

**Fortaleciendo la autorregulación emocional en estudiantes de quinto primaria en la
institución educativa El Paraíso a través de juegos de reacción y acción**

Neida Rocío Abril Pérez

Asesor

Rosana Morelo Primera

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias de la Educación ECEDU

Diplomado Práctica e Investigación Pedagógica

2024

Resumen

Este documento presenta los resultados de un ejercicio de Investigación formativo realizado con estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa El Paraíso de Yopal, Casanare. El cual tuvo como objetivo fortalecer la inteligencia emocional, a través de mecanismos de regulación. Para ello, se implementó como metodología la secuencia didáctica: “Cuando pienso antes de actuar, puedo controlar mis emociones”, que se desarrolló a lo largo de tres sesiones entre los meses de septiembre y noviembre del 2024, empleando juegos, trabajo en equipo y actividades lúdicas de acción y reacción. Durante las sesiones los estudiantes participaron en actividades lúdicas que promovieron la reflexión tanto individual como grupal, tales como dramatizaciones, juegos colaborativos y ejercicios escritos. Estas actividades proporcionaron valiosos insumos para analizar actitudes y evaluar la influencia de la regulación emocional en la toma de decisiones y sus consecuencias tanto en el entorno escolar como fuera de él. Los resultados de este ejercicio de investigación contribuyeron significativamente al fortalecimiento de la regulación emocional mediante estrategias de autocontrol, facilitando el desarrollo de actitudes asertivas que son esenciales en el ámbito académico y que, a su vez, impactan positivamente la convivencia escolar. En este sentido, es fundamental que los docentes promuevan la inteligencia emocional dentro del aula, pues estos aprendizajes juegan un papel crucial en la formación integral y el desarrollo de los estudiantes.

Palabras clave: Inteligencia emocional, regulación emocional, lúdica, emociones, aprendizajes.

Abstract

This document presents the results of a formative research exercise carried out with fifth grade students from the El Paraíso elementary school in Yopal, Casanare. The objective of this exercise was to strengthen emotional intelligence through regulation mechanisms. To this end, the didactic sequence: When I think before acting, I can control my emotions, was implemented as a methodology, which was developed over three sessions between the months of September and November 2024, using games, teamwork, and playful action and reaction activities. During the sessions, students participated in playful activities that promoted both, individual and group reflection, such as dramatizations, collaborative games, and written exercises. These activities provided valuable input for analyzing attitudes and evaluating the influence of emotional regulation on decision-making and its consequences, both, in and outside the school environment. The results of this research exercise contributed significantly to strengthening emotional regulation through self-control strategies, making easy the development of assertive attitudes that are essential in the academic field and that, in turn, positively impact school coexistence. In this sense, it is essential that teachers promote emotional intelligence in the classroom, since these learnings play a crucial role in the comprehensive training and development of students.

Keywords: Emotional intelligence emotional, regulation, play, emotions, learning.

Tabla de Contenido

Introducción	6
Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica	9
Pregunta de Investigación	12
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos	13
Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica	14
Marco de Referencia de la Planeación Didáctica	18
Planeación Didáctica	21
Enfoque Didáctico	23
Implementación	26
Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica	34
Conclusiones	37
Referencias Bibliográficas	39
Apéndices	41

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Carpeta de la Práctica Pedagógica</i>	41
--	----

Introducción

La institución educativa el Paraíso es un colegio oficial de básica primaria y secundaria, ubicado en la comuna cinco, zona urbana de la ciudad de Yopal, el estrato socioeconómico es 1 y 2, de familias trabajadoras, gran parte son madres cabeza de hogar que se esfuerzan día a día por llevar el sustento a sus casas, cuidando que sus hijos tengan lo necesario y que asistan a la escuela, para que a través de la educación y formación profesional puedan obtener una mejor calidad de vida. Junto con los aprendizajes académicos también es importante enfatizar en la inteligencia emocional de los estudiantes, puesto que saber regular las emociones y afrontar de manera asertiva los conflictos escolares es parte de la educación integral que se imparte en las aulas de clase aportando en la formación de buenos ciudadanos.

Los estudiantes del grado quinto primaria son niños y niñas que gozan de buena salud física y mental, de acuerdo con Piaget ellos están en el periodo de las operaciones concretas, es decir que es la edad donde ellos usan la lógica para deducir y comprender lo que sucede alrededor, y en esos procesos de aprendizaje influyen las emociones y los cambios de actitud que frecuentemente expresan, son algunas descargas emocionales que en parte alteran la convivencia escolar, es por ello que se hace necesario fortalecer la regulación emocional en los estudiantes permitiendo que desarrollen estrategias de autocontrol frente a las situaciones conflictivas que se presentan en el entorno educativo y que afectan psicológica y académicamente el rendimiento escolar.

Las instituciones educativas hacen el debido proceso que corresponde a las alteraciones y normas de convivencia dentro del entorno escolar, cuando se presenta entre estudiantes una situación ofensiva física o psicológicamente, el conducto regular indica que se debe adelantar un proceso de registro y control primeramente con el coordinador, dependiendo de la magnitud de la

situación se prosigue a otras instancias por directriz académica. Sin embargo, dichos procesos no representan la solución definitiva para que los estudiantes no vuelvan a incidir en esas conductas disruptivas. Por lo tanto, se hace necesario implementar con los estudiantes estrategias de autorregulación emocional, donde ellos desarrollen aprendizajes a través del juego y actividades lúdicas reflexivas que le aporte a la inteligencia emocional y a la capacidad de regular las emociones frente a un conflicto escolar, para que las acciones sean asertivas y no influyan negativamente en la convivencia y rendimiento académico.

El juego y las actividades lúdicas son recursos pedagógicos que robustecen los aprendizajes en los estudiantes. El juego es como un combustible que mueve y motiva al aprendizaje con experiencias significativas que influyen positivamente en el proceso de formación y desarrollo escolar. Al ser también el juego un conjunto de manifestaciones emocionantes y placenteras es benéfico para fortalecer la regulación emocional en los estudiantes, permitiendo que, a través de actividades lúdicas con acciones y reacciones reflexivas se promueva la conducta correcta en momentos de tensión donde se presentan alteraciones emocionales que se convierten en comportamientos disruptivos, perjudicando la convivencia escolar y el rendimiento académico en los estudiantes.

La inteligencia emocional es un factor importante en el proceso de formación escolar de los estudiantes. El aprendizaje de la regulación emocional debe ser impartido en las aulas de clase, con la misma importancia que las competencias básicas escolares, porque hace parte de la educación integral. Pero, lastimosamente como señala Fernández (2008) no se ha sido posible porque “las competencias emocionales y sociales necesarias para afrontar de forma adecuada las emociones negativas y destructivas que son generadas en este caso, en un contexto tan competitivo como el escolar, no han sido enseñadas de forma explícita en nuestra cultura” (p.

425). Por tanto, es necesario orientar a la comunidad educativa respecto de la implementación pedagógica para el desarrollo de habilidades de regulación emocional en los estudiantes, porque aporta en la construcción de conductas asertivas y aprendizaje significativo en cada etapa escolar.

A nivel metodológico este estudio se soportó en una secuencia didáctica denominada cuando pienso antes de actuar, mis emociones puedo controlar, que en su cadena de actividades buscó dar respuesta al esquema de objetivos específicos y con ello garantizar el cumplimiento del objetivo general. Al respecto, la primera actividad consistió en la realización de un test reflexivo de actitudes y emociones expresadas en medio de una situación de presión emocional, la segunda actividad en el desarrollo de lúdicas de trabajo grupal analizando el comportamiento de las reacciones y decisiones en el contexto de competencia y la tercera actividad en fortalecer las relaciones interpersonales con los estudiantes a través del juego y del trabajo en equipo motivando a las reacciones emocionales asertivas.

Diagnóstico de la Propuesta Pedagógica

El colegio “El Paraíso” es una institución educativa ubicada en la comuna cuatro en Yopal Casanare, con un área de terreno aproximada de 1.000 metros cuadrados, tiene una infraestructura de 3 plantas educativas de 3 pisos cada una, con 1.350 estudiantes, la mayor cantidad de estudiantes viven en los barrios que conforman la comuna, las familias son de estrato socioeconómico 1 y 2, algunas son monoparentales donde las madres son cabeza de hogar, la mayor parte del tiempo del día y parte de la noche trabajan y es poco el acompañamiento escolar a los niños y las niñas en casa en las actividades extra clase que deben realizar, esta situación influye en el comportamiento emocional negativo de los estudiantes, puesto que surge frustración, desánimo y vergüenza ante los compañeros cuando en clase no pueden desarrollar los ejercicios escolares que indica la docente.

Los estudiantes del grado quinto de primaria gozan de buena salud física y mental, son de diferentes partes del país, el entorno educativo es un contexto multicultural donde todos comparten especialmente en horas de recreo se reúnen en las áreas deportivas y participan sin acepción de cultura, color de piel o religión. Ellos asisten al establecimiento educativo con disposición en aprender y desarrollar las actividades escolares que corresponden a las asignaturas, la mayoría son respetuosos con los docentes y responsables con las obligaciones académicas realizadas dentro del aula y con las actividades extra clase, teniendo presente los ritmos y estilos de aprendizaje de cada estudiante.

El día a día de los estudiantes transcurre entre aprendizajes y descargas emocionales, las cuales mayormente se materializan de forma incorrecta porque lastiman física, verbal o psicológicamente a los compañeros de clase. La razón y la emoción accionan de manera conjunta a veces con actitudes disruptivas, cuando se enseña que antes de hacer hay que pensar, se evitan

conflictos y malos entendidos entre compañeros. Retama (2012) indica que es importante fomentar el desarrollo de la inteligencia emocional con los estudiantes, donde ellos puedan tener la habilidad de identificar y reaccionar de forma correcta ante las circunstancias que generan en ellos diferentes emociones y que a su vez influye de forma negativa en el proceso de aprendizaje.

El desarrollo de habilidades de comportamiento asertivo en los estudiantes influye positivamente en el proceso de formación escolar de los estudiantes, la capacidad de pensar antes de actuar puede evitar actitudes disruptivas que alteran la convivencia y la armonía en el entorno educativo, identificar y reflexionar respecto de las emociones expresadas ante un incidente que se afronta en una situación de exaltación emocional, evita que los estudiantes reaccionen de manera incorrecta, con posibles ofensas o daños físicos y psicológicos a las personas que los rodean, dentro y fuera del contexto, puesto que, el aprendizaje de la regulación emocional es influyente en todas las áreas del desarrollo personal.

Los aprendizajes referentes a la regulación emocional en los estudiantes son de poca importancia para los docentes, no se ve el interés por impartir desde las aulas de clase estrategias pedagógicas que aporten en la inteligencia emocional, cuando se materializan en conductas disruptivas las descargas emocionales de los estudiantes, los directivos actúan con medidas de disciplina en el observador dejando anotaciones y compromisos por cumplir, sin embargo, esas acciones no garantizan la incidencia de las mismas. Aportarle a la inteligencia emocional propiciando espacios de aprendizaje significativo en el área de regulación en las emociones, beneficia el desarrollo socio afectivo de los estudiantes, les capacita en la toma de decisiones y en actitudes asertivas y constructivas para sí mismos y para los demás.

La inteligencia emocional es un área en el desarrollo integral de los estudiantes que debe ser fortalecida e incorporada en el currículo de las instituciones educativas, con la misma

importancia que las demás asignaturas. El aprendizaje de la regulación emocional es fundamental porque influye en la calidad de las relaciones interpersonales y la convivencia escolar, es por ello que, a través de estrategias pedagógicas con los estudiantes, se pretende desarrollar aprendizajes significativos que influyan en las decisiones y acciones correctas dentro y fuera del contexto educativo las cuales contribuyen de forma positiva en la formación escolar e integral de los estudiantes.

Pregunta de Investigación

¿Cómo fortalecer la autorregulación emocional de los niños y las niñas del grado quinto del colegio El Paraíso en la ciudad Yopal (Casanare) a través de juegos de acción y reacción, durante los meses de septiembre a noviembre del año 2024?

Objetivos

Objetivo General

Fortalecer la capacidad de regulación emocional en los estudiantes del grado quinto de primaria del Colegio el Paraíso, a través de actividades lúdicas con juegos de acción y reacción.

Objetivos Específicos

Identificar las reacciones emocionales de los estudiantes a través de la auto reflexión frente al manejo de las emociones y los sentimientos.

Promover la regulación emocional en el desarrollo de actitudes asertivas que influyen en las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar.

Evaluar el impacto de la secuencia didáctica en el desarrollo de la inteligencia emocional y la habilidad de regular las emociones.

Diálogo entre la Teoría y la Propuesta Pedagógica

El Coeficiente Intelectual CI es el nivel de inteligencia que tiene una persona, para Goleman (2022) el CI y la inteligencia emocional no son conceptos opuestos solo son diferentes, que deben ser igual de importantes en el desarrollo de las personas. De tal forma que en su libro titulado *la inteligencia emocional, por qué es más importante que el coeficiente intelectual*; describe a través de las investigaciones que el éxito académico o profesional no representa en las mismas proporciones la inteligencia emocional que tiene una persona, al contrario, evidencia casos de estudiantes brillantes académicamente y personas adineradas, que frente a una situación emocionalmente inesperada reaccionan de forma errónea, hiriendo física o psicológicamente a quienes están alrededor. Es por ello la importancia de enseñar en las y los estudiantes el significado y la práctica de la inteligencia emocional, de fortalecer en ellos la capacidad de regular las emociones para que sean estudiantes que rindan académicamente con actitudes y emociones inteligentemente buenas.

La inteligencia emocional es un factor importante en el proceso de formación escolar de los niños, jóvenes y adolescentes. El aprendizaje de la regulación emocional debe ser impartido en las aulas de clase, con la misma importancia que las competencias básicas escolares, porque hace parte de la educación integral. Sin embargo, como señala Fernández (2008) “las competencias emocionales y sociales necesarias para afrontar de forma adecuada las emociones negativas y destructivas que son generadas (...) en un contexto tan competitivo como el escolar, no han sido enseñadas de forma explícita en nuestra cultura” (p. 425), por tanto, es necesario capacitar a la comunidad educativa respecto de la implementación con recursos pedagógicos para el desarrollo de habilidades de regulación emocional en los estudiantes, porque aporta en la construcción de conductas asertivas y aprendizaje significativo en cada etapa escolar.

En relación con lo mencionado anteriormente, es necesario fortalecer el desarrollo de la inteligencia emocional en las y los estudiantes, generando espacios de aprendizajes sobre habilidades o pautas de auto regulación emocional que les aporte positivamente en el diario vivir, permitiendo que los procesos de aprendizaje académico, intelectual y emocional avancen al mismo ritmo; por consiguiente, los juegos de acción y reacción fomentan la participación a través de actividades lúdicas identificando y reflexionando sobre la conducta expresada ante situaciones dentro y fuera del contexto escolar, contribuyendo de esta forma en el procesos de formación escolar, rendimiento académico y desarrollo socio afectivo de las y los estudiantes.

El desarrollo de habilidades de autocontrol emocional desde la niñez es importante, Vélez Macías (2004) afirma que “es fundamental que el niño aprenda a controlar sus emociones para llevar una vida cotidiana saludable y así evitar problemas en su entorno social” (p.125), se empieza en casa y continua en el colegio la enseñanza de educación emocional en los niños y las niñas, porque ellos son seres sociables que están compartiendo constantemente con sus pares en diversos entornos, por lo tanto, “las relaciones sociales son la principal fuerza impulsora para el desarrollo general de un niño. Ello promueve el aprendizaje, la diversidad,” (p.126), es decir que, cuando el estudiante aprende a regular las emociones, está desarrollando una vida saludable, promueve un ambiente participativo de aprendizaje y, por ende, su rendimiento escolar es bueno.

El docente desempeña una función importante en el desarrollo emocional de los estudiantes, según Retana (2012) citando a Cabello y Fernández (2010) hace referencia en cuanto al papel del docente en la educación emocional, afirmando que:

La capacidad de identificar, comprender y regular las emociones es fundamental por parte de los y las profesores, debido a que tales habilidades influyen en los procesos de aprendizaje, en la salud física, mental y emocional de los y las educandos y son

determinantes para establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas con estos, posibilitando una elevación en su rendimiento académico (p.105).

Desarrollar la habilidad de regular las emociones en los niños y las niñas dentro del contexto educativo, es un tema de investigación que en la última década ha tomado importancia en el profesorado, al respecto Ramos (2024) menciona que “la enseñanza de habilidades emocionales favorecería el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes y esto afectaría positivamente tanto su bienestar académico, como su rendimiento” (p.3), es fundamental la intervención pedagógica, en el fortalecimiento y regulación emocional de los estudiantes, puesto que es en la práctica que el docente debe ser garante de ambientes de aprendizaje significativo y a través de la enseñanza con el ejemplo y con estrategias lúdicas de participación con los educandos, que se fomenta entornos seguros y saludables de aprendizaje que conlleva al buen rendimiento académico en los estudiantes.

El docente en el ejercicio de su profesión debe ser gestor de ambientes de aprendizaje significativo para los estudiantes, por lo cual el desarrollo de la propuesta pedagógica que está orientada en fomentar la inteligencia emocional, específicamente la autorregulación y la empatía, como parte integral del desarrollo de los estudiantes y de sus relaciones interpersonales, se llevará a cabo en diferentes escenarios dentro y fuera del aula de clase, donde los estudiantes participan a través de actividades lúdicas individuales y de trabajo en equipo, enfocados en desarrollar habilidades para fortalecer la regulación de las emociones y las conductas en el contexto escolar.

Con la realización de la propuesta pedagógica en los estudiantes, se promueve inicialmente que haya cambios positivos en la convivencia escolar, en las relaciones interpersonales con los compañeros de aula y con los docentes, puesto que aprender a regular las emociones es vital en el entorno escolar. Además, cuando se transforma el ambiente de

aprendizaje genera expectativa y motivación por aprender en los estudiantes, aportando significativamente en el proceso de formación escolar con actividades pedagógicas que influyen en el rendimiento académico y en la educación integral de los estudiantes.

Por consiguiente, instruir a los estudiantes del grado quinto de primaria del colegio El Paraíso en la importancia de la inteligencia emocional, permite el análisis de las reacciones temperamentales que fluyen cuando vivencian situaciones imprevistas en los educandos, donde se deben regular las emociones de la manera correcta para que no haya actitudes abruptas que lastimen física o emocionalmente a las personas que les rodean y afectando negativamente el ambiente y el rendimiento escolar.

Marco de Referencia de la Planeación Didáctica

El desarrollo de competencias en el ser humano está presente en todas las etapas de la vida, mayormente en la infancia se afianza los procesos de aprendizaje y desarrollo físico y cognitivo, (MEN. Estándares Básicos de Competencias 2006). El saber ser, saber hacer y saber conocer son los estándares básicos de las competencias de formación académica que evidencia en los estudiantes la apropiación de los conocimientos escolares, los cuales no solo deben ser cuantitativos, sino cualitativos, donde se valore el proceso de aprendizaje individual que desarrolla el niño o la niña, teniendo presente la edad, estilos y habilidades en el aprendizaje en cada estudiante y la forma de expresarlos dentro y fuera del contexto escolar, porque es precisamente para actuar y/o convivir fuera del entorno escolar que se instruyen dentro del aula de clase

En la implementación de la propuesta pedagógica, a través de las actividades realizadas con los estudiantes se aporta en el desarrollo de los Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas EBC (2004) para los grados cuarto y quinto en la parte de convivencia y paz, porque en cuanto al saber ser y saber aprender, emplearán la inteligencia emocional y “utilizarán mecanismos para manejar la rabia (ideas para tranquilizar, respirar profundo, alejarse de la situación, contar hasta diez, o ...)” (p.18), evitando situaciones conflictivas que les perjudique la convivencia y rendimiento escolar.

A través del aprendizaje significativo los estudiantes del grado quinto, se fomenta la regulación de las emociones, con la realización de juegos de acción y reacción, con actividades de trabajo en equipo, se integra el saber ser, saber hacer y saber conocer, puesto que al vivenciar situaciones donde deben pensar y actuar asertivamente para que el resultado de la actividad sea benéfico para todos, ellos experimentan emociones y sentimientos que deben ser regulados y

efectuados de manera asertiva aportando en la construcción de relaciones interpersonales saludables, conductas adecuadas, mejorando el desarrollo del ambiente, convivencia escolar y por ende el rendimiento académico de los y las estudiantes.

Tobón (2010) hace referencia a la formación humana integral que debe ser impartida a los estudiantes en las aulas de clase, dicha formación es basada en competencias que hacen parte de la educación integral que los prepara para afrontar de manera correcta las diferentes situaciones que vivencian diariamente en los diferentes contextos donde participan. Puesto que, el aprendizaje por competencias no debe ser enfocado solamente en rendimientos académicos, sino “orientando e integrando el saber ser, el saber hacer, el saber conocer y el saber convivir” (p.92), promoviendo de esta forma que sea didáctica y pedagógica la forma de planear y desarrollar los aprendizajes dentro y fuera del salón de clase.

A través del aprendizaje significativo los estudiantes del grado quinto, se fomenta la regulación de las emociones, con la realización de juegos de acción y reacción, con actividades de trabajo en equipo, se integra el saber ser, saber hacer y saber conocer, puesto que al vivenciar situaciones donde deben pensar y actuar asertivamente para que el resultado de la actividad sea benéfico para todos, ellos experimentan emociones y sentimientos que deben ser regulados y efectuados de manera asertiva aportando en la construcción de relaciones interpersonales saludables, conductas adecuadas, mejorando el desarrollo del ambiente, convivencia escolar y por ende el rendimiento académico de los y las estudiantes.

Para el desarrollo de la propuesta pedagógica con los estudiantes del grado quinto de primaria, se pueden asociar dos tendencias educativas, la primera es, de orientación a la práctica, puesto que, al llevarse a cabo actividades de participación, comunicación y de trabajo en equipo, el estudiante teniendo el conocimiento debe saber cómo llevarlo a la práctica, el saber hacer. Y la

segunda Wellness Education, a través de las estrategias educación emocional y actividades de conexión socioemocional en el grupo, más allá de lo académico, se pretende fomentar la regulación emocional que es muy importante para todos. Tendencias educativas (2022)

Teniendo presente que las emociones hacen parte fundamental del diario vivir y convivir de los y las estudiantes, es necesario fomentar la regulación emocional, puesto que la ausencia de la misma, influye en conductas desfavorables en las relaciones interpersonales y en el contexto escolar. Por lo tanto, en el siguiente apartado se relaciona la planeación didáctica que se llevará a cabo en la institución educativa en diferentes ambientes de aprendizaje con los alumnos, siendo ellos los protagonistas de los saberes que pondrán en práctica que hacen parte del desarrollo integral y la educación integral que se imparte en las aulas de clase.

Planeación Didáctica

A nivel metodológico, esta investigación se desarrolló bajo acciones en calidad de secuencia didáctica denominada “cuando pienso antes de actuar, mis emociones puedo controlar” para alcanzar el objetivo de “Fortalecer la capacidad de regulación emocional en los y las estudiantes del grado quinto de primaria del Colegio el Paraíso, a través de actividades lúdicas con juegos de acción y reacción. De manera precisa, las actividades dispuestas responden a la cadena de objetivos específicos diseñados para el estudio.

En consideración, respecto al primer objetivo específico consistente en Identificar las reacciones emocionales de los estudiantes a través de la auto reflexión frente a situaciones difíciles dentro y fuera del entorno escolar. Se estableció con los estudiantes el desarrollo de un test reflexivo sobre las conductas expresadas en situaciones de tensión emocional y como producto susceptible para el análisis, la información suministrada en el test respecto de las emociones expresadas y los comportamientos dentro y fuera del contexto escolar.

Paso seguido, respecto al segundo objetivo específico consistente en promover la inteligencia emocional y el desarrollo de actitudes asertivas que influyen en las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar. Se estableció la realización de actividad lúdica de trabajo en equipo, desarrollando estrategias de regulación emocional, cooperación y búsqueda de soluciones que aportan en el resultado positivo para el equipo y como producto susceptible para el análisis un video a cerca de la auto reflexión de los momentos y las emociones vividas, las actitudes y reacciones emocionales expresadas por los estudiantes durante el desarrollo de la actividad.

Finalmente, respecto al tercer objetivo específico consistente en evaluar el impacto de la secuencia didáctica en el desarrollo de la inteligencia emocional y la habilidad de regular las

emociones. Se estableció actividades audiovisuales usando dispositivos tecnológicos en la proyección de videos de contenido reflexivo a cerca del resultado de actitudes correctas y disruptivas y la influencia de éstas en entorno escolar, familiar y social, complementando con actividad lúdica grupal de estilo competencia y como producto susceptible para el análisis video de participación lúdica, donde se analiza el progreso en la toma de decisiones asertivas y la cooperación durante el desarrollo del juego, teniendo presente los aprendizajes impartidos en las sesiones anteriores respecto de la inteligencia emocional y la auto regulación de las emociones.

Es importante precisar que, dado que este estudio corresponde con una investigación en el área educativa, el diseño y recuperación de la información, se realizó bajo una mediación pedagógica que buscó que los estudiantes enriquecieran su aprendizaje en tanto alcanzaban los siguientes resultados, Identificación y apropiación de las emociones los estudiantes identifican y mencionan las emociones que frecuentemente expresan, como la alegría, el miedo, tristeza, ira, enfado entre otras, durante las discusiones grupales. Cooperación; interviene y muestra solidaridad con los compañeros y trabaja constructivamente en equipo. Expresa de forma asertiva los puntos de vista e intereses propios en las discusiones grupales. Utiliza mecanismos para manejar el enojo, (respirar profundo, alejarse de la situación, contar hasta diez, etc.).

Desarrollar la capacidad de colocarse en el lugar del compañero o compañera en vez de juzgar y criticar. Comprender la importancia de la comunicación asertiva entre compañeros en el contexto escolar en general. Actuar de forma asertiva (es decir sin agresión, pero con claridad y eficacia) cuando se presentan situaciones de conflicto escolar, por ejemplo, bulling.

Enfoque Didáctico

El enfoque didáctico en el que se circunscribe esta investigación corresponde al de desarrollo de competencias, particularmente, de fortalecer la regulación emocional en las y los estudiantes del grado quinto, hacia la construcción de ciudadanía (Ministerio de Educación Nacional, 2013). Es por ello que, se afirma que la secuencia didáctica, cuando pienso antes de actuar, mis emociones puedo controlar, facilitará conquistas relacionadas con las emociones porque facilita el desarrollo de las competencias ciudadanas, la convivencia escolar e identificar la conducta asertiva que deben expresar las y los estudiantes dentro y fuera del contexto escolar, ejerciendo auto regulación emocional.

Es importante resaltar que este estudio cuenta con respaldo para su diseño en los referentes técnicos el desarrollo del Estándar Básico de Competencia “utilizar mecanismos para manejar la rabia, (ideas para tranquilizar, respirar profundo, alejarse de la situación, contar hasta diez, o ...)” (p.18). Es decir, desarrollar estrategias pedagógicas de regulación emocional, evitando situaciones conflictivas entre las y los estudiantes que perjudique la convivencia y rendimiento escolar, 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 cuando pienso antes de actuar, mis emociones puedo controlar, tuvo en cuenta los desarrollos teóricos como Cuervo, Á. (2010), Fernández-Berrocal, P., & Aranda, D. R. (2008), Goleman, D. (2022), Ramos Zamudio, R. (2024), Retana, J. Á. G. (2012), que permiten entender la investigación a través de los siguientes preceptos fundamentales. La influencia de la inteligencia emocional en la educación, la importancia del coeficiente emocional en los estudiantes, la educación y la importancia de la

regulación emocional de las y los estudiantes y los beneficios de la auto regulación emocional en las relaciones interpersonales dentro y fuera del contexto escolar.

En ese sentido, la secuencia didáctica se concentró en actividades con énfasis en juegos de acción y reacción considerado desde un enfoque de innovación como una tendencia para poder cerrar brechas educativas porque a través de Wellness Education y la estrategia educación emocional y actividades de conexión socio emocional en el grupo, permite el desarrollo de actitud asertiva, toma de decisiones correctas y habilidades de convivencia escolar y que, para el caso de la particular, se contó con la hipótesis que podría ser de utilidad para fortalecer la regulación emocional de las y los estudiantes del grado quinto primaria.

Finalmente, vale la pena exaltar que el ejercicio de diseño de la secuencia didáctica que soporta este estudio, permite al investigador fortalecer reflexiones para el ejercicio pedagógico vinculantes con la importancia de la inteligencia emocional en las y los estudiantes, puesto que, ante la falta de conocimiento de la misma, es necesario incluir en el currículo escolar la educación emocional como proyecto transversal, con la implementación de secuencias didácticas, donde las y los estudiantes desarrollen aprendizajes significativos que le aporten en la formación integral, los cuales influyen de manera positiva en la regulación de las emociones permitiendo que haya disminución en las conductas disruptivas que suceden con frecuencia entre los compañeros de clase y en otros contextos sociales, alterando la convivencia y armonía dentro y fuera del contexto escolar.

Como intelectual transformativo se puede deducir que la investigación es un proceso necesario para conocer de cerca las necesidades presentes en la comunidad educativa, y de acuerdo a ello construir soluciones pedagógicas con aprendizajes significativos que aporten en el proceso de formación escolar e integral de las y los estudiantes aportando experiencias

enriquecedoras a través de secuencias didácticas que fomentan la atención y participación dentro y fuera del salón de clase.

Implementación

El desarrollo de la primera sesión denominada identifico y expreso lo que siento, se llevó a cabo el día 28 de octubre del 2024 entre la 1:20 pm a las 3:10 pm, después de la presentación de la docente en formación y con el propósito de iniciar esta sesión con la expresión de las emociones, se realizó con los estudiantes una actividad lúdica donde a través del movimiento corporal arriba, abajo, derecha e izquierda se expresaban acciones de alegría, tristeza, miedo y enojo. Fue un momento agradable donde las y los estudiantes participaron realizando acciones emotivas de acuerdo a la indicación de la docente en formación.

Se hizo el abordaje de conocimientos previos sobre el concepto de inteligencia emocional, aunque no habían escuchado ese tema, con sus propias palabras dedujeron lo que significaba, seguidamente se explicó el significado de inteligencia emocional y la autorregulación de emociones; teniendo presente la eventualidad de salubridad que habían vivido en el colegio, por la cual habían suspendido las clases presenciales, se dio espacio a los estudiantes que comunicaron al grupo y a la docente, las actitudes y emociones que experimentaron durante la semana de clases virtual. Fue una experiencia enriquecedora porque los aportes de los estudiantes sirvieron como insumo de reflexión colectiva, referente al miedo, ansiedad, tristeza, temor etc. Y fue la base para introducir la importancia de la inteligencia emocional y la regulación de las emociones en el desarrollo de la sesión.

En el desarrollo del test identifico y digo lo que siento, los estudiantes respondieron la importancia o no, en el prestar atención a las manifestaciones de emociones y sentimientos, esta actividad se realizó facilitando el tiempo necesario de análisis y reflexión en cada pregunta del test y de esta forma obtener sinceridad en las respuestas de los y las estudiantes. Continuando con el desarrollo de la secuencia y de la planeación, se proyectaron en el televisor del aula,

videos reflexivos sobre situaciones de regulación de las emociones y un juego donde debían identificar la actitud correcta frente a posibles situaciones de acuerdo al hecho mencionado. Con relación a lo planeado en la sesión respecto de la evaluación, los resultados obtenidos en los aprendizajes fueron los esperados, puesto que todos los estudiantes participaron activamente acertando la mayoría de ellos en las respuestas del juego, también en el desarrollo del test donde se analizó la atención, claridad y reparación de las emociones y sentimientos, se analizó el interés que tienen los y las estudiantes en cada aspecto de atención, claridad y reparación, puesto que, cada pregunta del test equivale a determinado número y en la consolidación de los valores se obtuvo el resultado que indica la forma adecuada de expresar, comprender y regular los estados emocionales.

A través de la reflexión y de la interacción con dispositivos tecnológicos donde los estudiantes participan e identifican los diferentes estados emocionales que se generan ante situaciones del diario vivir en el contexto escolar y en casa, se promueve el desarrollo de habilidades cognitivas, comunicativas y emocionales que hacen parte de la educación integral, aportando en los aprendizajes relacionados a las competencias ciudadanas donde el saber ser, hacer y comprender se evidencia en la interacción del estudiante con sus pares y en el contexto que le rodea. Identificar y tener la apropiación correcta de las emociones y las actitudes asertivas, son aprendizajes que se deben fortalecer en los estudiantes a través de actividades de participación, haciendo uso de la tecnología como herramienta didáctica se promueve el interés por aprender y a través de éstos recursos se facilita las experiencias significativas de aprendizaje que representan momentos importantes y agradables de enseñanzas que influyen en las áreas del desarrollo integral de las y los estudiantes, por lo tanto es fundamental incluirlos en la planeación de actividades a realizar.

Resumiendo, de manera general en el desarrollo de la implementación de la sesión; fue una experiencia novedosa de aprendizaje para los y las estudiantes, comenzando por el tema porque no lo habían escuchado, sin embargo, fue de fácil apropiación en ellos, identificando y reflexionando la importancia de la regulación emocional en todos los espacios de interacción social que comparten en el diario vivir y la influencia que ejerce en las actitudes, cambios de comportamientos y estados de ánimo que afectan el desarrollo normal de las clases y el rendimiento escolar de los y las estudiantes.

El desarrollo de la segunda sesión se llevó a cabo el 29 de octubre del 2024 de 1:30 pm a 3:10 pm, con el objetivo de promover la inteligencia emocional y el desarrollo de actitudes asertivas, se realizaron actividades lúdicas donde las y los estudiantes identifican las emociones que frecuentemente expresan. Para reflexionar sobre los conocimientos previos se proyectan videos a cerca de actitudes y comportamientos frente a situaciones inesperadas, con el objetivo de que las y los estudiantes recapaciten si se sienten identificados con las acciones que hacen los personajes, que determinen si la forma de proceder es correcta o no, para lo cual se da espacio a la participación y aporte de opiniones y reflexiones.

Continuando con la dinámica de expresión y regulación de las emociones, se organizaron los pupitres en forma de mesa redonda para que nos quedara libre el centro del salón para realizar las actividades lúdicas y de trabajo en grupo, se enumeraron a las y los estudiantes del número 1 al número 6 para conformar los grupos y cada uno realizaba una representación a través de la actuación sobre situaciones de manifestaciones correctas e incorrectas de emociones, para lo cual se le entregó a cada grupo en una tarjeta la descripción de una escena donde debían dramatizar los personajes junto con las acciones y emociones que cada uno expresaba. A través de la vivencia de sucesos y de trabajo en grupo se desarrollan aprendizajes significativos en las y

los estudiantes, puesto que la experiencia de representar por si mismos actitudes con las cuales se pueden sentir identificados porque las han realizado en algún momento de la vida, les permite reconocer si han sido asertivos o no en cuanto a comportamientos y decisiones tomadas bajo la influencia positiva o negativa de las emociones.

A las y los estudiantes les gusta cuando en el salón se hacen actividades diferentes, en esta sesión el hecho de organizar en forma diferente los pupitres permitió que hubiese disposición de participar y desarrollar las acciones dirigidas por la docente en formación, donde se permitió que tuviesen el tiempo necesario para identificar e interiorizar las actitudes y emociones que debían expresar en el dramatizado. La regulación emocional en los estudiantes se fortalece a través de actividades que le permita identificar y reflexionar acerca de actitudes o comportamientos que han estado afectando sus relaciones interpersonales y lo indisponen para recibir los aprendizajes en el aula de clase, la evaluación cualitativa permite analizar las acciones positivas y negativas que influyen en el proceso de formación escolar, relacionando que se haya alcanzado el desarrollo de las competencias ciudadanas y del aprendizaje a nivel cognitivo, emocional y comunicativo, los cuales hacen parte de la educación y desarrollo integral en las y los estudiantes.

Las experiencias de aprendizaje significativo son aquellas que promueven en los estudiantes la adquisición de saberes nuevos o de reforzar los ya existentes, a través del dramatizado los estudiantes identifican y aplican la empatía que es la capacidad de entender el punto de vista del compañero, la cual es una acción muy importante en la regulación emocional porque permite comprender el comportamiento de otro y optar por una actitud asertiva para con él o ella, los recursos didácticos usados en la implementación de la sesión aportaron significativamente en el desarrollo los aprendizajes propuestos y del proceso de evaluación y

análisis de los resultados obtenidos a través de las actividades lúdicas realizadas con las y los estudiantes.

El desarrollo de la sesión fue de agrado y de aprendizajes significativos para los estudiantes, el tema de inteligencia emocional y la regulación de las emociones es algo novedoso para ellos, por lo que, fue notoria y de gran satisfacción la disposición de participar en cada una de las actividades, donde al finalizar se realimentaba teniendo presente la reflexión y los argumentos que aportaban cada uno, aprendiendo los unos de los otros respecto de la forma acertada de expresión emocional, de la actitud y decisiones correctas frente a situaciones inesperadas que afrontan dentro y fuera del contexto escolar, teniendo presente las formas de autorregular las emociones en los momentos de exaltación, como mantener la respiración adecuada, retirarse un poco del lugar o de la persona que está generando cambios negativos en el ambiente, apartar la mirada de la situación y visualizar otro panorama, contar hasta 10 entre otras, practicando estas estrategias ayuda en la regulación de las emociones y se actúa con inteligencia emocional.

La implementación de la tercera sesión se desarrolló el día 30 de octubre del 2024 de 1:20 pm a 2:40 pm, con el objetivo de evaluar los aprendizajes respecto de la inteligencia emocional y la regulación de las emociones, durante los momentos de inicio, desarrollo y cierre de la sesión, se dio espacio para la reflexión acerca de lo aprendido en la realización de las actividades lúdicas y en las sesiones anteriores. En el tiempo de conocimientos previos representaron través del dibujo libre las emociones que frecuentemente experimentan dentro y fuera del contexto escolar asociándolas con las acciones que previamente conllevan a la actitud que expresan, fuese asertiva o no.

El dibujo libre es una acción pedagógica que promueve el aprendizaje, en este caso en particular de las emociones, para hacer el ejercicio solicitado a los estudiantes, ellos debían reflexionar acerca de las acciones y comportamientos vividos analizando con cual o cuales emociones y sentimientos se identifican, teniendo presente la frecuencia de las actitudes e importancia en la vida de cada uno. Fue asertiva la respuesta y la participación con respecto del dibujo, la mayoría fueron muy expresivos e hicieron detalladamente cada una de las acciones que son significativas para ellos, los y las estudiantes por igual plasmaron con lápiz y colores los momentos emocionales y sentimentales que transcurren en el diario vivir dentro y fuera del contexto educativo, teniendo presente que, debe ser flexible el tiempo que se establece para el desarrollo de actividades reflexivas para no limitar la capacidad de recordar y de expresar correctamente lo que se está pidiendo respecto de la manifestación e importancia de los aprendizajes sobre la regulación de las emociones y la inteligencia emocional.

Continuando con el momento del desarrollo de la sesión se implementó la actividad lúdica fuera del salón de clase, un lugar amplio que facilitara el movimiento y desplazamiento de los estudiantes, antes de salir se organizaron a las y los estudiantes en grupo y de esa forma debían llegar en equipo, desde del inicio se evaluaba el trabajo en grupo, las reacciones y emociones expresadas desde la salida del salón. Teniendo presente que cuando se trabaja en grupo se generan actitudes y emociones que pueden influir positiva o negativamente en la acción a realizar, se recordó a las y los estudiantes los aprendizajes vistos en las sesiones anteriores respecto de la regulación emocional, para que la actividad lúdica se lograra desarrollar de forma asertiva y con la participación de todos los integrantes del equipo sin excluir a ninguno. El juego consistía en cumplir una misión, como equipo debían ir del punto A al punto B usando solamente los materiales que se les entregaba, no debían hacer uso de elementos diferentes para facilitar e

intentar terminar rápido, tampoco se trataba del equipo que llegara primero, sino del que siguiera las instrucciones, ellos formulaban las estrategias correctas para llevar a cabo la misión, por lo cual el aporte de cada compañero era importante.

Durante el desarrollo de la actividad lúdica se analizó y evaluó los aprendizajes esperados en los estudiantes respecto de la regulación emocional, porque precisamente en este espacio de juego donde todos los grupos querían ser los primeros en cumplir la misión, se generaron en ellos toda clase de actitudes, emociones y sentimientos, que inclusive por el afán de ganar omitían la opinión de algunos del grupo creyendo que no era importante, otros equipos no siguieron las instrucciones dadas, se dejaron llevar por las ganas de hacer más fácil el recorrido y llegar primero, solo dos grupos realizaron la actividad de acuerdo a las instrucciones dadas.

Terminada la actividad lúdica se dio espacio para la reflexión y realimentación de lo realizado, fue una experiencia significativa de aprendizaje porque las y los estudiantes comprendieron la importancia de pensar y actuar calmada y correctamente para evitar cometer errores y poder realizar bien la actividad, fue oportuna la recopilación de las experiencias vividas puesto que de acuerdo a ello se analizó y evaluó la influencia de regular las emociones en un contexto competitivo, donde se quiere actuar de la primera forma que viene a la mente sin analizar si es asertiva o no la acción que se va a realizar, porque así como sucede en el juego también es en todas las áreas del desarrollo y formación escolar con los estudiantes. Además, los grupos que realizaron de acorde a las instrucciones coincidieron en que todos aportaron con ideas, sino funcionaba una hacían la otra, no se dejaron llevar por el fracaso, seguían intentando hasta que lo lograron, de esa forma se alcanzaron los aprendizajes esperados con respecto de la capacidad de regular las emociones ante una situación de posible conflicto emocional individual y grupal.

Dando cumplimiento al objetivo general y específicos propuestos en el desarrollo de la secuencia didáctica, se lograron realizar las actividades y el análisis de las mismas, puesto que en cada actividad llevada a cabo se recopilaron elementos que sirvieron como insumo de evaluación y análisis en cuanto a la inteligencia emocional y la regulación de las emociones de las y los estudiantes del grado quinto. Ellos comprendieron la importancia de la inteligencia emocional y de la regulación de sus emociones, que, así como sucede en el juego, una actividad que pareciera no tener mucha relevancia en la vida, así es en el diario vivir cuando ellos experimentan variadas situaciones donde afloran las emociones y si no se piensa antes de actuar, van a cometer muchos errores, claro está que de éstos también se aprenden, pero, es mejor evitar cometerlos y más cuando sin querer un compañero u otra persona sale lastimado física o psicológicamente, además porque identificaron que cuando están alegres tienen mejor disposición para atender y desarrollar las actividades escolares dentro y fuera del colegio, logrando un buen rendimiento académico.

Reflexión y Análisis de la Práctica Pedagógica

La presente investigación se enfoca en el objetivo de fortalecer la regulación emocional en estudiantes del grado quinto en el colegio El Paraíso de Yopal (Casanare) a través de actividades de acción y reacción. Goleman (2022) habla de la importancia de la inteligencia emocional en todas las etapas de la vida, en su libro *La inteligencia emocional, porque es más importante que el coeficiente intelectual*, afirma “la necesidad de la alfabetización emocional en las escuelas” (p.305), la cual influye en el desarrollo socio afectivo del estudiante; teniendo presente que el contexto escolar es competitivo y por ello entre los estudiantes surgen situaciones donde las actitudes no son asertivas, desde la pedagogía se debe aportar en el fortalecimiento de la regulación emocional, aprovechando el momento de crisis personal para transformarlo en el desarrollo de competencias emocionales, donde a través la lúdica y el juego, se reflexione sobre actitudes como la empatía y compañerismo y valores como respeto, honestidad, responsabilidad, compromiso entre otros, que son fundamentales en el proceso de formación escolar e influyen en el rendimiento académico de los estudiantes.

El desarrollo de la secuencia didáctica aportó en los estudiantes aprendizajes significativos y emocionantes, aunque, el tiempo fue limitado en la realización de las actividades lúdicas se logró avanzar en el propósito del objetivo respecto de fortalecer la regulación emocional en los estudiantes, se evidenció el progreso en la capacidad de pensar antes de actuar frente a las circunstancias de análisis que realizaron, en cuanto a los resultados del test en las variables de atención, claridad y recuperación de las emociones, los estudiantes demostraron la importancia en la manifestación de los sentimientos y de las emociones, comprendieron la influencia de la inteligencia emocional en las relaciones interpersonales dentro y fuera del contexto escolar, teniendo presente las pautas de autocontrol en situaciones emocionalmente

imprevistas, como respirar con calma (inhalar, exhalar), contar hasta 10 apartando la mirada de la situación problema, pensar en algo o alguien agradable etc. Desarrollando de esta manera una habilidad inteligente de reaccionar asertivamente ante una situación conflictiva o conducta disruptiva.

La participación de los estudiantes durante el desarrollo de las actividades fue emocionante, puesto que se trataba de aprendizajes a través de acciones lúdicas, de reflexión usando dispositivos tecnológicos, los cuales motivaron la atención y disposición en realizar cada actividad de acuerdo a las instrucciones dadas por la docente en formación. Estas actitudes positivas aportaron significativamente en el desarrollo de la secuencia, permitiendo que a través de la intervención de las experiencias vividas se fortaleciese en ellos la manera asertiva de expresar y regular las emociones, logrando con ello que los aprendizajes propuestos respecto de la implementación de la secuencia didáctica fuesen notorios, aunque haya sido corto el tiempo otorgado en la institución para la ejecución de las sesiones.

Con base en lo anterior y en los resultados de aprendizaje obtenido en los estudiantes, con respecto de la inteligencia emocional Ramos (2024) hace referencia que en las escuelas se debe ayudar a que los estudiantes desarrollen la capacidad de pensar inteligentemente ante las reacciones y las emociones, que para los docentes sea importante la parte psicológica y emocional de los estudiantes puesto que influye en el desarrollo de las actividades escolares, las cuales también se ven reflejadas en el rendimiento académico, por lo tanto, es necesario que en próximas oportunidades de implementar actividades relacionadas con la inteligencia emocional, haya más colaboración por parte de las instituciones educativas, comprendiendo que es un aspecto importante en la educación y desarrollo integral del estudiante.

La planeación es un recurso fundamental en el ejercicio de la profesión como docente, allí se organizan las actividades a realizar con los estudiantes, se proyectan los objetivos a alcanzar en la implementación de la misma. En el desarrollo de la planeación didáctica con los estudiantes del grado quinto del colegio el Paraíso, la parte que fue de más significativa para ellos fueron las actividades lúdicas relacionadas con trabajo en equipo, al ser actividades que les permitían salir de la monotonía les motivaba en participar, además cuando se realizaron fuera del salón de clase, en la mayoría se evidenció la alegría de compartir y aprender en un espacio diferente al acostumbrado.

Los estudiantes asisten a las instituciones educativas para recibir educación de calidad, para ello es fundamental que los aprendizajes impartidos desde las aulas de clase sean planificados, con objetivos específicos que respondan a las necesidades de los estudiantes, donde el docente propicie espacios pedagógicos de participación individual y colectiva identificando las posibles falencias en el aprendizaje y aportando soluciones que pueden ser implementadas en las siguientes planeaciones de clase, de esta forma no se da lugar a la improvisación en la enseñanza; teniendo presente que el docente en el ejercicio ético de su profesión debe ser organizado y efectuar con diligencia cada aprendizaje impartido desde el aula de clase.

Como aporte final a la institución educativa donde se llevó a cabo la investigación respecto de fortalecer la regulación emocional, se puede decir que en vista que el desarrollo de la inteligencia emocional influye en todas las áreas del desarrollo en el estudiante, se podría incluir de manera transversal en las asignaturas actividades lúdicas y pedagógicas que fomenten habilidades de auto control, empatía, respeto, compañerismo, honestidad, responsabilidad, tolerancia entre otras, que son acciones que aportan al bienestar físico y psicológico del estudiante y por ende, a la convivencia y rendimiento escolar.

Conclusiones

En relación con el primer objetivo específico el cual hace referencia a identificar las reacciones emocionales de los estudiantes a través de la auto reflexión frente al manejo de las emociones y sentimientos, se concluye que se alcanzaron los aprendizajes respecto de este propósito, puesto que los estudiantes identificaron y relacionaron la importancia en cuanto a, claridad, atención y recuperación emocional que fueron las variables de análisis en el desarrollo del test, también de acuerdo a la planeación del objetivo haciendo uso de las TIC, se evidenció en la participación expositiva y argumentativa de los estudiantes, la importancia de pensar y actuar asertivamente frente a situaciones donde surgen las emociones y los sentimientos inesperadamente.

Respecto del segundo objetivo que corresponde a promover la regulación emocional en el desarrollo de actitudes asertivas que influyen en las relaciones interpersonales y el rendimiento escolar, se puede concluir que se logró concientizar a cerca de la importancia de la inteligencia emocional, los estudiantes comprendieron las estrategias implementadas a cerca de las pautas de auto control en contextos donde inevitablemente hay descargas emocionales que se pueden materializar de manera incorrecta, afectando negativamente las relaciones entre compañeros, docentes y por ende el rendimiento escolar, se hizo énfasis en aplicar la habilidad de regulación emocional concepto que relacionaron correctamente en la toma de dediciones y actitudes asertivas, se observó en los estudiantes la implementación de pautas de auto control, durante el desarrollo de la actividad lúdica grupal, por lo cual, se evidencia que se cumplió con el propósito del objetivo planteado.

De acuerdo al tercer objetivo que consiste en evaluar el impacto de la secuencia didáctica en el desarrollo de la inteligencia emocional y la habilidad de regular las emociones, por medio

de las actividades lúdicas realizadas y concluyendo con los aprendizajes desarrollados en los estudiantes durante las sesiones anteriores, se observó el avance en el desarrollo de la habilidad de auto regulación emocional, también la disposición de trabajo en equipo, la toma de decisiones correctas y actitudes asertivas, los estudiantes identificaron y reflexionaron acerca de la influencia positiva que tiene comportamiento asertivo dentro y fuera del contexto escolar, comprendiendo la importancia de la inteligencia emocional en todas las áreas del desarrollo personal.

En conclusión, teniendo presente el objetivo general que se trata de fortalecer la capacidad de regulación emocional en los estudiantes del grado quinto primaria de la institución educativa El Paraíso de Yopal Casanare, a través de actividades lúdicas con juegos de acción y reacción, se dio cumplimiento al propósito de la presente investigación a través de la implementación de la secuencia didáctica llevada a cabo en tres sesiones diferentes, con la participación de los estudiantes en el desarrollo de las actividades lúdicas, durante las cuales se evidenció la aplicación de la inteligencia emocional y la capacidad de regular las emociones promoviendo actitudes asertivas, las cuales favorecen las relaciones interpersonales y aportan significativamente en el proceso de formación y rendimiento escolar.

Por consiguiente, el desarrollo de la inteligencia emocional y la habilidad de regular las emociones son aprendizajes que se deben seguir fortaleciendo en los estudiantes, puesto que les proporciona estrategias y acciones significativas influyendo en el comportamiento correcto al experimentar circunstancias abruptas donde es fundamental la regulación emocional, además porque la inteligencia emocional trasciende las áreas del desarrollo en el estudiante, por lo tanto las instituciones educativas son los entes encargados de la formación integral, fomentando el desarrollo de competencias escolares y de convivencia dentro y fuera de la escuela.

Referencias Bibliográficas

- Cuervo Á. (2010). *Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia*. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 6(1),111-121 ISSN: 1794-9998. <https://www.redalyc.org/pdf/679/67916261009.pdf>
- Fernández P., & Aranda, D. R. (2008). *La inteligencia emocional en la educación*. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 421-436. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1289>
- Goleman, D. (2022). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. México, ediciones B. <http://LeLibros.org/>
- Ramos, R. (2024). *Inteligencia emocional y rendimiento académico en educación en la última década: revisión sistemática*. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 11(3), 1–20. <https://research-ebSCO-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/c/5y465o/viewer/pdf/ldwbaxersb>
- Retana, J. (2012). *La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje*. *Revista educación*, 97-109. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/455>
- Medina, E. y 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, Eco Ediciones, 2010. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 32(2),90-95. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545095007>
- MEN (2004) *Documento N 6. Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas*. Guía No. 6 Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas | Ministerio de Educación Nacional (mineduccion.gov.co)

Tendencias educativas: <https://edtec.tec.mx/es/innovacion-de-la-experiencia-de-aprendizaje/tendencias-educativas>

Vélez, S. J., Valdez, A., & Rendón, I. B. (2024). *La inteligencia emocional como habilidad para la vida en el desarrollo infantil desde la experiencia cotidiana*. Sinergia Académica, 7, 122–149. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.51736/sa.v7iespecial.203>

Apéndices

Apéndice A

Carpeta de la Practica Pedagógica

<https://unadvirtualedu->

[my.sharepoint.com/:f:/g/personal/nrabrilp_unadvirtual_edu_co/EjbAwK2NbY5Dv5eVjOrNP0](https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/nrabrilp_unadvirtual_edu_co/EjbAwK2NbY5Dv5eVjOrNP0)

[UB_1_wO4Ff1sEnZG- P9z2HA](https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:f:/g/personal/nrabrilp_unadvirtual_edu_co/EjbAwK2NbY5Dv5eVjOrNP0)