia de la Planeación Didáctica	19
Planeación Didáctica.....	22
Enfoque Didáctico	25
Implementación.....	28
Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica	34
Conclusiones	37
Referencias Bibliográficas	40
Apéndices.....	44

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Carpeta de Evidencias de la Práctica Pedagógica</i>	44
--	----

Introducción

El Colegio Juan Francisco Berbeo (IED) está ubicado en el barrio Santa Sofía de la localidad de Barrios Unidos en la ciudad de Bogotá, cuenta con una jornada única y ofrece actividades artísticas y deportivas, brinda atención a la primera infancia, primaria y bachillerato con doble titulación en convenio con el SENA. Para la prestación de sus servicios esta institución cuenta con aulas de apoyo pedagógico (Atención a estudiantes con discapacidad intelectual) y se implementa en la actualidad el proyecto VAE (Volviendo a la escuela).

El grupo VAE está conformado por una población estudiantil de 15 estudiantes en edades entre los 14 y 17 años, quienes cursan 6° y 7° grado y residen en diferentes localidades como Chapinero, Ciudad Bolívar, Barrios Unidos, entre otros. Adolescentes reintegrados al ámbito educativo después de haber desertado por alguna problemática social, familiar, educativa (conductas agresivas) o personal. Es un grupo que enfrenta desafíos importantes como la adaptación escolar, dificultades de convivencia, y cuentan con pocas herramientas para la resolución de conflictos. La mayoría de los adolescentes presentan deserción por conductas que alteran la sana convivencia y esto causa inestabilidad emocional, inseguridad, desarraigo, baja autoestima que no favorecen a la integración y adaptación escolar.

Actualmente el grupo es apoyado por algunos docentes que solo se enfocan en este grupo y que imparten clase en las áreas básicas como español, matemáticas, sociales, ciencias y se apoyan con el orientador fortaleciendo la autoestima y encaminándolos a construir su proyecto de vida. El colegio trabaja a partir del método de aprendizaje colaborativo y tiene por finalidad trabajar en conjunto por un bien común, sin embargo, en el grupo VAE este método no se pone en práctica debido a que entre los participantes no se tejen relaciones interpersonales regidas por respeto, además son individualistas.

Por tanto, la preocupación por el control de las emociones se hace más visible en este grupo, ya que necesitan apoyo en el fortalecimiento del trabajo en equipo, las relaciones interpersonales y la comunicación asertiva. Así, mediante esta investigación se espera promover experiencias y ambientes pedagógicos que impulsen el desarrollo de la inteligencia emocional, a través del diseño y la implementación de una secuencia didáctica basada en juegos de reflexión emocional, que permita a los participantes fortalecer su desarrollo socio afectivo, la comunicación asertiva y la convivencia escolar.

Dado que el fortalecimiento del control de las emociones puede devenir en relaciones interpersonales más sanas que permitan afrontar las situaciones de la vida diaria de una forma menos compleja. Según Steiner y Perry (1997) la educación emocional debe dirigirse al desarrollo de tres capacidades básicas: “la capacidad para comprender las emociones, la capacidad para expresarlas de una manera productiva y la capacidad para escuchar a los demás y sentir empatía respecto de sus emociones” (p. 27). Siendo el juego un instrumento que fortalece el control emocional y el desarrollo social que necesitan los adolescentes.

A nivel metodológico esta investigación se tuvo soporte en una secuencia didáctica llamada “desarrollo de la inteligencia y control emocional a través de la implementación de juegos de reflexión emocional”, que por medio de la implementación de diversas actividades buscó dar respuesta a los de objetivos específicos y con ello asegurar el cumplimiento del objetivo general. En cuanto a la primera actividad, esta se fundamentó en efectuar una entrevista estructurada para conocer saberes previos, la segunda actividad en decir, preguntar, opinar o dramatizar sobre diferentes situaciones o experiencias y la tercera actividad en resolver casos hipotéticos trabajando en equipo y construyendo un mapa mental con diferentes soluciones.

Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica

La propuesta pedagógica se implementó en la Institución Educativa Distrital Juan Francisco Berbeo, un colegio de carácter oficial que ofrece educación media técnica y programas de educación especial, que genera ambientes para el emprendimiento; el desarrollo del pensamiento y la autonomía hacia otra calidad de vida. Su enfoque pedagógico es el aprendizaje significativo con la metodología acción-reflexión: aprender- haciendo.

El grupo VAE (Volviendo a la Escuela) pertenece a las aulas de aceleración, las cuales están destinadas a estudiantes que no han iniciado el Ciclo Básico o lo han abandonado. El objetivo es que estos estudiantes finalicen este ciclo y sean nivelados, con el propósito pedagógico de permitirles reintegrarse a la comunidad educativa y orientarlos a establecer un proyecto de vida que los impulse a integrarse a la sociedad como ciudadanos plenos de derechos y deberes.

Este grupo está compuesto por una población de jóvenes en edades entre los 14 y 17: 12 hombre y 3 mujeres, quienes cursan grado 6° y 7° actualmente, asistiendo en un horario de 9 am a 5pm de lunes a viernes. Algunos de estos jóvenes residen en barrios alejados a la localidad de Barrios Unidos como lo Chapinero, Ciudad Bolívar, Suba, etc. pertenecientes a estratos socioeconómicos dos y tres.

Los participantes del programa VAE pertenecen a familias conformadas por padres y hermanos, aunque algunos de ellos tienen familias monoparentales o extensas, en donde los padres trabajan y sus hermanos asisten al colegio y/o a la universidad. Los alumnos de este programa son reintegrados a la educación después de haber desertado por diferentes problemáticas como problemas familiares, económicos, sociales, reprobación de grados por comportamiento en otros establecimientos educativos y en algunos casos, falta de interés educativo y desarraigo.

Se puede observar en esta población la falta de habilidades comunicativas ya que estas no son muy asertivas y les impide un buen manejo de sus emociones y la transformación de herramientas para optimizar la resolución de conflictos y la construcción de mejores relaciones interpersonales.

Por ejemplo, no muestran empatía ni respeto por sus compañeros comunicándose con un vocabulario soez. De igual manera dentro de las diversas demandas de aprendizaje también encontramos la necesidad de reconocimiento por el progreso o avance que ellos logran en su proceso, no son motivados por el entorno en que se encuentran y es de gran importancia el fortalecimiento de la seguridad y autonomía para mejorar la participación.

El Rector del colegio toma el desafío de abrir el espacio al grupo VAE e implementarlo en el Colegio José Francisco Berbeo para dar oportunidad a los jóvenes de que puedan culminar sus estudios académicos y reducir sustancialmente la deserción escolar.

Según Cárdenas (2005) profesional de la Alcaldía Mayor de Bogotá (Secretaría de Educación, Aso lectura) el programa “Volver a la Escuela”, antes llamado “Aceleración del Aprendizaje y Primeras Letras”: Es una estrategia puntual y oportuna para abrir las puertas del sistema educativo, haciendo efectivo su derecho a la educación a los niños, niñas y jóvenes en extra edad, que, a consecuencia de algunas problemáticas como pobreza , desplazamiento forzado, desempleo, violencia intrafamiliar, conflicto armado, trabajo infantil, explotación sexual y laboral, entre otras, han tenido que abandonar sus estudios o no han podido comenzarlos.

En el Colegio Juan Francisco Berbeo, los estudiantes pertenecientes al programa VAE, reciben apoyo a través de diferentes estrategias pedagógicas que permitan motivarlos a permanecer en su proceso formativo, recibiendo orientación por parte de docentes con experiencia en el tema, ellos se sienten motivados al cambio propuesto por la planta docente.

Según Goleman (1995) la inteligencia emocional "abarca cinco competencias principales: el conocimiento de las propias emociones, la capacidad de controlar las emociones, la capacidad de motivarse a uno mismo, el reconocimiento de las emociones ajenas y el control de las relaciones". (pp. 80-81). A partir esto se puede afirmar que el manejo adecuado de las emociones influye en la adecuada adaptación social de los individuos, es por esto por lo que para el desarrollo de esta propuesta se tiene en cuenta los Estándares Básico de Competencia (2006), con el fin de aplicarlas de acuerdo al desarrollo y evolución de los estudiantes teniendo en cuenta su convivencia diaria y el ambiente en el que se encuentra.

Pregunta de Investigación

¿Cómo favorecer el control de las emociones en adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá, a través de juegos de reflexión emocional implementados entre septiembre y diciembre de 2024?

Objetivos

Objetivo General

Favorecer el control de las emociones, en adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá, a través de juegos de reflexión emocional entre septiembre y diciembre de 2024

Objetivos Específicos

Explorar el acercamiento de los adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá a juegos de reflexión emocional.

Movilizar el control de las emociones en adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá a través de la implementación de juegos de reflexión emocional.

Reconocer los cambios en el control de las emociones en adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá después de la implementación de juegos de reflexión emocional.

Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica

La capacidad de percibir, entender y regular nuestras emociones es fundamental para la inteligencia emocional. En este estudio, nos enfocaremos en el desarrollo de estrategias para controlar las emociones y potenciar la motivación personal, pilares clave de la inteligencia emocional teniendo en cuenta el contexto del grupo VAE y las problemáticas sociales que evidencian sus participantes: La negativa al cumplimiento de las normas escolares, emociones como el rencor y la rabia, así como el ausentismo escolar, afectan la sana convivencia escolar, generando inestabilidad emocional, inseguridad, falta de autocontrol y una resolución inadecuada de conflictos. Todas estas situaciones no favorecen la integración y adaptación escolar, y afectan la vida en comunidad.

Por ello, para sustentar el desarrollo de la presente propuesta de investigación se presentan algunas referencias de autores que apoyan el desarrollo de esta:

Al respecto, Arias (2017), presenta una investigación que busca identificar y establecer las características y elementos fundamentales dentro de la Inteligencia Emocional que impacten el clima del aula, esto se ejecutó en 3 fases: establecer categorías, desarrollar el plan y reflexión e interpretación de datos. Dentro de los resultados se halló un déficit en el manejo de habilidades emocionales y sociales, influyendo directamente en una convivencia en el aula poco favorable para procesos de socialización y enseñanza-aprendizaje. Se realiza la recomendación que estos sean incluidos en el PEI para establecer y mantener relaciones mutuas, satisfactorias. En coherencia a lo anterior podemos ver cómo se da importancia a el clima dentro del aula y cómo el manejo adecuado de las emociones permite construir un ambiente propicio para el aprendizaje.

Barrios et al. (2018) presentó un estudio que tuvo como objetivo fomentar la formación en valores mediante el juego, esto nos deja ver como el rol del juego es un medio importante ya que es el agente de socialización donde el estudiante aprende a desarrollar

algunas conductas de forma individual y colectiva. Como resultado de esta investigación se muestra que se puede involucrar los estudiantes a través del juego para lograr una sana convivencia, mejorar las relaciones interpersonales y de igual manera mejorar tanto la calidad de vida en las familias como en la institución.

Igualmente, Díaz (2020) realiza una propuesta de proyecto de intervenciones en educación emocional para el bienestar de adolescentes en todos sus contextos. La finalidad de esta propuesta es fortalecer un programa de intervención de educación emocional para mejorar el bienestar psicológico de los adolescentes en el aula, así como su relación entre ellos.

González, (2018) presentó en su investigación *jugar a hacer acuerdos* un proceso en el que, aunque se presentaron diferentes contratiempos, indisposición, infraestructura y recursos, se logró evidenciar de igual manera la complejidad de las relaciones y comportamientos al interior de la población, además de reconocer que el acuerdo favorece la interacción social y de igual manera entra a formar parte de una estrategia pedagógica para apoyo docente. En coherencia a esta propuesta los juegos utilizados son seleccionados de acuerdo con las necesidades didácticas y al propósito en este caso el control de las emociones en adolescentes.

Por su parte Lavega, et al. (2011) muestra en su estudio cómo proporcionar a los docentes algunas orientaciones que les permita tomar decisiones en torno a los juegos y las emociones que estos producen de igual forma tiene un impacto positivo en el ambiente escolar y la construcción de emociones positivas entre los estudiantes.

En ese mismo sentido tenemos a Márquez y Gaeta (2017), quienes confirman que el aula es un contexto educativo primordial para el desarrollo de las Competencias Emocionales en donde se debe trabajar de forma colaborativa entre docentes, alumnos y padres de familia para lograr que los pre- adolescentes puedan tomar decisiones responsables, resolver

problemas y afrontar la vida. En adherencia a esta propuesta es importante el trabajo con la comunidad educativa y el apoyo que se brinda para un desarrollo social y correcto control de las emociones de los alumnos que generen cambios en todos los contextos.

A su vez Quezada et al. (2014), en su investigación evalúa de qué forma se percibe la convivencia escolar en un colegio Inclusivo en la Provincia de Talca, Chile presentando en su investigación temas de conflicto, respeto a las normas, como resultándose precisa incorporar en los proyectos educativos estrategias de intervención que favorezcan la diversidad y la sana convivencia escolar por medio de la participación, las reglas claras, la capacitación, y la intervención oportuna ante el conflicto, etc. Igualmente aporta a las diferentes formas de intervenir en el control de emociones y desarrollo de la inteligencia Emocional en los adolescentes.

Otra perspectiva acerca del control de las emociones es la de Reyes et al. (2017), quien con el objetivo de identificar estrategias de afrontamiento ante situaciones de miedo propone un estudio en el que los estudiantes que afrontan de manera efectiva sus emociones negativas tienden a tener un mejor desempeño académico. Como resultado se debe preparar a los adolescentes para el uso de estrategias efectivas que le permitan enfrentar diferentes situaciones y prevenir que sea obstaculizado el desarrollo psicosocial. Así, trabajar el control de las emociones de los adolescentes por medio del juego permite a estos sentirse motivados, libres y seguros de su participación y expresión de emociones.

De igual modo, Rivera et al. (2019), da a conocer la implementación de un plan que tanto las habilidades comunicativas como emocionales en niños y adolescentes de la fundación Sentido de vida, dan como resultado un déficit en el manejo y control de emociones y comunicación asertiva. Resaltando la importancia de implementar programas de entrenamiento para el aprendizaje de estas habilidades. Igualmente propone que potenciar

estas habilidades ayuda en el fortalecimiento de otras como son la resolución de conflictos, relaciones familiares, control del estrés, etc.

Presentando otras perspectivas encontramos a Costa et al. (2021), quien habla de cómo una de las primeras acciones del docente debe ser “escuchar” a sus alumnos, conocerlo y comprenderlo. Resaltando la importancia de que el docente reflexione acerca de su rol y reconozca que este no es solo transmitir conocimientos también es ayudar a los estudiantes a conocerse, a crecer en habilidades que le permitan integrarse a su contexto, tener aspiraciones, objetivos y metas claras al analizar a cada estudiante de manera individualizada, se puede llegar a reconocer algunos factores que influyen en su desarrollo, abarcando desde lo personal y familiar hasta lo social y actitudinal. En contraste con mi propuesta es importante el conocimiento de los estudiantes para así mismo lograr cambios que aporten su vida escolar, social, familiar, la relación con sus pares.

Risueño (2019) en su investigación cuasi experimental con niños de 12 y 13 años, el objetivo es desarrollar la inteligencia emocional, adquiriendo la habilidad de comprender, percibir y regula emociones en diferentes contextos con el fin de aumentar la capacidad emocional. Se realizan actividades de reflexión. Es importante trabajar de forma reflexiva para generar aprendizajes significativos que aporten a un buen desarrollo de las emociones en edad adulta.

A su vez, Serafín (2016) en su Trabajo de Tesis busca establecer la relación entre las conductas agresivas y el control de las emociones de la Institución, está encauzada a conocer la situación tal y como se presenta en un momento dado, como resultado arroja una relación negativa entre la conducta agresiva y el control de las emociones. Es decir que el no tener un desarrollo de IE (Inteligencia Emocional) establecido genera un descontrol emocional que produce muy seguramente conductas agresivas que no solo afectan en la escuela sino a todo su contexto en general, como padres, hermanos, amigos.

Por su parte Tamayo et al. (2016), presenta una investigación sobre el juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, con el objetivo de tener en cuenta la necesidad de crear estrategias que atiendan las diferentes problemáticas sociales de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ) de la fundación Fundapaz, a través del juego y las diferentes actividades lúdicas como herramienta pedagógica. Muestra como resultado el impacto que genera las prácticas del juego en la población. Igualmente relaciona la importancia del juego para el desarrollo de habilidades sociales que permiten fortalecer la Inteligencia Emocional.

Vásquez et al. (2022) investigó sobre los juegos lúdico-cooperativos, como una estrategia favorable para las relaciones personales entre estudiantes. Se aplicó un plan de juegos lúdico-cooperativos, como ruta para un acercamiento social con la idea de fortalecer relaciones sociales con el fin de concientizar acerca del buen trato y lo enriquecedor que esto puede llegar a ser. Como resultado se confirma que los juegos lúdico-pedagógicos van más allá que el juego y que logró importantes refuerzos sociales que permitieran la integración y adaptación del estudiante fortaleciendo vínculos, generando motivación, diversión, seguridad, etc. En coherencia con mi propuesta se puede plantear los juegos como la herramienta que logra a través del disfrute el buen clima del aula por medio de la sana integración social.

Por su parte, Vílchez (2022) realizó un estudio a 108 alumnos de una escuela de Chulucanas, en el que propone estrategias para el control de las emociones ante la pandemia, arroja como resultados ausencia de afrontamiento frente a emociones negativas falta de participación, falta de estrategias docentes. Entonces, es importante reconocer la importancia en nuestra práctica docente de reconocer a nuestros alumnos para poder crear estrategias que nos permitan ayudar en el control de emociones negativas.

Mientras que Garaigordobil (2012) menciona en el artículo su objetivo el cual es presentar un programa de intervención que fomente el desarrollo socioemocional. En su

estudio participaron 174 adolescentes y el resultado confirma que se aumentaron las relaciones amistosas, auto concepto-autoestima. Igualmente se validó la eficacia del programa. Se tiene en claro la importancia que los docentes sean capacitados y que los alumnos potencien sus recursos para el desarrollo de su personalidad.

Marco de Referencia de la Planeación Didáctica

Las personas atraviesan por diferentes etapas en su proceso de desarrollo que pueden llegar a cambiar o modificar su pensamiento o actuar individual.

Según MEN (2006) los Estándares Básicos por Competencia son componentes fundamentales a favor de la calidad de la educación, es necesario tomarnos en serio la formación ciudadana para poder enseñar a los niños, niñas y jóvenes a vivir en una sociedad. Las competencias ciudadanas se refieren a esas habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que fomentan el desarrollo moral y social de los individuos contribuyendo a una sana convivencia. En cuanto al control de las emociones es importante buscar diferentes alternativas para resolver conflictos de forma pacífica, mejorar el diálogo, trabajar en equipo, ser empáticos, mantener de igual forma una comunicación asertiva y mantener de esta forma excelentes relaciones humanas que se aprenden al transcurrir de los años.

Teniendo en cuenta los Estándares Básicos por Competencia (2006) se considera importante para los jóvenes promover el desarrollo en competencias emocionales que permitan una respuesta apropiada ante situaciones cotidianas. El Estándar Básico de Competencias Ciudadanas (2003) permite que los jóvenes mantengan una vida social no conflictiva y resuelvan de la forma más pacífica apelando al diálogo, a la mediación y el interés por el otro, entra el juego las competencias emocionales porque permite identificar las propias emociones y las del otro con vista a buscar solución o respuesta para lograr el control emocional y lograr de esta forma prevenir o evitar algunas problemáticas como la deserción, consumo de drogas, depresión, agresión, etc.

Según Tobón (2010), El docente cognitivo busca formar estudiantes integrales a través de una práctica reflexiva y basada en el conocimiento de los procesos cognitivos y una profunda comprensión de los procesos de enseñanza - aprendizaje. La pedagogía basada en competencias impulsa a los jóvenes a ser protagonistas activos en su aprendizaje,

desarrollando aptitudes para la vida y el trabajo. mientras que para los docentes es la oportunidad de trabajar para lograr la formación humana integral que tenga presente los 3 saberes: saber ser, que está ligado a la formación de la identidad, la autonomía, la creatividad y la capacidad de tomar decisiones éticas, el saber conocer, que está relacionado con la capacidad de aprender de forma autónoma, de investigar y de resolver problemas. Y el saber hacer, que está ligado a la capacidad de transformar el conocimiento en acción y de generar productos o resultados concretos.

Para Vigotsky (1934) “el juego es una actividad de gran relevancia para el desarrollo, debido a los cambios que llevan a cabo entre significados, percepción y la regulación que surge a partir de las reglas”. El juego reflexivo debe ser planificado, agradable y que permita a los jóvenes socializar con sus pares de forma colaborativa y regular sus emociones frente a las diferentes situaciones. Por medio del juego, se aprende a lidiar con las emociones y es fundamental para el desarrollo, principalmente en la adolescencia ya que es el momento que se fortalecen diferentes habilidades como las emocionales, cognitivas, físicas, etc.

Las tendencias educativas hacen referencia a esas metodologías o prácticas que guían al diseño de experiencias de aprendizaje. En cuanto a esta investigación se puede ver que una tendencia innovadora que se asocia a la propuesta es la gamificación, que consiste en el uso intencionado de elementos lúdicos o juegos y que al propiciarse en ambientes controlados estímulos emocionales, se favorece el aprendizaje y se incentiva ciertos comportamientos, adquisición de conocimientos y desarrollo de competencias.

La Inteligencia Emocional ocupa un papel importante en el establecimiento y construcción de relaciones interpersonales, al aprender a controlar las emociones por medio de actividades lúdicas o en este caso el juego reflexivo les permite autorregularse y ser más activos socialmente. Es importante que los jóvenes mediante este proceso sienten seguridad, confianza y esto permita el desarrollo de todas sus habilidades emocionales.

Es fundamental resaltar cómo la reflexión juega un papel crucial en la toma de decisiones y en la acción inmediata, ya que permite a los estudiantes analizar una situación, decidir cómo actuar y llevar a cabo esa decisión. Esta práctica contribuye al crecimiento de los estudiantes a partir de experiencias significativas, consolidando así el aprendizaje. En este contexto, los juegos reflexivos favorecen la creación de conciencia y la acción frente a la resolución de distintos casos, promoviendo una respuesta más consciente y efectiva ante los desafíos.

Planeación Didáctica

A nivel metodológico, esta investigación se desarrolló bajo acciones en calidad de secuencia didáctica denominada “Desarrollo de la inteligencia y control emocional a través de la implementación de juegos de reflexión emocional”. El objetivo fue favorecer el control de las emociones en adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá, mediante juegos de reflexión emocional, entre septiembre y diciembre de 2024. Se logró una estrecha vinculación entre las actividades y los resultados esperados.

En relación con el primer objetivo específico, consistente en “explorar el acercamiento de los adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá a los juegos de reflexión emocional”, se estableció realizar un juego que consistía en elaborar una tabla de 5x5, en donde se ubicarían en la parte superior las vocales y en el costado izquierdo algunas letras del abecedario. Se conformaron dos grupos y se entregó a cada uno un marcador de color diferente. Al lanzar los dados, los estudiantes ubicaron las letras y escribieron una palabra relacionada con las emociones. Este juego se llevó a cabo de forma competitiva, con el objetivo de captar su atención sobre el tema. Ganó el grupo que más palabras colocó en el cuadro. Después del juego, se realizó una entrevista a cada estudiante con el fin de reconocer y evaluar sus saberes previos. Como producto susceptible para el análisis, se obtuvieron la entrevista estructurada, audios y registros de información.

Respecto al segundo objetivo específico, consistente en “Movilizar el control de las emociones en adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá a través de la implementación de juegos de reflexión emocional”, se estableció disponer de un mural con un árbol dibujado, titulado “Expresando mis emociones”. Cada estudiante contaba con papelitos de colores para completar el árbol. Se nombraron

algunas situaciones o se reprodujeron algunas canciones, y cada estudiante debía escribir la emoción que le generaban y colocarla en el mural.

Se socializó con el grupo sobre las emociones que se producen en diferentes situaciones y las estrategias utilizadas para mediar o canalizar esas emociones.

Posteriormente, se explicó el motivo de la actividad y se dejaron claras las normas y reglas del juego. Luego, se distribuyeron diferentes tarjetas y, por turnos, los estudiantes tomaron una, leyeron la pregunta, lanzaron el dado y, según el número que saliera, debían decir, preguntar, opinar, dramatizar o enfrentar una opción sorpresa. Se brindó un tiempo máximo de 5 minutos para la respuesta. En caso de no sentirse cómodos con la pregunta, tenían la opción de cambiarla. Al concluir el tiempo de respuesta, se debatió entre los grupos la respuesta, permitiendo que todos tuvieran la oportunidad de opinar. Como producto susceptible para el análisis, se obtuvieron audios y registros de información.

Finalmente, respecto al tercer objetivo específico, consistente en “Reconocer los cambios en el control de las emociones en adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá después de la implementación de juegos de reflexión emocional”, se comenzó visualizando un cortometraje y opinar sobre el tema. Luego, se conformaron grupos de acuerdo con la cantidad de estudiantes, y se formuló un caso hipotético en el que se exponía un conflicto común. Se entregó al grupo una hoja base con el nombre del caso y debieron realizar un mapa mental con diferentes salidas o soluciones, teniendo en cuenta los temas trabajados previamente. Esta presentación fue realizada por un líder de cada grupo a sus compañeros. El proceso culminó con un debate sobre las diferentes soluciones, apropiándose del tema y reconociendo la mejor forma de controlar las emociones. Como producto susceptible para el análisis, se obtuvieron audios, registros fotográficos y un mapa conceptual.

Es importante precisar que, dado que este estudio correspondió a una investigación en el área educativa, el diseño y la recuperación de la información se realizaron bajo una mediación pedagógica que buscó que los estudiantes enriquecieran su aprendizaje mientras alcanzaban los siguientes resultados: conocer procesos y técnicas de mediación de conflictos, reconocer el conflicto como una oportunidad para aprender y fortalecer relaciones, y analizar cómo sus pensamientos y emociones influyen en su participación en las decisiones colectivas. También se les brindó la oportunidad de identificar sus emociones frente a personas o grupos con intereses o gustos distintos a los suyos, y reflexionar sobre cómo esto influye en su trato hacia ellos. El objetivo final fue que tuvieran la oportunidad de apelar a la mediación escolar, la identificación de necesidades e intereses y los puntos de vista de personas o grupos en una situación de conflicto, en los que no estuvieran involucrados.

Enfoque Didáctico

El enfoque didáctico en el que se circunscribe esta investigación corresponde al de desarrollo de competencias, particularmente, el control de las emociones como competencia esencial dentro del desarrollo de la inteligencia emocional hacia la construcción de ciudadanía (Ministerio de Educación Nacional, 2003). Es por ello por lo que, se afirma que la secuencia didáctica “desarrollo de la inteligencia y control emocional a través de la implementación de juegos de reflexión emocional”, facilitará conquistas relacionadas con las emociones porque teniendo en cuenta los Estándares Básicos por Competencia se considera importante para los jóvenes promover el desarrollo en competencias emocionales que permitan una respuesta apropiada ante situaciones cotidianas facilitando su sana convivencia.

Es importante resaltar que este estudio cuenta con respaldo para su diseño en los referentes técnicos: Estándares Básicos por Competencias (2006) y el Ministerio de Educación Nacional (2013), que tienen como horizonte común, fomentar competencias en niños, niñas y jóvenes para que se constituyan en seres democráticos y con capacidad participativa para la transformación social.

Adherido a lo expuesto, el diseño de la secuencia “desarrollo de la inteligencia y control emocional a través de la implementación de juegos de reflexión emocional”, tuvo en cuenta los desarrollos teóricos de autores como Lavega et al. (2011), Garaigordobil (2012),

Quezada et al (2014), Serafín (2016), Tamayo et al. (2016), Arias (2017), Márquez y Gaeta (2017), Reyes et al. (2017), González (2018), Rivera et al. (2019), Risueño (2019), Díaz (2020), Rodríguez (2021), Vásquez et al. (2022), Vilchez (2022), Cruz et al. (2023), que permiten entender la investigación a través de los siguientes preceptos fundamentales:

El desarrollo de actividades que favorezcan la expresión de emociones fortalece las relaciones interpersonales y promueve avances en la inteligencia emocional. Esto se facilita mediante juegos de reflexión que potencian el diálogo, la expresión, la empatía y la

comunicación tal y como lo hace en este caso la secuencia didáctica que sustenta esta investigación.

La secuencia didáctica se centró en los juegos de reflexión enfocados en la fomentar la conciencia emocional, considerado desde la innovación como una tendencia para poder superar obstáculos educativos por medio de tendencias como la gamificación. La cual favorece el aprendizaje e impulsa algunos comportamientos que pueden favorecer en los estudiantes la adquisición de conocimientos.

Lo anterior se basa en que el grupo focal del estudio, a nivel de diagnóstico, demuestra capacidad para reconocer sus emociones y entender las acciones o situaciones que pueden llevar a relaciones interpersonales negativas. Según Goleman (1995), “la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar bien las relaciones”. En este sentido, el grupo trabaja en mantener una sana convivencia, mejorar las relaciones interpersonales con sus pares y con la comunidad educativa, y en aprender a resolver conflictos mediante el diálogo, la comunicación asertiva, el respeto, la empatía, entre otros valores.

Comenzamos la secuencia reconociendo que comprender los intereses de los estudiantes es fundamental para diseñar actividades significativas. Por ello, nos enfocamos en determinar su nivel de familiaridad con el estándar variable en estudio. De tal manera que, a través de un ejercicio de motivación y la realización de una entrevista estructurada se reconocerán sus saberes previos sobre el tema, se puedan reconocer los intereses individuales de los estudiantes respecto a la necesidad de involucrarse en el proceso dando a conocer sus ideas y opiniones, partiendo de la estrategia de hacerlos participes mediante el juego reflexivo, de un ambiente seguro y confiable que les permita estimular su pensamiento crítico y reflexionar sobre los diferentes saberes.

En ese sentido, la secuencia didáctica, en las actividades que concentran la movilización y medición de los cambios en el aspecto ontológico relacionado con el control de las emociones, tendrán mayor incidencia en la vida de los estudiantes, pues responde a sus intereses o motivaciones reales por el aprendizaje y alcanzar un logro que refuerza su autoestima promoviendo su bienestar emocional.

En definitiva, vale la pena exaltar que el ejercicio de diseño de la secuencia didáctica que hace parte importante de este estudio, permite al investigador fortalecer reflexiones para el ejercicio pedagógico vinculantes con los Estándares Básicos del aprendizaje en el área de Competencias Ciudadanas, permitiendo por medio de esta secuencia lograr un mayor control de las emociones fortaleciendo habilidades comunicativas y potenciando su desarrollo socio emocional que permita fomentar la seguridad, la autoconfianza, el trabajo colaborativo, la resolución de conflictos en los estudiantes del grupo VAE, mejorando sus relaciones interpersonales con toda la comunidad educativa. Es por esta razón que recomiendo no dejar a un lado la propuesta y seguirla implementando con otros grupos escolares.

A su vez, y como intelectual transformativo se puede traer a colación la importancia de trabajar desde cualquier área el control emocional para un desarrollo pleno de la Inteligencia Emocional, la cual permite que los estudiantes obtengan un impacto significativo que les permita reconocer la importancia de trabajar por sí mismo y por un bien común, en donde se sienten motivados a seguir adelante y aprender de cada paso en el camino.

Implementación

La implementación de la sesión uno se llevó a cabo el día 21 de octubre de 2024 a las 10 am, y tuvo una duración de 40 min aproximadamente, y su objetivo fue reconocer y evaluar saberes previos por medio de activadores cognitivos que permitieran reconocer en los estudiantes sus aproximaciones a temas como las emociones, además de motivarlos a participar en las actividades. Seguidamente, se realizó una entrevista en la que se tuvo la oportunidad de hablar con cada uno de los estudiantes y aplicar el instrumento de evaluación diseñado para conocer sus saberes previos. Para finalizar, se llevó a cabo una mesa redonda en la que se socializaron los resultados obtenidos en la actividad, reconociendo si les gustó, cómo se sintieron en la clase y cómo trabajaron en equipo.

La implementación se inició con el saludo de la docente en formación a los estudiantes, quienes recibieron una explicación sobre cómo participar en el activador cognitivo. Este consistía en realizar una tabla de 5x5, donde se ubicarían las vocales en la parte superior y algunas letras del abecedario en el costado izquierdo. Se conformaron dos grupos y se entregó a cada uno un marcador de color diferente. Primero, se lanzaba uno de los dados para reconocer la letra inicial de la palabra; luego, al lanzar el segundo dado, se reconocía la vocal. Con estas letras, los estudiantes debían escribir una emoción que comenzara con ellas. Al finalizar, el grupo que más palabras logró escribir fue declarado ganador del juego, contabilizando las palabras según el color del marcador. Muchos estudiantes mostraron gran agilidad y conocimiento sobre las emociones, mientras que otros enfrentaron un poco más de dificultad.

Esta actividad permitió a los estudiantes participar y trabajar en equipo para ganar escribiendo el mayor número de emociones. Se les observó muy animados durante el proceso, aunque en algunas situaciones se presentó agresividad entre los grupos. Se intervino de forma oportuna, aprovechando la oportunidad para que reconocieran sus emociones, lo

que ayudó a calmar los ánimos y continuar con la dinámica. Se notó interés en participar, ya que les pareció una actividad muy divertida que les permitió hacer algo diferente, compartir con sus compañeros y trabajar hacia un mismo objetivo. No obstante, al finalizar, se presentó disgusto en uno de los grupos por no haber ganado el juego, lo que afectó un poco el resto del proceso y generó un aumento en la tensión. Algunos estudiantes aprovecharon el desorden para salir del salón o realizar actividades que no eran propias del juego.

Durante la actividad, se observó que en algunos momentos no fue fácil para los estudiantes el control de sus emociones. Al desconocer ciertas emociones, se apoyaron en sus equipos y solicitaron ayuda de la docente en formación sobre las emociones en las que no se sentían seguros, logrando resolver sus dudas. Fue un trabajo en equipo que disfrutaron, aunque surgieron disgustos porque un grupo ganó y el otro no. En ese momento, se los llevó a reflexionar sobre sus reacciones y cómo, al controlar esas emociones, se pueden generar respuestas positivas. Esto ayuda a aclarar inconvenientes y a tener reacciones más adecuadas, evitando la agresividad y la ira.

Al final se pudo culminar la actividad cumpliendo el objetivo de reconocer sus saberes y poderlos invitar a conocer más sobre el tema a trabajar y se realizó la mesa redonda donde los estudiantes participaron dando respuestas a preguntas tales como: ¿cómo se sintieron en la actividad? ¿Cómo les pareció el trabajo en equipo?, ¿Qué fue lo que más les gustó? a lo cual respondieron positivamente ya que era una “actividad diferente y divertida” y pudieron estar “tranquilos y sin presiones”, fue lo que dijeron.

La implementación de la sesión 2; se llevó a cabo el día 21 de octubre de 2024 a las 11 am, con una duración de una (1) hora con el fin de “movilizar el control de las emociones y analizar cómo los pensamientos y emociones influyen en la participación de las decisiones colectivas, reconociendo de igual forma que todos tienen intereses y gustos diferentes y estos deben ser valorados y respetados, no deben cambiar la forma de trato hacia ellos”. Luego se

inicia una actividad para romper el hielo y poder dar introducción al tema dando la oportunidad a los estudiantes de seguir participando en este proceso.

Se da inicio a la segunda actividad disponiendo de un mural en donde se encuentra un árbol dibujado, con el nombre “expresando mis emociones”. Cada estudiante contaba con papelitos de colores para completar el árbol, se iban nombrando algunas situaciones o reproduciendo algunas canciones y cada uno debía escribir que emoción le generaba y pasar a colocarla en el mural. Se llevó a cabo una socialización sobre las emociones que se producen en diferentes situaciones y las estrategias utilizadas para mediar o canalizarlas. Esta actividad brindó la oportunidad de reconocer sus gustos e intereses. A pesar de un inconveniente con el reproductor de música, se logró realizar la actividad nombrando la canción o, en algunos casos, cantándola con la ayuda de los estudiantes, quienes mostraron gran disposición para participar.

Al nombrar algunas situaciones, como salir con amigos, ir de viaje o recibir un detalle, se logró reconocer las emociones que estas generan. Hubo un caso particular en el que, al mencionar la situación de recibir un regalo y preguntar qué emoción le causaba, un estudiante comentó que “nunca había recibido un regalo”, lo que le dejó sin palabras. Esto me desconcertó en un principio, pero se le explicó que lo que siente también genera una emoción. Fue enriquecedor escuchar cómo los estudiantes se estaban familiarizando con la actividad y logrando expresar sus emociones frente a sus compañeros. Además, la actividad se desarrolló en un ambiente positivo en el que todos respetaban las opiniones de los demás.

Seguidamente, se organiza una mesa redonda para conocer por medio de preguntas abiertas las diferentes herramientas para mantener una sana convivencia desarrollando la inteligencia emocional. Se comienza por explicar el motivo de la actividad y se dejan claras las normas y reglas del juego. Luego se conforman 4 grupos, 2 grupos de 3 y 2 grupos de 4 estudiantes, se colocaron las diferentes tarjetas para que una persona por grupo pasara a

tomarla, luego se leyó la pregunta, se lanzó el dado y según el número que iba saliendo se respondía ya fuese con la narración de una experiencia o les hacían una pregunta a sus compañeros sobre el tema y en algunos casos la sorpresa era cambiar su tarjeta con el grupo a su derecha o izquierda o cambio de tarjeta. Se brindó un tiempo de respuesta no máximo a los 5 min, en donde ellos podían pensar su respuesta o seguir la indicación, en algunas oportunidades se realizó el cambio de tarjeta porque no se sentían cómodos con la que habían tomado. Al terminar el tiempo de respuesta se debatió entre el grupo la respuesta y así todos tuvieron la oportunidad de opinar.

Esta actividad permitió la expresión de emociones, el trabajo en equipo y el respeto por los demás lo cual los llevo a reflexionar de igual forma sobre sus actuaciones, la forma de resolver conflictos y poder llegar a acuerdos reconociendo la importancia de sus ideas y opiniones. Disfrutaron la actividad y también se logró que además de trabajar en equipo pudieran darse cuenta de las diferentes fortalezas que tiene cada uno de ellos y como de las debilidades se pueden llegar a encontrar grandes oportunidades que les permitan salir adelante.

Para finalizar se formó un círculo en donde se tuvo la oportunidad de conversar sobre la manera de actuar en diferentes oportunidades, lugares y situaciones. La implementación de esta actividad brinda la oportunidad de reflexionar sobre todo lo bueno que trae controlar las emociones para poder convivir en una sociedad más tranquila, más empática, respetuosa y mantener así una sana convivencia que aporta a un desarrollo emocional completo. A demás evidencia que estas actividades fomentan el interés de los estudiantes y fortalecen su participación en el proceso. Al culminar esta actividad se mostraron agradecidos, contentos y motivados ya que son actividades fuera de lo común en donde tienen la oportunidad de expresarse sin temer a ser juzgados.

La implementación de la sesión 3 se llevó a cabo el día 22 de octubre de 2024 a las 11 am, con una duración de 1 hora aproximadamente, cuyo objetivo fue reconocer los cambios en el control de las emociones que se pudo obtener con las actividades realizadas y en donde pudieron expresar sus opiniones, ideas y sentimientos. Se dio inicio a la implementación dando la bienvenida nuevamente a otra actividad y tratando de atraer la atención de los estudiantes ya que son un poco dispersos y no respetan mucho la autoridad, al conseguir la atención se inició con la reproducción de un cortometraje sobre ¿cómo resolver conflictos? Al cual atendieron y después comentaron, dieron sus opiniones y puntos de vista sobre el tema, en donde fue importante escucharlos sobre lo que pensaban acerca de la importancia de tomar buenas decisiones para solucionar un conflicto y de que muchas veces el problema es fácil de solucionar y no lo ven.

Terminado esta actividad se desarrolla la siguiente parte en la que los estudiantes conformaron 4 grupos 2 de 4 integrantes y 2 de 3 integrantes, se entregó a cada grupo un caso hipotético en donde se expone un conflicto en común, después de que cada grupo leyó su caso se hizo entrega de una hoja base en donde se encontraba el nombre del caso y de acuerdo a la lectura que realizaron un mapa mental con diferentes salidas o soluciones teniendo en cuenta los temas trabajados con anterioridad. Al finalizar uno de los integrantes del grupo en este caso el líder, explico sus respuestas, estrategias y soluciones. Aunque para esta actividad todos los estudiantes no tenían la misma disposición que en las anteriores y no todos participaron se pudo evidenciar la actitud positiva de algunos frente a las diferentes propuestas para conocer más sobre las emociones y la importancia de reflexionar para tomar buenas decisiones.

Para finalizar esta sesión se llevó a cabo un debate sobre las diferentes soluciones apropiándose del tema y reconociendo la mejor forma de controlar las emociones. Seguidamente se explica a los alumnos que se enviara una encuesta digital la cual pueden ir

respondiendo para conocer sus opiniones, respecto a esto no todos los alumnos la diligenciaron en ese momento ya que comenzaron su hora de almuerzo, de igual manera se realizó un seguimiento para obtener dichas respuestas las cuales se lograron no en su totalidad, pero se pudieron obtener resultados necesarios para poder realizar el análisis pertinente.

Como sugerencia para nuevas actividades es importante tener siempre en cuenta los intereses de los alumnos y trabajar con ellos en campo abierto ya que no en muchas ocasiones pueden hacerlo, implementar diferentes estrategias para mantener una organización más plena y es importante seguir trabajando con estos adolescentes el control emocional ya que no solo favorece el entorno educativo sino también su entorno social y familiar.

Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica

Esta investigación está encaminada a cumplir con un objetivo, el cual es “Favorecer el control de las emociones en adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá, a través de juegos de reflexión emocional”. Aunque el tiempo para esta implementación fue corto, se lograron avances importantes que permitieron llevar a cabo el objetivo, obteniendo resultados oportunos y aprendizajes muy significativos. Entre estos, se destacan el reconocimiento de las diferentes emociones primarias y secundarias que surgen en diversas situaciones, y la capacidad de expresar los sentimientos sin miedo a ser juzgados o burlados. De igual forma, se logró fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional a través de los juegos de reflexión, donde se evidenció el interés de los estudiantes en aprender sobre el tema y regular sus emociones para promover una sana convivencia, no solo escolar, sino también familiar y social. Como menciona Vygotsky (1934), “el juego es una actividad de gran relevancia para el desarrollo, debido a los cambios que llevan a cabo entre significados, percepción y la regulación que surge a partir de las reglas”

Basándose en lo anterior y lo desarrollado en la implementación de la secuencia didáctica se debe tener presente en la continuidad de esta o en próximas propuestas, la constancia en las diferentes intervenciones, la realización de estas secuencias en diferentes espacios que permitan a los adolescentes expresarse de diferentes formas saliendo de su cotidianidad, un tiempo mayor de reconocimiento para poder mantener una observación participante que permita recurrir a más estrategias que logren fortalecer el control emocional en los adolescentes, es importante que para una próxima investigación se pueda involucrar a las familias y demás comunidad educativa y así poder obtener resultados que favorezcan este proceso el cual no es indiferente para un mejor desarrollo socio emocional, respondiendo de esta manera de forma positiva a las necesidades e intereses tanto de la institución educativa como de los estudiantes y padres de familia.

Partiendo del diagnóstico inicial es importante reconocer los cambios que se fueron presentando a medida de las diferentes intervenciones que se realizaron con los estudiantes del programa VAE, al principio se evidencio que los estudiantes se mantenían a la defensiva y no permitían el acercamiento por parte de personas diferentes a los docentes por lo cual era más difícil reconocer sus intereses, luego en la primera actividad fue más fácil el acercamiento logrando que se expresaran y reconocieran las diferentes emociones y como podrían manejarlas hasta convertirlas en oportunidades de avance y cambio, como lo menciona Goleman (1995), “la capacidad de reconocer y gestionar nuestras propias emociones, así como las de los demás, era una habilidad fundamental para alcanzar el bienestar personal y profesional”. Ser consciente de lo que sienten y reconocer como influye en su comportamiento, permite que desarrollen habilidades que favorezcan el control emocional y las relaciones interpersonales conflictivas.

De acuerdo con lo anterior y siguiendo con la secuencia didáctica se pudo evidenciar que los juegos de reflexión emocional implementados en la sesión dos permitieron que los estudiantes expresaran emociones y solucionaran situaciones de conflicto teniendo claro que a partir del control emocional es más fácil de solucionar cualquier problema que se vaya presentando en el camino. Un aspecto importante de mencionar que permitió obtener resultados favorables fue la confianza que los estudiantes pudieron obtener de parte de la docente de igual forma los diferentes juegos que permitieron su participación activa en donde se presentó la oportunidad de expresarle libremente, opinar, contar sus experiencias y dar ideas sobre diferentes temas.

Teniendo en cuenta la pregunta de investigación ¿Cómo favorecer el control de las emociones en adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá, a través de juegos de reflexión emocional implementados entre septiembre y diciembre de 2024? Se manifiestan diferentes aspectos importantes como el aprender a

resolver conflictos y poder ser mediadores de los mismos, manteniendo una convivencia sana en todos los contextos al desarrollar la inteligencia emocional que permite gestionar las propias emociones y reconocer las emociones de los demás.

Según Costa et al. (2021), una de las primeras acciones del docente debe ser “escuchar” a sus alumnos, conocerlos y comprenderlos. Es realmente importante en un investigación reconocer la población, su contexto y sus intereses de acuerdo a esto plantear la propuesta que pueda satisfacer las necesidades y cambiar el panorama que se presenta por medio de una propuesta o de diferentes estrategias que logren un cambio, es por esto que se resalta una parte muy importante de la planeación como lo es las actividades rompe hielo que permitieron el trabajo en equipo, la lluvia de ideas y de opiniones sobre diferentes temas que permiten reconocer sus pensamientos.

Lo que mantiene una buena planeación es el propósito con el cual se establece ya que es fundamental para llevar a implementar esta investigación, es importante tener en cuenta que este proceso se rige de unas competencias básicas que según el MEN (2006) los Estándares Básicos por Competencia son componentes fundamentales a favor de la calidad de la educación, es necesario tomarnos en serio la formación ciudadana para poder enseñar a los niños, niñas y jóvenes a vivir en una sociedad.

Conclusiones

En el contexto de esta investigación, que se desarrolló en la Institución Educativa Colegio Juan Francisco Berbeo de la Ciudad de Bogotá con estudiantes del programa VAE, se buscó favorecer el control de las emociones, en adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá, a través de juegos de reflexión emocional entre septiembre y diciembre de 2024. Este documento es el resultado de un ejercicio de investigación formativa que permitió reflexionar sobre la práctica y la investigación educativa, y se presentó como una opción de grado.

Con base en el primer objetivo específico, que consistió en explorar el acercamiento de los adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá a los juegos de reflexión emocional, se concluye que se pudo cumplir a cabalidad, logrando la aplicación de diversas actividades e instrumentos de recolección de datos, dando así evidencia de los saberes previos de los estudiantes lo que conocían o desconocían. Aunque se manifestó que los temas eran desconocidos para ellos, algunos indicaron conocer sobre los juegos de reflexión emocional y el concepto de las emociones, mientras que otros no reconocieron nada sobre el tema. De acuerdo con la planeación del objetivo los estudiantes participaron de forma activa y motivados por vivir nuevas experiencias.

En relación con el segundo objetivo, que buscaba “movilizar el control de las emociones en adolescentes a través de la implementación de juegos de reflexión emocional, se puede concluir que se logró mantener a los estudiantes atentos y motivados a participar en las actividades propuestas, aunque en algunos momentos se mostraron dispersos. Por ejemplo, al finalizar la sesión, expresaron que “fue divertido aprender algo nuevo y diferente”. El docente titular se involucró en el proceso, participando en el desarrollo de las actividades y manifestando satisfacción al ver al grupo participar y confiar en el proceso para lograr grandes cambios, lo que evidencia que se pudo cumplir con el objetivo y resalta que

los estudiantes pudieron expresar ideas opiniones y emociones de forma libre y espontánea entendiendo el propósito de los juegos de reflexión emocional.

Respecto al tercer objetivo, que se centró en reconocer los cambios en el control de las emociones después de la implementación de juegos de reflexión emocional tras la aplicación de la secuencia didáctica “desarrollo de la inteligencia y control emocional a través de la implementación de juegos de reflexión emocional”, se observó que los estudiantes lograron confiar en el proceso participando de forma activa. Lo que sugiere que lograron avanzar en el reconocimiento y la importancia de expresarse de forma pacífica, mantener el dialogo y controlar sus emociones en la solución o mediación de conflictos, evidenciando que se pudo de alguna manera ir fortaleciendo su inteligencia emocional y ayudarlos en su proceso de adaptación social y claridad en el proyecto de vida.

A partir del objetivo general de favorecer el control de las emociones, en adolescentes de 14 a 17 años del grupo VAE del Colegio Juan Francisco Berbeo en Bogotá, se dio cumplimiento a la finalidad de la investigación. El desarrollo de la secuencia didáctica permitió fortalecer el control emocional. Sin embargo, es importante destacar que, aunque se avanzó en el proceso es necesario seguir desarrollando secuencias didácticas que fortalezcan la propuesta. Los juegos de reflexión emocional son relevantes para fortalecer el aspecto ontológico de esta investigación y se recomienda que se tomen en cuenta no solo para estudiantes del programa VAE, sino para cualquier estudiante según su nivel cognitivo ya que el desarrollo de la inteligencia emocional y en este caso el control emocional favorece la socialización respetuosa y empática.

Finalmente se recomienda que esta investigación se considere en futuros estudios relacionados con el desarrollo de la inteligencia emocional y el control de las emociones destacando la importancia de los juegos de reflexión emocional como variable para el desarrollo de la propuesta. Es fundamental tener presente que el tiempo empleado para la

ejecución fue corto, por lo que se sugiere implementar la investigación en un mayor periodo como un proyecto transversal, adaptándolo a las competencias que los estudiantes deben adquirir en su proceso educativo y atendiendo las necesidades e intereses de los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

- Arias, S. (2017). *Inteligencia emocional y social: Factores determinantes en la conducta estudiantil en el aula de clases*. Revista Cedotic, 2(2), 5-29.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7842125>
- Cárdenas, M. (2005). *Volver a la Escuela: Una estrategia para la inclusión educativa* (Informe de investigación). Secretaría de Educación, Alcaldía Mayor de Bogotá.
<https://repositorios.ed.educacionbogota.edu.co/bitstream/001/766/2/SED%20173.pdf>
- Costa, et al. (2021). *Docentes emocionalmente inteligentes. Importancia de la Inteligencia Emocional para la aplicación de la Educación Emocional en la práctica pedagógica de aula*. Estudios pedagógicos (Valdivia), 47(1), 219-233.
- Cruz, E. & Rojo, M. (2023). *El rol del profesorado en la adolescencia: Un enfoque interdisciplinar del conflicto escolar con teoría de juegos*. Revista Electrónica Educare, 27(2), 220-237. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8908969>
- Díaz, L. (2020). *Adivina cómo me siento: Programa de Inteligencia emocional para adolescentes*. <https://crea.ujaen.es/handle/10953.1/15865>
- Garaigordobil, M. (2012). *Intervención con adolescentes: Una propuesta para fomentar el desarrollo socioemocional e inhibir la conducta violenta*. Revista De Sociología De La Educación-RASE, 5(2), 205–218.
<https://turia.uv.es//index.php/RASE/article/view/8318>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- González, F. (2018). *Jugar a hacer acuerdos. La práctica pedagógica: del juego dramático a la construcción del contrato didáctico*.
<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9379/TE-20180.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Lavega, et al. (2011) Juegos motores y emociones. *Cultura y Educación*, 25(3), 347-360.
<https://doi.org/10.6018/educatio.363461>
- Medina, E., & Tobón, S. (2010). *Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación*. 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 32(2), 90-95.
<https://www.redalyc.org/pdf/4575/457545095007.pdf>
- Ministerio de Educación Nacional. (2006). *Estándares básicos de competencia*. Ministerio de Educación Nacional. https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-340021_recurso_1.pdf
- Ministerio de Educación Nacional. (2003). *Estándares básicos de competencias ciudadanas*. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-75768_archivo_pdf.pdf
- Márquez, M. & Gaeta, M. (2017). *Desarrollo de competencias emocionales en pre-adolescentes: El papel de padres y docentes*. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(2), 221-235.
<https://revistas.um.es/reifop/article/view/232941>
- Muñoz, et al. (2014). *Convivencia y clima escolar en una comunidad educativa inclusiva de la Provincia de Talca, Chile*. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 16(2), 16-32. <https://www.redalyc.org/pdf/155/15531719002.pdf>
- Obledo, Y. (2021). *El conocimiento de la adolescencia y su implicación en la práctica docente*. *Sincronía*, (79), 677-704.
<https://www.redalyc.org/journal/5138/513867974035/html/>
- Quezada, C., et al. (2014). *Convivencia y clima escolar en una comunidad educativa inclusiva de la Provincia de Talca, Chile*. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 16(2). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1553171900>

- Reyes, V., et al. (2017). *Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo*. *Psicogente*, 20(38), 240-255. Universidad Simón Bolívar. <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497555991003.pdf>
- Risueño, J. (2019). *Emociones y contexto en adolescentes*.
<https://hdl.handle.net/10953.1/8842>
- Rivera, et al. (2019). *Habilidades Psicosociales en niños y adolescentes como herramientas para una vida productiva*. *Boletín Informativo CEI*, 6(2), 28–35.
<https://repositorio.umariana.edu.co/handle/20.500.14112/26703?show=full>
- Serafin, M. (2016). *Conductas agresivas y el control de las emociones en estudiantes de 6° grado de primaria en una institución educativa, del distrito de Comas, 2015*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/6717>
- Steiner, C. & Perry, P. (1997). *La educación emocional: Una propuesta para orientar las emociones personales*. (A. Ruiz, Trad.). Biblioteca U Latina.
<https://ulatina.metabiblioteca.org/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=4757>
- Tamayo, A., & Restrepo, J. (2017). *El juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, una experiencia llena de sentidos*. *Latinoamericana de Estudios Educativos*, 13(1), 105–128.
<https://www.redalyc.org/pdf/1341/134152136006.pdf>
- Tobón, S. (Julio – diciembre, 2010). Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación. 3a ed., Centro de Investigación en Formación y Evaluación CIFE, Bogotá, Colombia, Ecoe Ediciones, 2010. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 32(2),90-95.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545095007>

Vásquez, L., & Cabrera, V. (2022). *Los juegos lúdico-cooperativos, como una estrategia favorable para las relaciones personales entre estudiantes*. Revista UNIMAR, 40(1), 54-75. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/unimar/article/view/2744>

Vigotsky, L. (1934). *Pensamiento y Lenguaje*. Paidós.

Vilchez, A. (2022). *Propuesta control de emociones para disminuir el estrés en adolescentes ante pandemia COVID 19 de una institución educativa Chulucanas, 2022*.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/102907>

Apéndices

Apéndice A

Carpeta de Evidencias de la Práctica Pedagógica

Implementación de la secuencia Didáctica