

**Aplicación de un protocolo en regulación emocional a estudiantes de octavo uno jornada  
tarde de la Institución Educativa Municipal Montessori, Pitalito-Huila, 2024**

Eduar Alvarez Urriago

Daniela Yineth Delgado Meneses

Asesora

Claudia Lorena Bermeo Argote

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Psicología

2025

## Resumen

Este estudio tuvo como objetivo diseñar, implementar y evaluar un protocolo de intervención en regulación emocional en un grupo de estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Municipal Montessori de Pitalito, Huila. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y un diseño preexperimental de un solo grupo, utilizando la escala RE-MESACTS para medir los niveles de regulación emocional antes y después de la intervención. El protocolo fue adaptado a partir de un modelo desarrollado por CYAN – Ciencias y Análisis del Comportamiento, y constó de ocho sesiones estructuradas basadas en el enfoque cognitivo-conductual, abordando componentes clave como la conciencia emocional, la identificación de distorsiones cognitivas y la gestión de respuestas emocionales. El análisis estadístico mediante la prueba t de Student para muestras emparejadas mostró un aumento significativo en los niveles de regulación emocional de los estudiantes ( $t = -11.43$ ,  $p = 0.001$ ), con un tamaño del efecto grande ( $d$  de Cohen = 1.24) y un intervalo de confianza del 95 % entre 5.84 y 8.41 puntos. Estos resultados respaldan la efectividad de la intervención en el fortalecimiento del desarrollo socioemocional durante la adolescencia. A pesar de limitaciones como la ausencia de grupo control y restricciones en el horario institucional, el estudio demuestra que los programas escolares pueden tener un impacto positivo en el bienestar emocional de los estudiantes. Se recomienda replicar y ampliar esta intervención en futuras investigaciones, incorporando un grupo control y un seguimiento a largo plazo.

***Palabras clave:*** Regulación emocional, adolescencia, psicología educativa, intervención educativa, terapia cognitivo-conductual, bienestar emocional

## Abstract

This study aimed to design, implement, and evaluate an emotional regulation intervention protocol in a group of eighth-grade students at the Institución Educativa Municipal Montessori in Pitalito, Huila. The research followed a quantitative, pre-experimental design with a single group, using the RE-MESACTS scale to assess emotional regulation levels before and after the intervention. The protocol was adapted from a model developed by CYAN – Ciencias y Análisis del Comportamiento, and consisted of eight structured sessions based on the cognitive-behavioral approach, addressing key components such as emotional awareness, identification of cognitive distortions, and emotional response management. The statistical analysis using paired-samples Student's t-test showed a significant increase in the students' emotional regulation levels ( $t = -11.43$ ,  $p = 0.001$ ), with a large effect size (Cohen's  $d = 1.24$ ) and a 95% confidence interval between 5.84 and 8.41 points. These results support the effectiveness of the intervention in promoting socioemotional development during adolescence. Despite limitations such as the absence of a control group and institutional schedule constraints, the study provides evidence that school-based programs can have a positive impact on students' emotional well-being. It is recommended to replicate and expand this intervention in future research, incorporating a control group and long-term follow-up.

**Keywords:** Emotional regulation, adolescence, educational psychology, educational intervention, cognitive-behavioral therapy, emotional well-being

## Tabla de Contenido

|  |    |
|--|----|
| Planteamiento del Problema .....         | 10 |
| Pregunta Problema .....                  | 12 |
| Introducción .....                       | 13 |
| Objetivos .....                          | 17 |
| General .....                            | 17 |
| Específicos .....                        | 17 |
| Justificación .....                      | 18 |
| Marco Teórico .....                      | 22 |
| Antecedentes .....                       | 28 |
| Estudios Internacionales .....           | 28 |
| Estudios Nacionales .....                | 29 |
| Metodología .....                        | 32 |
| Tipo de Intervención .....               | 34 |
| Hipótesis .....                          | 34 |
| Diseño del Estudio .....                 | 34 |
| Análisis Estadístico .....               | 35 |
| Evaluación y Seguimiento .....           | 35 |
| Población y Participantes .....          | 35 |
| Criterios de Inclusión y Exclusión ..... | 36 |
| <i>Criterios de Inclusión:</i> .....     | 36 |

|  |    |
|--|----|
| <i>Criterios de Exclusión:</i> .....   | 36 |
| Herramientas y Materiales .....  | 37 |
| <i>Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS</i> .....   | 37 |
| <i>Protocolo en Regulación Emocional</i> .....   | 37 |
| Adaptación del Protocolo de Intervención en Regulación Emocional .....                                     | 38 |
| Procedimiento de Implementación .....  | 39 |
| Monitoreo de Progreso.....   | 40 |
| Consideraciones Éticas .....   | 41 |
| Plan de Actividades.....   | 43 |
| Cronograma de Actividades.....   | 48 |
| Resultados.....  | 50 |
| Resultados Generales .....   | 50 |
| Resultados específicos por ítem de la escala para la evaluación de la regulación emocional RE-MESATCS..... | 53 |
| Análisis Estadístico: T de Student de para muestras emparejadas.....                                       | 57 |
| Discusión .....  | 62 |
| Resumen de Resultados Principales.....   | 62 |
| Cambios en Regulación Emocional Según el Género .....  | 62 |
| Factores Clave que Facilitaron el Cambio .....   | 62 |
| Identificación y Regulación de Emociones Específicas .....   | 63 |

|  |    |
|--|----|
| Comparación con Estudios Anteriores..... | 63 |
| Aplicaciones Prácticas .....             | 64 |
| Limitaciones del Estudio.....            | 64 |
| Conclusión .....                         | 65 |
| Conclusiones.....                        | 66 |
| Referencias Bibliográficas .....         | 68 |
| Apéndices.....                           | 72 |

## Lista de Tablas

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabla 1</b> <i>Plan de actividades</i> .....                                     | 43 |
| <b>Tabla 2</b> <i>Cronograma de actividades</i> .....                               | 48 |
| <b>Tabla 3</b> <i>Valores para evaluar nivel de regulación emocional</i> .....      | 51 |
| <b>Tabla 4</b> <i>Resultados generales por género</i> .....                         | 53 |
| <b>Tabla 5</b> <i>Resultados de análisis estadístico</i> .....                      | 57 |
| <b>Tabla 6</b> <i>Resultados de la prueba t</i> .....                               | 59 |
| <b>Tabla 7</b> <i>Intervalos de confianza con límites superior e inferior</i> ..... | 60 |

## Lista de Figuras

|  |    |
|--|----|
| <b>Figura 1</b> <i>Estudiantes intervenidos</i> .....                                | 50 |
| <b>Figura 2</b> <i>Niveles de regulación emocional pre y post intervención</i> ..... | 51 |
| <b>Figura 3</b> <i>Distribución por niveles en hombres y mujeres</i> .....           | 52 |
| <b>Figura 4</b> <i>Cambios de nivel de regulación emocional por géneros</i> .....    | 53 |
| <b>Figura 5</b> <i>Comparación de puntajes pre y post intervención</i> .....         | 57 |
| <b>Figura 6</b> <i>Distribución de puntajes pre y post intervención</i> .....        | 58 |
| <b>Figura 7</b> <i>Cambios individuales en puntuaciones</i> .....                    | 60 |

## Lista de Apéndices

|   |     |
|---|-----|
| <b>Apéndice A</b> <i>Concentimiento y asentimiento informado padres/estudiantes</i> ..... | 72  |
| <b>Apéndice B</b> <i>Concentimiento rector y profesor</i> .....                           | 96  |
| <b>Apéndice C</b> <i>Escala RE-MESACTS</i> .....  | 98  |
| <b>Apéndice D</b> <i>Protocolo en regulación emocional estudiantes</i> .....              | 99  |
| <b>Apéndice E</b> <i>Protocolo en regulación emocional facilitador</i> .....              | 117 |
| <b>Apéndice F</b> <i>Tarjeta de emergencia</i> .....                                      | 146 |
| <b>Apéndice G</b> <i>Diploma de reconocimiento</i> .....                                  | 147 |
| <b>Apéndice H</b> <i>Asistencia reunion padres de familia</i> .....                       | 148 |
| <b>Apéndice I</b> <i>Asistencia sesion PAP profesores</i> .....                           | 150 |
| <b>Apéndice J</b> <i>Ruleta de emociones 1</i> .....                                      | 156 |
| <b>Apéndice K</b> <i>Ruleta de emociones 2</i> .....                                      | 157 |
| <b>Apéndice L</b> <i>Ruleta de emociones 3</i> .....                                      | 158 |
| <b>Apéndice M</b> <i>Evidencias fotograficas</i> .....                                    | 159 |

## **Planteamiento del Problema**

La regulación emocional es un proceso esencial para el bienestar psicológico y social de las personas, ya que implica la capacidad de gestionar las emociones de manera adecuada. Este proceso requiere comprender la relación entre pensamientos, emociones y conductas, además de contar con estrategias efectivas para afrontarlas y generar experiencias emocionales positivas. (Sánchez, 2022) De no desarrollarse esta habilidad, pueden surgir diversas dificultades emocionales, como depresión, ansiedad, trastornos de conducta y problemas de ajuste social, que afectan significativamente la calidad de vida de los individuos.

En el ámbito educativo, la falta de regulación emocional tiene un impacto negativo en el desempeño académico de los estudiantes, quienes además pueden experimentar mayores niveles de estrés y ansiedad. Estas dificultades no solo afectan su rendimiento, sino también su bienestar integral, lo que refuerza la importancia de abordar esta problemática desde una perspectiva educativa y psicológica.

Los estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Montessori enfrentan retos significativos en cuanto a la regulación emocional, lo que resulta en conflictos interpersonales con sus pares. Estas dificultades pueden estar influenciadas por dinámicas familiares y las interacciones con sus compañeros de clase. El propósito de este proyecto es implementar y evaluar un programa con un protocolo de regulación emocional diseñado para mejorar el bienestar psicológico y social de los estudiantes. Se espera que, al participar en este programa, los alumnos desarrollen habilidades que les permitan manejar de manera efectiva sus emociones.

Como implicación positiva, se espera que este proyecto sirva como un modelo para futuras intervenciones de regulación emocional en poblaciones adolescentes dentro del contexto educativo.

## **Pregunta Problema**

¿Cómo influye la aplicación de un protocolo específico en la mejora del nivel de regulación emocional de los estudiantes de octavo uno, jornada tarde, en la IEMM, mediante evaluaciones pre y post intervención?

## Introducción

La regulación emocional es un proceso fundamental para el bienestar psicológico y social de los individuos. Es importante porque facilita la expresión de las emociones y fomenta la empatía con los demás. Según Sánchez (2022) la regulación emocional “es la capacidad de manejar las emociones de forma apropiada. Y para ello, es importante ser consciente de la relación que existe entre pensamiento, emoción y conducta, además tener buenas estrategias de afrontamiento y la habilidad de generar emociones positivas.” Párr. 6.

El no tener regulación emocional aumentan los problemas de salud mental, las relaciones conflictivas, las relaciones impulsivas, la baja autoestima, problemas físicos y el rendimiento académico se ve afectado. La falta de regulación emocional puede llevar al desarrollo de diversos trastornos emocionales. Entre los más comunes se encuentran la depresión, la ansiedad, los trastornos de conducta y los problemas de ajuste social. (Caqueo-Urizar, 2020) Por ende, la relación de la falta de regulación emocional se ve afectada en dinámicas familiares y sociales; en los contextos educativos, los estudiantes con problemas de regulación emocional pueden mostrar un rendimiento académico inferior y mayores niveles de estrés y ansiedad.

La regulación emocional se ha vuelto especialmente relevante en entornos educativos donde se observan altos niveles de conflicto y malestar psicológico. Algo bastante importante a destacar fue el estudio realizado por Tiusaba-Rivas, (2021) “Mensajes de Autorregulación del Aprendizaje en Estudiantes del Grado Noveno del Colegio Cundinamarca IED en Bogotá” Este estudio analizó las cualidades psicométricas del Cuestionario de Mensajes Autorregulatorios (CMA) en 40 estudiantes de noveno grado en el Colegio Cundinamarca IED en Bogotá. La correlación fue significativa entre el desempeño y el control de las emociones. Los estudiantes con baja autorregulación emocional mostraron indicadores más altos de fracaso en tareas y

actividades, y las actividades que suelen generar efectos negativos en las emociones de los individuos suelen desembocar en una sistemática evitación.

En el presente proyecto se propuso implementar y evaluar un programa de regulación emocional diseñado específicamente para mejorar su nivel de regulación emocional de los estudiantes. Por lo tanto, mediante su participación, los alumnos adquirieron habilidades que les permitió gestionar sus emociones de forma efectiva. Este proyecto no solo busca abordar problemas inmediatos, sino que también pretende servir como modelo para futuras intervenciones en poblaciones adolescentes dentro del contexto educativo. Según Bolívar et al. (2022), "los adolescentes que regulan adecuadamente sus emociones tienen mejor salud física y psicológica, ya que presentan menos síntomas físicos y niveles más bajos de ansiedad, depresión, ideación e intento de suicidio" p. 2.

En la Institución Educativa Municipal Montessori, la psico-orientadora realizó un diagnóstico que reveló una preocupante falta de regulación emocional entre los alumnos. Esta situación se manifiesta en problemas de convivencia, autolesiones y, lamentablemente, el suicidio de un estudiante de octavo grado. Estos hallazgos resaltan la urgencia de abordar el bienestar emocional en el entorno escolar, dado que las dificultades en la regulación emocional afectan no solo la vida personal de los estudiantes, sino también la dinámica general de la comunidad educativa.

La adolescencia es una etapa crítica caracterizada por la búsqueda de identidad y la intensa gestión emocional. Durante este período, los jóvenes enfrentan desafíos significativos, incluidos la presión académica, cambios sociales rápidos y diversas responsabilidades, lo que puede afectar negativamente su salud mental. La habilidad para regular las emociones es fundamental para el desarrollo de competencias socioemocionales que les permitan hacer frente a

estas adversidades. Sin embargo, muchos estudiantes carecen de las herramientas necesarias para gestionar sus emociones, lo que puede resultar en un aumento de conflictos interpersonales y un deterioro del bienestar psicológico.

Ante esta situación, se propuso la implementación de un programa de regulación emocional dirigido a estudiantes de octavo uno, jornada tarde de la IEMM. Este programa tuvo como objetivo ofrecer estrategias y recursos que faciliten a los estudiantes el reconocimiento, la comprensión y la gestión constructiva de sus emociones. A través de actividades guiadas, se logró que los alumnos desarrollen habilidades que no solo mejoren su bienestar individual, sino que también fomenten un ambiente escolar más positivo y colaborativo.

La relevancia de esta intervención radica en la escasa disponibilidad de protocolos específicos de regulación emocional en contextos educativos. A través de este programa, se busca llenar ese vacío y contribuir al avance del campo de la psicología educativa. La regulación emocional es crucial no solo para el bienestar psicológico de los adolescentes, sino también para su rendimiento académico y su capacidad para establecer relaciones interpersonales más saludables. Mejorar la regulación emocional puede tener un impacto positivo en múltiples áreas de la vida de los estudiantes, preparándolos para enfrentar los desafíos del futuro.

El proyecto se estructuró en torno a un protocolo que incluyó actividades y técnicas adaptadas a las necesidades específicas de los jóvenes. La evaluación de la eficacia del programa se llevó a cabo mediante un enfoque cuantitativo, utilizando la Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS, lo que permitió medir los cambios en el bienestar psicológico de los estudiantes antes y después de la intervención.

En conclusión, la necesidad de promover la regulación emocional en estudiantes de octavo grado es apremiante por que busca ayudar a los estudiantes a manejar sus emociones de manera saludable, para que puedan tomar decisiones más acertadas y enfrentar mejor los desafíos y empoderar más la autoconfianza que al momento de enfrentar situaciones difíciles no se sientan abrumados.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Desarrollar la eficacia de un programa de regulación emocional en una investigación cuantitativa con un diseño preexperimental de un solo grupo para la mejora del nivel de regulación emocional de los estudiantes de octavo uno de la jornada tarde de la Institución Educativa Municipal Montessori.

### **Objetivos Específicos**

Adaptar un protocolo estructurado de regulación emocional que incluya actividades, técnicas y recursos específicos adaptados a los estudiantes de octavo uno, jornada tarde de la IEMM.

Implementar sesiones prácticas y guiadas de regulación emocional con los estudiantes de octavo uno, jornada tarde de la IEMM, utilizando las técnicas y estrategias proporcionadas por el protocolo.

Analizar los cambios en la regulación emocional de los estudiantes de octavo uno, jornada tarde de la IEMM, mediante la comparación de los resultados obtenidos antes y después de la intervención, utilizando la escala RE-MESACTS.

## **Justificación**

La adolescencia representa una etapa de exploración, conocimiento y aprendizaje a través del método de prueba y error. Actualmente, los desafíos para el bienestar de los adolescentes se han intensificado por las elevadas demandas académicas, los rápidos cambios sociales y varias responsabilidades adicionales que afectan la salud mental de los estudiantes. Por ello, es fundamental implementar un proyecto de regulación emocional. Este proyecto no solo es importante, sino necesario para proporcionar a los adolescentes las herramientas que necesitan para manejar sus emociones de manera efectiva y enfrentar los desafíos de esta etapa crucial de sus vidas

La eficacia de un programa de regulación emocional para la mejora del nivel de regulación emocional de los estudiantes dentro de la IEMM será evaluada con los estudiantes de octavo uno jornada tarde. El propósito es analizar si este proyecto es efectivo para que se siga implementando en todos los cursos, contribuyendo así al desarrollo bio-psico-social de los estudiantes. Si se demuestra su efectividad, se recomendará su aplicación continua, a pesar de la abundancia de material sobre regulación emocional, existen pocos trabajos y protocolos de aplicación específicos en esta temática. Por ello, se fundamenta la importancia de esta práctica. Al aplicar este protocolo no solo se promueve un bienestar significativo en el ámbito escolar, sino que también ayuda a las personas a gestionar sus emociones de manera efectiva, reduciendo cualquier tipo de riesgo que la afecte, tiene el potencial de ser aplicado en diversos contextos educativos. Por lo tanto, esta práctica contribuirá positivamente al campo de la psicología educativa y la orientación psicológica, mediante la aplicación de programas especializados en regulación emocional.

Este proyecto, por ende, es una oportunidad valiosa para la IEMM de mejorar el nivel de regulación emocional de sus estudiantes, que está dentro de las necesidades que presenta esta Institución Educativa, se vería reflejado en la mejora del rendimiento académico, ya que los estudiantes estarían en la capacidad de manejar distintas emociones y su regulación emocional en general; lo que les ayudaría a tener un mejor desempeño en sus notas, de esta misma manera se mejoraría la interacción entre compañeros y docentes, se conseguiría fomentar más las relaciones saludables, Con la aplicación de este protocolo, también se espera que se logre un impacto dentro de los estudiantes y se alcance el mejor clima escolar y una mayor eficacia en la resolución de conflictos; pues cada uno estará en más confianza con sí mismo, podrán conocer cada una de sus habilidades y fortalezas.

La factibilidad de esta práctica se vio reforzada por la disponibilidad de recursos significativos, incluyendo la colaboración completa de los tutores de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD del programa de psicología en el CCAV Pitalito, así como el apoyo de la rectoría, la coordinación y el cuerpo docente de la Institución Educativa Montessori. Además, se cuenta con el respaldo de la oficina de psico orientación.

Un elemento innovador de este proyecto es la adaptación del manual de Estrategias de regulación emocional desarrollado por Ventura, et. al. (2023) Concordia Estrategias de regulación emocional 12-16 años, En este protocolo se realizó una adaptación para que cada estudiante pueda tener su propio plan de regulación emocional. El protocolo adaptado consta de ocho sesiones estructuradas en regulación emocional, diseñadas para abordar las necesidades individuales los alumnos. Cada sesión tuvo una actividad para desarrollar en clase y otra para que la realicen en casa y así poder fomentar lo aprendido durante la sesión. El beneficio que cada

estudiante tenga su protocolo facilitó la comprensión y mejora mediante esta intervención, apoyando su nivel de regulación emocional a largo plazo y beneficiando así su futuro.

Para medir la eficacia del programa, se utilizó la Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS, desarrollada por Alegre et al. (2020), herramienta validada en competencias transversales y socioemocionales. Esta escala se aplicó antes y después de la intervención, permitiendo así evaluar de manera cuantitativa los cambios en la regulación emocional de los estudiantes.

Es así como investigar la regulación emocional en adolescentes es fundamental debido a los cambios significativos y desafíos emocionales que caracterizan esta etapa de la vida. La habilidad para gestionar las emociones de manera efectiva no solo mejora el bienestar psicológico y social de los estudiantes, sino que también contribuye a un entorno escolar más positivo y a una resolución de conflictos más eficiente. Al crear programas efectivos de regulación emocional, podemos entrenar a los adolescentes con herramientas esenciales para enfrentar las demandas académicas y sociales, promoviendo así su éxito y bienestar a largo plazo.

De esta manera, la elaboración de este programa de regulación emocional es esencial para el desarrollo personal y académico de los estudiantes. En la actualidad, el tejido social, los retos y los estereotipos han creado un mundo más complejo y desafiante para ellos. Por ello, es necesario implementar habilidades para gestionar las emociones, ya que son fundamentales para que los estudiantes puedan enfrentar las diversas presiones que experimentan a lo largo de la vida. Además, la salud mental es crucial durante la adolescencia, una etapa crítica en el desarrollo emocional donde los estudiantes son más vulnerables a distintas problemáticas emocionales. La aplicación de este protocolo tiene como propósito ayudar a prevenir estos

problemas, promoviendo un nivel de regulación emocional duradero. Asimismo, en las relaciones interpersonales, cada estudiante estará más propenso a desarrollar la empatía y a resolver los conflictos de manera constructiva.

## Marco Teórico

La regulación emocional es un proceso complejo y esencial que nos permite manejar nuestras emociones de manera efectiva. Según Pastor (2024) la regulación emocional es “un proceso mediante el cual las personas reconocen, gestionan y modulan sus emociones para adaptarse a las demandas del entorno y alcanzar sus objetivos personales y valores.” P. 3. Se trata de la habilidad para reconocer nuestras emociones, comprender su origen y su impacto en nosotros y en los demás, y luego utilizar esa comprensión para responder de manera que esté alineada con nuestros valores y objetivos personales. La regulación emocional no significa suprimir o ignorar nuestras emociones, por el contrario, se trata de abordarlas consciente y deliberada para que actuar de manera constructiva, en vez de ser impulsados por reacciones emocionales automáticas.

Regulación emocional significa según la clasificación de Cole et. al. (2004) “Modificaciones en el entorno y el individuo resultado de la emoción experimentada emoción autorregulada: Modificaciones en la valencia, intensidad y duración de la emoción experimentada.” P, 3. La Modificaciones en el entorno se refiere a los cambios que una persona puede hacer en su entorno para influir en las emociones que experimenta, las modificaciones en el individuo se tratan de los cambios internos que una persona realiza en respuesta a sus emociones. La emoción autorregulada se refiere a la capacidad de una persona para modificar la valencia (si la emoción es positiva o negativa), la intensidad (qué tan fuerte se siente la emoción) y la duración (cuánto tiempo dura la emoción) de sus emociones experimentadas.

Por otro lado, tenemos la clasificación emocional de Koole (2009) “Automáticas vs. controladas (propositivas) dirigidas a los sistemas emocionales: modulación de la atención / mejora del conocimiento emocional / regulación de las manifestaciones físicas de la emoción.” P.

6. De esta manera las Automáticas: Son reacciones emocionales que ocurren sin esfuerzo consciente o deliberación. Las Controladas (Propositivas): Son aquellas en las que se utiliza el razonamiento consciente para gestionar las emociones. Igualmente están las dirigidas a los sistemas emocionales, está la Modulación de la Atención: Implica dirigir nuestra atención hacia o lejos de ciertos estímulos emocionales, Mejora del Conocimiento Emocional: Se refiere a la comprensión y el reconocimiento de nuestras propias emociones y las de los demás, y por último la Regulación de las Manifestaciones Físicas de la Emoción: Incluye controlar las respuestas físicas a las emociones, como la respiración y la tensión muscular.

La regulación emocional se fundamenta en la teoría cognitivo-conductual. En este contexto, se basa en la premisa de que las emociones son influenciadas por los pensamientos y comportamientos. La perspectiva conductual enfatiza que, al modificar los patrones de pensamiento y comportamiento, es posible cambiar las respuestas emocionales. Según esta perspectiva, las emociones no son simplemente reacciones automáticas a los eventos, sino que son afectadas por la manera en que interpretamos y pensamos sobre esos eventos. (Tadeu, 2021). Desde la perspectiva de la terapia cognitivo-conductual, la regulación emocional implica ajustar nuestras reacciones físicas que surgen con las emociones, aplicar técnicas específicas para responder adecuadamente a diferentes situaciones y coordinarlas para alcanzar objetivos en el ámbito social. Este enfoque subraya la importancia de gestionar conscientemente nuestras respuestas emocionales para mejorar la interacción y el funcionamiento en la sociedad. (Thompson, 1994).

Para el diseño y uso correcto de este protocolo en regulación emocional, se tomaron en cuenta varias variables basadas en la literatura existente sobre regulación emocional y bienestar psicológico. Estas variables incluyen la identificación de las estrategias de regulación emocional

más efectivas, la comprensión de los factores que influyen en la capacidad de los individuos para regular sus emociones, y el análisis de cómo la regulación emocional impacta el bienestar psicológico a corto y largo plazo:

**Regulación Emocional:** Se refiere a la capacidad de una persona para influir conscientemente en qué emociones siente, cuándo las siente y cómo experimenta y expresa estas emociones. La regulación emocional es un proceso dinámico que incluye estrategias como la reevaluación cognitiva y la supresión de la expresión emocional, permitiendo a los individuos adaptarse a las diversas situaciones de la vida. (Castaño, 2019)

**Bienestar Psicológico:** Es un estado multidimensional que abarca aspectos positivos de la salud mental, como la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito en la vida, las relaciones positivas con otros, la autonomía y el dominio del entorno. El bienestar psicológico no solo implica la ausencia de trastornos mentales, sino también la presencia de atributos positivos que permiten a los individuos florecer. (Pulido & Herrera, 2017)

La regulación emocional, entendida como la capacidad de influir conscientemente en las emociones y su expresión, es fundamental para que los individuos se adapten a diversas situaciones de la vida. Este proceso dinámico incluye estrategias como la reevaluación cognitiva y la supresión de la expresión emocional. Por otro lado, el bienestar psicológico, que abarca aspectos positivos de la salud mental como la autoaceptación, el crecimiento personal y las relaciones positivas con otros, es esencial para que los individuos florezcan. Además, el rendimiento académico, medido a través de calificaciones y evaluaciones estandarizadas, es un indicador clave del éxito educativo y puede verse influenciado por factores cognitivos, emocionales y sociales. Al integrar estas variables, el protocolo busca proporcionar a los

estudiantes herramientas efectivas para manejar sus emociones, mejorar su bienestar psicológico y, en consecuencia, potenciar su rendimiento académico.

Los siguientes estudios proporcionarán una base sólida para la implementación del programa, ya que sus resultados y metodologías serán considerados para adaptar las estrategias de intervención. Al analizar estos trabajos previos, se podrán identificar las mejores prácticas y lecciones aprendidas, asegurando que el programa esté bien fundamentado y sea efectivo en su aplicación. Este enfoque integral permitirá abordar de manera más precisa las necesidades y desafíos específicos de los estudiantes, contribuyendo así a su desarrollo bio-psico-social:

Tiusaba-Rivas (2021) analizó las cualidades psicométricas del Cuestionario de Mensajes Autorregulatorios (CMA) en estudiantes de noveno grado del Colegio Cundinamarca IED en Bogotá. Los hallazgos revelaron una correlación significativa entre el desempeño académico y el control de las emociones. Los estudiantes con baja autorregulación emocional mostraron indicadores más altos de fracaso en tareas y actividades. Además, las actividades que generan efectos negativos en las emociones suelen conducir a una evitación sistemática.

El estudio de Peñaranda (2022) diseñó una propuesta pedagógica para mejorar la regulación emocional de estudiantes de cuarto grado en la IED República de Colombia, utilizando un enfoque mixto de investigación-acción con 63 estudiantes. Se aplicó el Cuestionario de Desarrollo Emocional para Niños CDE-9-13 y un grupo focal, evaluando los resultados mediante una lista de chequeo, la implementación fue virtual debido a la pandemia y los hallazgos mostraron la necesidad de fortalecer la regulación emocional, ya que los estudiantes presentaban bajos niveles de expresión emocional. Mejorar esta competencia contribuirá a la prevención de conflictos y a una mejor convivencia escolar.

La investigación realizada por Ponce y Caguana Telenchana (2023) investigaron la relación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico en 210 estudiantes universitarios de Laboratorio Clínico. Utilizando el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) de Gross y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, encontraron una correlación positiva baja entre bienestar psicológico y reevaluación cognitiva ( $Rho = 0.169$ ,  $p = 0.014$ ) y una correlación negativa baja entre bienestar psicológico y supresión emocional ( $Rho = -2.96$ ,  $p < .001$ ). No hubo diferencias significativas entre hombres y mujeres. Se concluyó que una mayor reevaluación cognitiva se asocia con mayor bienestar psicológico, mientras que una mayor supresión emocional se asocia con menor bienestar psicológico.

La regulación emocional actúa como un puente entre el bienestar psicológico y el rendimiento académico. Un estudiante que es capaz de regular sus emociones de manera efectiva está mejor equipado para enfrentar desafíos, mantener una perspectiva positiva y alcanzar sus metas educativas. Por lo tanto, fomentar la regulación emocional en los estudiantes no solo es beneficioso para su salud mental, sino también para su éxito académico.

Los antecedentes utilizados en este estudio refuerzan esta perspectiva. Se ha demostrado que existe una correlación significativa entre el desempeño académico y el control de las emociones, donde los estudiantes con baja autorregulación emocional presentan mayores indicadores de fracaso en tareas y actividades. Además, se ha identificado la necesidad de fortalecer la regulación emocional para mejorar la convivencia escolar y prevenir conflictos. También se ha evidenciado que una mayor reevaluación cognitiva se asocia con un mayor bienestar psicológico, mientras que la supresión emocional se relaciona con un menor bienestar.

Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar programas de regulación emocional en el entorno educativo, ya que contribuyen significativamente al desarrollo bio-

psico-social de los estudiantes, mejorando tanto su bienestar psicológico como su rendimiento académico.

## Antecedentes

Se consideraron los siguientes estudios relevantes sobre regulación emocional, tanto a nivel internacional como nacional, que aportan perspectivas valiosas sobre este tema:

### Estudios Internacionales

Beaumont et al. (2023) En su investigación “*Students’ Emotion Regulation and School-Related Well-Being: Longitudinal Models Juxtaposing Between- and Within-Person Perspectives*”, los autores abordan la relación entre la regulación emocional y el bienestar escolar. Analizaron dos estrategias de regulación emocional: revalorización cognitiva y supresión expresiva, y sus efectos a lo largo del tiempo. Los resultados destacaron que la revalorización cognitiva predice positivamente el bienestar escolar, mientras que la supresión expresiva no mostró vínculo alguno con el bienestar. Este hallazgo subraya la importancia de promover la revalorización cognitiva en intervenciones educativas para mejorar el bienestar de los estudiantes.

Jia et al. (2022) El estudio “*Creative Therapy and Adolescents: Emotion Regulation and Recognition in a 9th Grade Group*” evaluó el impacto de la terapia creativa en la regulación emocional y el reconocimiento de emociones como la ira en estudiantes de noveno grado en Rhode Island. Durante un programa de siete semanas, se realizaron evaluaciones pre y post intervención, encontrando mejoras significativas en la regulación emocional y el reconocimiento de la ira. Este estudio resalta el valor de las estrategias prácticas e innovadoras en contextos escolares.

Atkins et al. (2023) En “*Social and Emotional Learning and Ninth-Grade Students’ Academic Achievement*”, se exploró la relación entre las competencias de aprendizaje social y

emocional (SEL) y el rendimiento académico en estudiantes de noveno grado. Utilizando datos recopilados en escuelas públicas y privadas, se encontró que las competencias SEL están estrechamente vinculadas con un mejor desempeño académico. Este trabajo destaca la relevancia de integrar SEL en programas educativos para fomentar tanto el desarrollo socioemocional como los logros académicos.

## **Estudios Nacionales**

Tiusaba-Rivas (2021) En su estudio *“Mensajes de Autorregulación del Aprendizaje en Estudiantes del Grado Noveno del Colegio Cundinamarca IED en Bogotá”*, se analizaron las propiedades psicométricas del Cuestionario de Mensajes Autorregulatorios (CMA) en estudiantes de noveno grado. Los hallazgos revelaron que la baja autorregulación emocional está asociada con un mayor fracaso en tareas y actividades académicas. Además, las emociones negativas frecuentemente llevan a patrones de evitación. Este estudio evidencia la necesidad de fortalecer la autorregulación emocional para mejorar el desempeño académico.

Peñaranda (2022) En *“Propuesta pedagógica para fortalecer la competencia de Regulación Emocional de los estudiantes de grado cuarto del IED República de Colombia”*, se diseñó una propuesta pedagógica con enfoque mixto de investigación-acción para estudiantes de cuarto grado. Utilizando el Cuestionario de Desarrollo Emocional para Niños (CDE-9-13), se identificó la necesidad de mejorar la regulación emocional debido a los bajos niveles de expresión emocional observados. Los resultados sugieren que fortalecer esta competencia contribuye a la prevención de conflictos y una mejor convivencia escolar.

Ponce y Caguana-Telenchana (2023) El estudio *“Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios”* analizó a 210 estudiantes de laboratorio clínico (71%

mujeres y 29% hombres) mediante el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los hallazgos revelaron una correlación positiva entre el bienestar psicológico y la reevaluación cognitiva, y una correlación negativa con la supresión emocional. Este estudio refuerza la idea de que una regulación emocional adecuada está asociada con un mayor bienestar psicológico.

El análisis de los estudios revisados resalta la importancia de la regulación emocional en contextos educativos y su influencia en el bienestar psicológico, social y académico de los estudiantes. A nivel internacional, investigaciones como las de Beaumont et al. (2023) y Atkins et al. (2023) evidencian que estrategias como la revalorización cognitiva y las competencias de aprendizaje social y emocional (SEL) están asociadas con un mayor bienestar y mejor desempeño académico, respectivamente. Por otro lado, enfoques innovadores como la terapia creativa (Jia et al., 2022) destacan el impacto positivo de intervenciones prácticas en la regulación emocional, particularmente en adolescentes.

En el ámbito nacional, los estudios de Tiusaba-Rivas (2021) y Peñaranda (2022) subrayan la necesidad de fortalecer las habilidades emocionales en estudiantes, especialmente en contextos escolares donde una baja autorregulación emocional puede afectar negativamente tanto el desempeño académico como la convivencia escolar. Además, investigaciones como la de Ponce y Caguana-Telenchana (2023) refuerzan la correlación entre la regulación emocional y el bienestar psicológico, destacando que una mayor reevaluación cognitiva contribuye a un bienestar emocional más sólido.

Aunque los estudios ofrecen perspectivas valiosas, también se identifican brechas en la literatura que demandan mayor atención. Es necesario profundizar en el impacto de la regulación emocional en poblaciones específicas, como estudiantes con discapacidades o minorías, y

explorar su relación con otros aspectos del bienestar, como la resiliencia y la satisfacción con la vida. Además, la diversidad cultural y contextual en las estrategias de regulación emocional constituye un área de estudio prometedora.

En conjunto, estos antecedentes no solo evidencian la importancia de la regulación emocional, sino que también ofrecen herramientas y metodologías que pueden guiar futuras investigaciones e intervenciones en este campo, especialmente en contextos educativos.

El Plan de Orientación Escolar (POE) es una herramienta institucional diseñada para promover el desarrollo integral de los estudiantes mediante acciones planificadas en el ámbito académico, emocional, vocacional y social. Este plan permite identificar necesidades psicoeducativas y diseñar estrategias de acompañamiento desde el rol de orientación escolar. En Colombia, el POE se enmarca en los lineamientos del Ministerio de Educación Nacional (MEN), especialmente bajo la Resolución 02041 de 1986 y los lineamientos de competencias socioemocionales, así como en el Decreto 1860 de 1994, que establece la organización de la educación formal. En el contexto de esta investigación, el POE de 2024 fue fundamental para diagnosticar la necesidad de fortalecer la regulación emocional en la población estudiantil, lo que motivó el diseño del presente protocolo de intervención.

## **Metodología**

Este estudio se enmarca en una investigación cuantitativa con un diseño preexperimental de un solo grupo. Según Hernández et al. (2014), “a un grupo se le aplica una prueba previa al estímulo o tratamiento experimental, después se le administra el tratamiento y finalmente se le aplica una prueba posterior al estímulo” p. 141. Este tipo de diseño permite evaluar los efectos de intervención en un grupo específico de participantes, comparando sus resultados antes y después de la intervención. Aunque no incluye un grupo de control, este enfoque es útil para obtener una primera aproximación sobre la eficacia del programa de regulación emocional implementado en los estudiantes de octavo uno, jornada tarde de la IEMM. La elección de un diseño preexperimental con un solo grupo en esta investigación se fundamenta en la necesidad de abordar una problemática específica identificada en el diagnóstico anual 2024 del Plan de Orientación Escolar (POE) de la IEMM. Según este diagnóstico, se detectó una falta generalizada de regulación emocional entre los estudiantes de todos los grados de la jornada tarde, desde sexto hasta once. Dado que la intervención de regulación emocional se implementó de manera no protocolizada para todos estos grados, no fue posible establecer un grupo control que no recibiera la intervención. Además, la intervención se diseñó para ser inclusiva y accesible para todos los estudiantes, con el objetivo de mejorar el nivel de regulación emocional de toda la comunidad educativa. Por lo tanto, se decidió utilizar un solo grupo protocolizado para evaluar la efectividad de la intervención en los estudiantes de octavo uno jornada tarde, quienes participaron en sesiones estructuradas de regulación emocional basadas en el protocolo del proyecto.

Se realizó bajo el enfoque cognitivo. Este enfoque es esencial en los procesos e intervenciones psicosociales en salud, ya que, según Unir (2021), la psicología cognitiva es “la

rama que estudia los procesos mentales que intervienen en nuestra capacidad para razonar y pensar, asimilar nuevos conocimientos y resolver problemas” p. 1.

Por lo tanto, este enfoque se centra en los procesos mentales y cómo influyen en el comportamiento, junto con la psicología conductual, que se enfoca en cómo los comportamientos son aprendidos y reforzados. La terapia cognitivo-conductual (TCC) es una de las formas más comunes de este enfoque, siendo la regulación emocional manejada en esta intervención cognitivo-conductual. Este enfoque permite explorar la relación entre la cognición y la conducta, facilitando la comprensión de cómo los pensamientos influyen en las emociones y comportamientos (Tadeu, 2021). La regulación emocional, en este contexto, se aborda mediante técnicas que ayudan a los estudiantes a identificar y modificar patrones de pensamiento y comportamiento que afectan sus emociones.

Se adaptó un protocolo específico en regulación emocional para estos estudiantes, y los resultados se obtuvieron de manera cuantitativa, según De Jesús (2024) la investigación cuantitativa es “un proceso sistemático de recolección, análisis e interpretación de datos numéricos para responder preguntas de investigación específicas y validar hipótesis. Este enfoque se basa en la recopilación de datos objetivos y cuantificables, que pueden ser analizados utilizando técnicas estadísticas.” P. 4. En este proyecto se utilizó la escala de regulación RE-MESACTS, para obtener el nivel de regulación emocional de los estudiantes, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo e inferencial, con el fin de evaluar los cambios pre y post intervención. Este enfoque permitió medir de forma precisa los cambios en la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones, proporcionando datos valiosos sobre la efectividad del programa.

## **Tipo de Intervención**

Este proyecto se enmarca en una intervención profesional centrada en un protocolo en regulación emocional en estudiantes. Se llevo a cabo a través de un programa de entrenamiento en habilidades emocionales, diseñado para mejorar la capacidad de los participantes para manejar sus emociones de manera efectiva. Basado en un enfoque práctico, conforme la intervención educativa y terapéutica, ajustado a las necesidades del grupo de estudiantes.

## **Hipótesis**

Para este estudio, se formularon dos hipótesis principales:

Hipótesis Nula (H0): No hay diferencias significativas en las medias de las variables medidas antes y después de la intervención. En otras palabras, la intervención no tiene un efecto estadísticamente significativo en la regulación emocional de los participantes.

Hipótesis Alternativa (H1): Existen diferencias estadísticamente significativas en las medias de las variables medidas antes y después de la intervención. Esto implica que la intervención tiene un efecto significativo en la regulación emocional de los participantes.

## **Diseño del Estudio**

El estudio se llevó a cabo utilizando un diseño pre y post intervención, donde se evaluaron las variables de interés antes y después de la implementación del protocolo de regulación emocional. Los participantes completaron una escala de quince ítems en ambas ocasiones, y los datos fueron analizados utilizando la prueba t de Student para muestras emparejadas.

## **Análisis Estadístico**

Se utilizó la prueba t de Student para muestras emparejadas para comparar las medias pre y post intervención. La prueba t de Student para muestras relacionadas es una prueba estadística que permite comparar si existen diferencias significativas entre dos mediciones realizadas a un mismo grupo, como ocurre en los diseños pre y post intervención. Esta prueba analiza si el cambio observado en las medias es suficientemente grande como para no atribuirse al azar, evaluando así el impacto de la intervención. Además, se calcularon los intervalos de confianza al 95% y el tamaño del efecto utilizando la d de Cohen para evaluar la magnitud del impacto de la intervención.

## **Evaluación y Seguimiento**

Se implementó un seguimiento a los estudiantes participantes mediante la aplicación de herramientas de evaluación como la escala RE-MESACTS, que permitió medir su progreso en la regulación emocional.

La información obtenida a lo largo de la intervención se utilizó para ajustar y mejorar las actividades, así como para ofrecer un feedback continuo a los estudiantes sobre su progreso.

## **Población y Participantes**

**Población:** La población del estudio está compuesta por estudiantes de octavo grado de la jornada tarde de la IEMM, con edades comprendidas entre los trece y quince años, siendo nueve hombres y quince mujeres, para un total de veinticuatro estudiantes.

**Selección de Participantes:** Se incluirá la totalidad de la población en el estudio para obtener una visión completa de la regulación emocional en este grupo. Sin embargo, es importante considerar la posibilidad de que algunos padres o tutores no firmen el consentimiento

informado para la participación de sus hijos en el estudio o que algunos estudiantes abandonen el proyecto. En estos casos, los estudiantes serán excluidos del estudio, y se ajustarán los participantes en consecuencia. Este ajuste se realizará para respetar los derechos y decisiones de los padres y participantes, asegurando al mismo tiempo la validez y representatividad de los resultados obtenidos.

## **Criterios de Inclusión y Exclusión**

### ***Criterios de Inclusión:***

Participantes: Un total de 24 estudiantes de la Institución Educativa Municipal Montessori de Pitalito, Huila, con edades comprendidas entre 12 y 15 años.

Consentimiento Informado: Los estudiantes firmaron el asentimiento informado para participar, y sus padres o tutores también firmaron el consentimiento informado.

Disponibilidad: Los estudiantes tenían disponibilidad de tiempo para participar en las 8 sesiones de regulación emocional.

Condiciones de Salud: Los estudiantes no presentaban condiciones psicológicas graves que requirieran intervención inmediata. Estos datos fueron proporcionados por el departamento de psico orientación del centro educativo.

### ***Criterios de Exclusión:***

Falta de Consentimiento: Estudiantes que no firmaron el asentimiento informado o cuyos padres o tutores no firmaron el consentimiento.

Disponibilidad: Estudiantes que no podían participar en todas las sesiones programadas.

Condiciones de Salud: Estudiantes con condiciones psicológicas graves que requerían intervención especializada.

Participación en Otros Programas: Estudiantes que estaban participando simultáneamente en otros programas de intervención psicológica.

## **Herramientas y Materiales**

### ***Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS***

La Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS fue desarrollada por la Mesa Regional de Cooperación Técnica sobre Competencias Transversales y Socioemocionales (MESACTS). De octubre de 2018 a noviembre de 2019, se validó, involucrando a jóvenes de 13 a 20 años en escuelas secundarias. El proceso de validación incluyó dos pilotos de aplicación del instrumento, análisis de consistencia interna, Análisis Factorial Exploratorio (AFE) y Confirmatorio (AFC), así como comparaciones con la Escala de Autoestima de Morris Rosenberg. La versión final de la escala consta de 15 ítems distribuidos en cuatro factores: Expresión de Emociones Positivas, Estrategias de Autorregulación, Autorregulación de Emociones Negativas e Identificación de las Emociones. Además, se establecieron puntos de corte y se validó una escala de Bienestar Escolar en relación con la RE-MESACTS.

### ***Protocolo en Regulación Emocional***

Adaptación del manual de Ventura, M. Jaller, C. Montealegre L. (2023) Concordia Estrategias de Regulación Emocional. CYAN ciencia y análisis del comportamiento: La colección Concordia, desarrollada por CYAN, es una iniciativa diseñada para proporcionar a niños, niñas y jóvenes materiales prácticos que les permitan aprender habilidades para regular sus emociones. Las cartillas están diseñadas para ser fáciles de usar y contienen información relevante sobre la experiencia emocional, así como ejercicios prácticos para su aplicación. Este manual está específicamente adaptado para jóvenes y consta de conceptos básicos y ejercicios

prácticos que favorecen la regulación emocional. Incluye ejercicios de atención plena y actividades que apoyan la gestión emocional en los jóvenes.

### **Adaptación del Protocolo de Intervención en Regulación Emocional**

El protocolo de intervención en regulación emocional utilizado en este estudio fue adaptado a partir del material original desarrollado por CYAN – Ciencias y Análisis del Comportamiento, un centro psicológico ubicado en Bogotá, Colombia. Este protocolo fue diseñado inicialmente para la intervención en adolescentes en edad escolar, con una estructura de 12 sesiones, cada una de las cuales incluía ejercicios de mindfulness y actividades para fortalecer habilidades socioemocionales específicas.

Dado el contexto institucional y las restricciones de tiempo del calendario académico, se decidió realizar una adaptación del protocolo original, reduciendo su extensión a 8 sesiones, sin comprometer la estructura lógica ni los objetivos fundamentales de intervención. Esta modificación fue aprobada por la institución CYAN, bajo el compromiso de citar su autoría de forma adecuada en el presente documento.

La adaptación tuvo como objetivo conservar los elementos esenciales del protocolo, haciéndolo viable para la implementación en el aula durante las sesiones semanales de ética y religión, sin perder su enfoque cognitivo-conductual ni su aplicabilidad en adolescentes.

Entre los principales ajustes realizados, se destacan:

Se seleccionaron las actividades fundamentales del protocolo original, eliminando aquellas que por tiempo, repetición o nivel de complejidad no se ajustaban al contexto escolar.

Se diseñó un material de trabajo individual para cada estudiante, con tablas, esquemas y espacios de autorregistro adaptados al nivel de comprensión del grupo.

Se realizaron ajustes en el lenguaje para hacerlo más accesible y comprensible para estudiantes del grado octavo, manteniendo la rigurosidad técnica.

El formato gráfico del protocolo fue completamente rediseñado por el equipo investigador, incluyendo colores, íconos y recursos visuales que facilitarían el aprendizaje y el interés de los participantes.

De esta manera, el protocolo adaptado conservó su base teórica desde el enfoque cognitivo-conductual, respetó la secuencia pedagógica del original y se alineó con las necesidades específicas de la población trabajada.

### **Procedimiento de Implementación**

Consentimiento y Asentimiento informado: Se obtuvo el asentimiento de padres/tutores y los estudiantes. (ver Apéndice A)

Aplicación de la escala RE-MESACTS: Se llevó a cabo antes y después de las sesiones para monitorear los cambios en las habilidades de regulación emocional. (ver Apéndice C)

Intervención: Se realizaron ocho sesiones de 45 minutos enfocadas en la regulación emocional, cada una siguiendo el protocolo adaptado antes mencionado, para estudiantes (ver Apéndice D), de igual manera se usará el protocolo para el facilitador (ver Apéndice E) además el protocolo contó con una tarjeta de emergencia para que los estudiantes tengan a quien contactar en caso de emergencia sea física o emocional (ver Apéndice F)

Reunión: se realizó una reunión con padres/tutores, donde se le informaba a detalle el programa y se firmaban los consentimientos informados y registro de asistencia (ver Apéndice H)

Aplicación escala RE-MESACTS pre intervención

Sesión 1: Tablero del Humor

Sesión 2: Las emociones

Sesión 3: Las emociones en el cuerpo

Sesión 4: Sensaciones y Comportamientos

Sesión 5: Evitación y Agresión

Sesión 6: Pensamientos Razonables y no Razonables

Sesión 7: Trampas de Pensamiento

Sesión 8: Reducir los Juicios

Sesión de resumen y entrega de diploma de reconocimiento (ver Apéndice G)

Aplicación escala RE-MESACTS pro intervención

Sesión sobre primeros auxilios psicológicos PAP, para los profesores de la IEMM, a cargo de la asesora del proyecto, la Doctora Claudia Lorena Bermeo (ver Apéndice I)

### **Monitoreo de Progreso**

Se realizó una comparación de los resultados de la escala RE-MESACTS al inicio y al final del programa para identificar mejoras en la capacidad de regulación emocional de los estudiantes. Los resultados fueron analizados de manera descriptiva y utilizados para ajustar las futuras intervenciones.

## **Consideraciones Éticas**

La intervención se llevó a cabo siguiendo los principios éticos establecidos por el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo en Colombia, priorizando el bienestar de los participantes y asegurando su confidencialidad.

El estudio experimental según Ocampo (2020) “debe realizarse con consideraciones éticas, evitando cualquier daño físico o psicológico a los participantes, investigadores y la comunidad escolar involucrada.” Par. 1. Por lo tanto, se seguirán estos lineamientos:

Este proyecto experimental será llevado a cabo por estudiantes de psicología, bajo la supervisión de profesionales calificados. Se siguieron estrictamente los principios establecidos en el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo en Colombia para asegurar que todos los procedimientos sean éticos y que los consentimientos se manejen de manera adecuada.

**Consentimiento Informado:** Se obtuvo el consentimiento informado de los padres o tutores legales de los estudiantes participantes, así como el asentimiento informado de los propios estudiantes, asegurando que todos comprendan la naturaleza, propósito y posibles riesgos del estudio.

**Consentimiento escrito de las directivas y profesores:** Se obtuvo el permiso firmado por el rector del colegio y el profesor correspondiente para aplicar el proyecto a los estudiantes. Este permiso garantizó que las autoridades escolares estén informadas y de acuerdo con la implementación del proyecto. (Apéndice B)

**Confidencialidad:** Se garantizó la confidencialidad de la información personal y los datos recogidos durante el estudio, conforme a lo establecido en el artículo 24 del Código Deontológico y Bioético del Psicólogo en Colombia.

Beneficencia y No Maleficencia: Se priorizó el bienestar de los participantes, asegurando que las intervenciones no causen daño y que los beneficios potenciales superen cualquier riesgo, en línea con los principios de beneficencia y no maleficencia.

Justicia: Se aseguro un trato equitativo y justo a todos los participantes, sin discriminación alguna, conforme a los principios de justicia y equidad.

## Plan de Actividades

**Tabla 1**

*Plan de actividades: aplicación de un protocolo en regulación emocional a estudiantes de 8-1 jornada tarde de la IEMM, Pitalito-Huila, 2024*

| Tema   | Actividad  | Objetivo  | Recursos                   |
|--|--|---|----------------------------|
| Reunión profesores y directivos IEMM                       | Presentación del programa de regulación emocional y coordinación de su implementación en la institución.                     | Informar y sensibilizar a profesores y directivos sobre la importancia de la regulación emocional en el ámbito escolar. | Consentimientos informados |
| Reunión padres de familia de estudiantes 8.1 jornada tarde | Presentación del programa de regulación emocional a los padres de familia y explicación de su papel en el apoyo a sus hijos. | Promover la participación de los padres en el desarrollo emocional de los estudiantes.                                  | Consentimientos informados |
| Reunión estudiantes 8.1 jornada tarde                      | Introducción al programa de regulación emocional y explicación de la dinámica de las sesiones.                               | Motivar a los estudiantes a participar activamente en las actividades del programa.                                     | Consentimientos informados |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Aplicación de la escala RE-MESACTS (Primera fase) | Contextualización sobre regulación emocional y aplicación inicial de la escala RE-MESACTS.   | Evaluar la regulación emocional de los estudiantes antes de la intervención. | Hoja, lápiz, borrador.   |
| Sesión 1: Tablero del humor                       | Se entregará el protocolo y dibujaran en el tablero del humor para que los estudiantes plasmen sus intereses, percepciones propias y proyección de futuro, respondiendo preguntas guiadas. | Facilitar el autoconocimiento emocional y la reflexión personal.             | Hoja, lápiz, borrador, colores para dibujar, protocolo, ruleta de emociones. |
| Sesión 2: Las emociones                           | Los estudiantes escribirán en su protocolo ejemplos de situaciones en las que hayan experimentado emociones listadas en una tabla descriptiva.   | Facilitar la identificación y clasificación de las emociones y sus causas.   | Hoja, lapiceros, protocolo, ruleta de emociones.                             |
| Sesión 3: Emociones en el cuerpo                  | Coloreado de siluetas corporales señalando zonas de  | Explorar la relación entre emociones y respuestas físicas.                   | Colores, protocolo, mindfulness  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <p>activación emocional y registro de situaciones de emociones intensas durante la semana en su protocolo.</p>                                |   | <p>(gomitas y grabación).</p>                                      |
| <p>Sesión 4:<br/>Sensaciones y comportamientos</p>           | <p>Registro de sensaciones físicas y comportamientos asociados en tablas organizadas en los protocolos, con análisis de acciones tomadas.</p> | <p>Analizar cómo las sensaciones influyen en los comportamientos y desarrollar estrategias de regulación.</p> | <p>Lapiceros, protocolo, ruleta de emociones.</p>                  |
| <p>Sesión 5: Evitación y agresión</p>                        | <p>Listado de estrategias para calmar la rabia y registro de ocasiones en que se aplicaron durante la semana en los protocolos.</p>           | <p>Examinar dinámicas de evitación y agresión para desarrollar habilidades constructivas.</p>                 | <p>Lapiceros, protocolo, caja sensorial (hojas secas y Orbis).</p> |
| <p>Sesión 6:<br/>Pensamientos razonables y no razonables</p> | <p>Identificación de distorsiones cognitivas y valoración de su frecuencia, uniendo frases correspondientes.</p>                              | <p>Diferenciar entre pensamientos razonables y disfuncionales y mejorar la autorregulación cognitiva.</p>     | <p>Lapiceros, protocolo, ruleta de emociones.</p>                  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Sesión 7: Trampas de pensamiento                  | Análisis de situaciones hipotéticas y registro de pensamientos, emociones y comportamientos en tablas de los protocolos.                   | Identificar patrones de pensamiento distorsionado y aprender estrategias para superarlos.    | Lapiceros, protocolo, ruleta de emociones. |
| Sesión 8: Reducción de juicios                    | Encuadre de situaciones que generan malestar, valoración de intensidad y planificación semanal en el protocolo de reacciones alternativas. | Desarrollar habilidades para reducir juicios rápidos y promover la empatía y comprensión.    | Protocolo, bombas de estrés.               |
| Sesión de resumen y entrega de reconocimientos    | Sesión de repaso de contenidos aprendidos y entrega de diplomas y lapiceros de reconocimiento.   | Consolidar aprendizajes y motivar la continuidad de las estrategias de regulación emocional. | Diploma de reconocimiento, lapicero.       |
| Aplicación de la escala RE-MESACTS (Segunda fase) | Explicación de la segunda aplicación, ejecución de la escala y   | Evaluar nuevamente la regulación emocional para  | Hoja, lápiz, borrador.                     |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | compilación de resultados finales.  | medir cambios tras la intervención.   |  |
| Sesión sobre Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) para docentes | Capacitación a profesores en identificación y manejo inicial de crisis emocionales en estudiantes mediante técnicas de PAP. | Fortalecer la capacidad docente para responder a situaciones de crisis emocional. | Recurso humano (asesora del proyecto). |

*Nota:* La aplicación del protocolo consta de ocho sesiones, donde se aplicará dos sesiones semanales, cada sesión tendrá una actividad para realizar en clase y otra para realizar en casa hasta la siguiente sesión. Las evidencias fotográficas de las sesiones están a partir del Apéndice M.

## Cronograma de Actividades

**Tabla 2**

*Cronograma de actividades de aplicación de un protocolo en regulación emocional a estudiantes de 8-1 jornada tarde de la IEMM, Pitalito-Huila, 2024*

| Fecha            | Actividad                               | Tema                                       |
|------------------|---|--|
| 09 de septiembre | Reunión con directivos                  | Reunión y firma de consentimientos         |
| 16 de septiembre | Reunión con padres de familia           | Reunión y firma de consentimientos         |
| 19 de septiembre | Reunión con estudiantes                 | Reunión y firma de consentimientos         |
| 23 de septiembre | Aplicación Escala                       | Primera aplicación de escala RE-MESACTS    |
| 26 de septiembre | Primera sesión                          | Tablero del humor                          |
| 30 de septiembre | Segunda sesión                          | Las emociones                              |
| 3 de octubre     | Tercera sesión                          | Las emociones en el cuerpo                 |
| 15 de octubre    | Cuarta sesión                           | Sensaciones y comportamientos              |
| 17 de octubre    | Quinta sesión                           | Evitación y agresión                       |
| 21 de octubre    | Sexta sesión                            | Pensamientos razonables y no razonables    |
| 24 de octubre    | Séptima sesión                          | Trampas de pensamiento                     |
| 28 de octubre    | Octava sesión                           | Reducir juicios                            |
| 28 de octubre    | Sesión de resumen y entrega del diploma | Sesión de resumen                          |
| 31 de octubre    | Aplicación Escala                       | Segunda aplicación de la escala RE-MESACTS |

---

10 de octubre

Sesión Primeros Auxilios  
Psicológicos

Sesión de PAP, con  
profesore de la IEMM

---

*Nota:* Se implementaron dos sesiones semanales desde septiembre hasta octubre de 2024. Las evidencias fotográficas de las sesiones están a partir del Apéndice M.

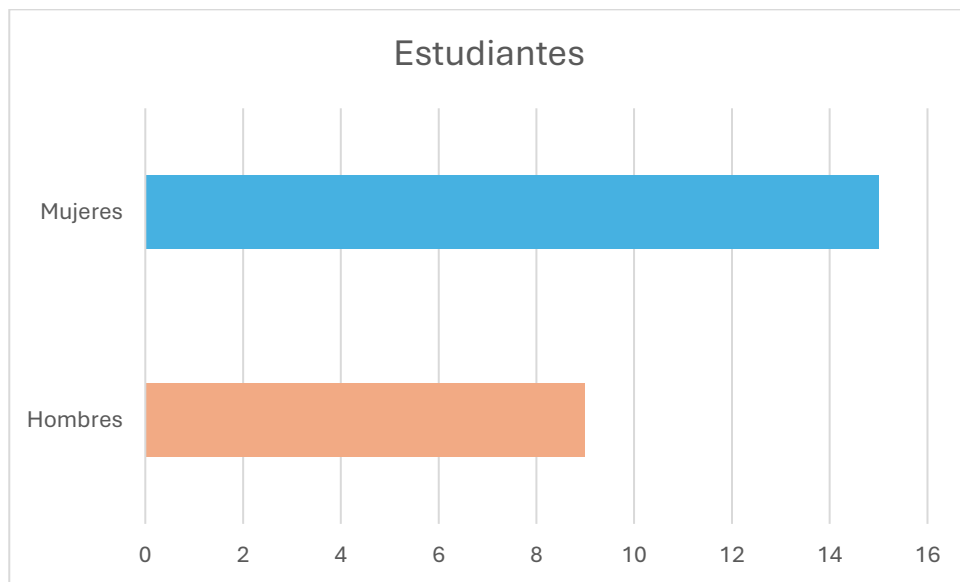
## Resultados

En esta sección se presentan los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la escala RE-MESACTS antes y después de la intervención. Se analizan los cambios en la regulación emocional de los estudiantes, tanto a nivel general como por género y por componentes específicos de la escala con el fin de evaluar la efectividad del protocolo implementado:

### Resultados Generales

#### Figura 1

*Estudiantes intervenidos*



*Nota:* Se intervinieron veinticuatro estudiantes, siendo quince mujeres y nueve hombres.

**Tabla 3**

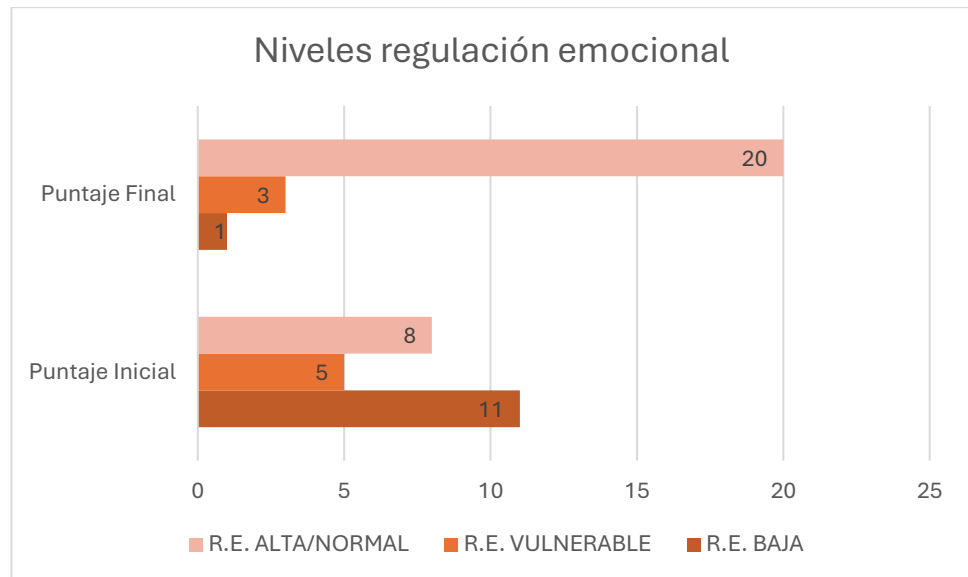
*Valores para evaluar el nivel de regulación emocional de los estudiantes*

| Nivel de Regulación Emocional | Valores |
|-------------------------------|---------|
| Baja                          | 15 a 38 |
| Vulnerable                    | 39 a 41 |
| Normal o alta                 | 42 a 60 |

*Nota:* La escala RE-MESACTS, está compuesta por quince ítems y estos por cuatro componentes, expresión de las emociones positivas, estrategias de autorregulación, autorregulación de las emociones negativas e identificación de las emociones.

**Figura 2**

*Niveles de Regulación emocional en estudiantes pre y post intervención*



*Nota:* Antes de la intervención ocho estudiantes tenían un nivel de regulación emocional alto, después de la intervención este puntaje subió a veinte estudiantes.

**Tabla 4**

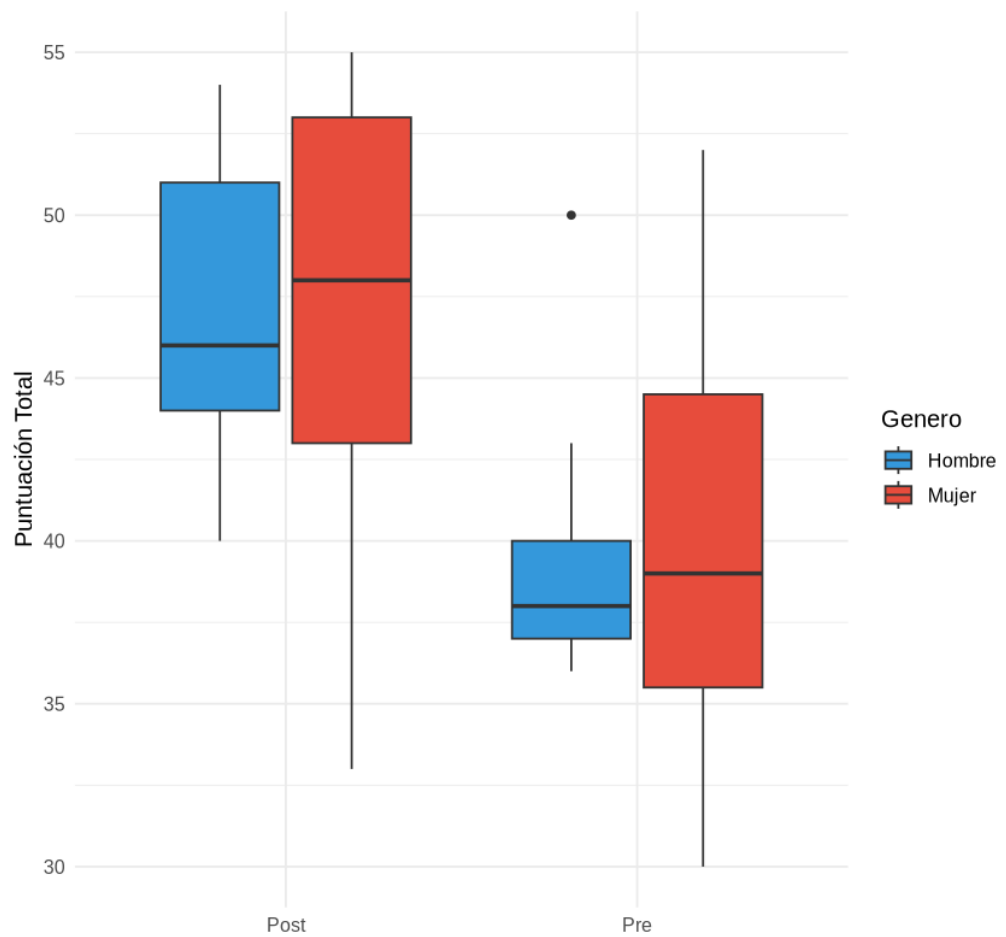
*Resultados Generales por género*

| Diferencias por género |           |            |
|------------------------|-----------|------------|
|                        | Media Pre | Media Post |
| Hombres                | 39.67     | 46.78      |
| Mujeres                | 39.80     | 46.93      |

*Nota:* Los resultados muestran un en la media pre y post intervención de la regulación emocional tanto en hombres como en mujeres.

**Figura 3**

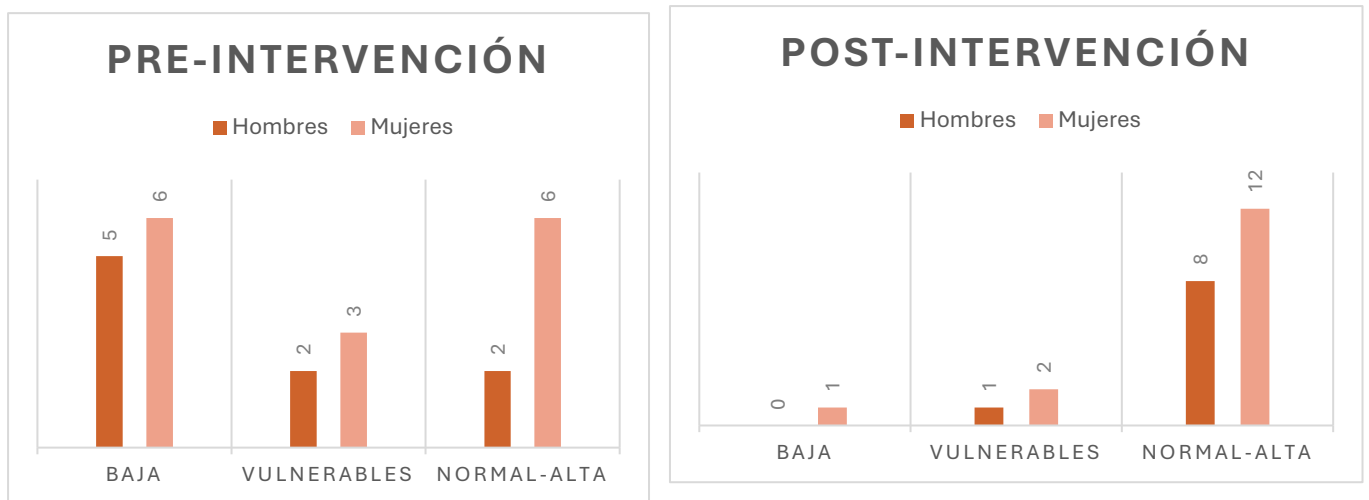
*Distribución por niveles en hombre y mujeres*



*Nota:* se observó que las mujeres mostraron un ligero mayor incremento en la regulación emocional, es importante destacar que ambos géneros mostraron mejoras, lo que sugiere que el protocolo es efectivo para todos los estudiantes.

#### Figura 4

*Cambios en el nivel de regulación emocional por géneros*



*Nota:* *Nota:* Ambos géneros mostraron mejoras similares, con un ligero mayor incremento en mujeres.

### Resultados Específicos por Ítem de la Escala para la Evaluación de la Regulación

#### Emocional RE-MESATCS

#### *Resultados Generales por Componente*

*Expresión de Emociones Positivas (Ítems: 8, 10, 13, 15)*

Ítems que mejoraron (>0.3): 8, 10

Ítems que se mantuvieron similares ( $\pm 0.3$ ): 13, 15

Hubo un avance parcial en este componente, con mejoras en la expresión emocional frente a logros importantes (ítem 8) y buen humor (ítem 10). Sin embargo, los ítems relacionados con encuentros sociales (ítem 13) y felicidad compartida (ítem 15) permanecieron estables.

*Autorregulación de Emociones Negativas (Ítems: 3, 6, 7, 9, 12)*

Ítems que mejoraron ( $>0.3$ ): 6, 7, 12, 9

Ítems que se mantuvieron similares ( $\pm 0.3$ ): 3

Este componente mostró mejoras significativas en el manejo de vergüenza (ítem 6), nerviosismo (ítem 7), enojo (ítem 12) y frustración (ítem 9). El manejo del miedo (ítem 3) se mantuvo estable.

*Estrategias de Autorregulación (Ítems: 4, 2, 11, 14)*

Ítems que mejoraron ( $>0.3$ ): 4, 11, 14

Ítems que se mantuvieron similares ( $\pm 0.3$ ): 2

Este fue el componente más fortalecido, con avances en el uso de estrategias activas para cambiar el estado emocional (ítems 4, 11) y mejorar el ánimo al estar triste (ítem 14).

*Identificación de Emociones (Ítems: 1, 5)*

Ítems que mejoraron ( $>0.3$ ): 1, 5

Este componente mostró una mejora consistente, destacando un mayor autoconocimiento y atención a las emociones.

***Resultados por Género***

*Hombres*

Mejoraron ( $>0.3$ ):

Expresión de Emociones Positivas: 8, 10, 15

Autorregulación de Emociones Negativas: 6, 7, 12

Estrategias de Autorregulación: 4, 11, 14

Identificación de Emociones: 1, 5

Similares ( $\pm 0.3$ ):

Expresión de Emociones Positivas: 13

Autorregulación de Emociones Negativas: 3, 9

Estrategias de Autorregulación: 2

Los hombres mostraron mejoras más homogéneas en todos los componentes, con un énfasis en la Identificación de Emociones y las Estrategias de Autorregulación.

*Mujeres*

Mejoraron ( $>0.3$ ):

Expresión de Emociones Positivas: 8, 10

Autorregulación de Emociones Negativas: 6, 7, 9, 12

Estrategias de Autorregulación: 4, 2, 11, 14

Identificación de Emociones: 1, 5

Similares ( $\pm 0.3$ ):

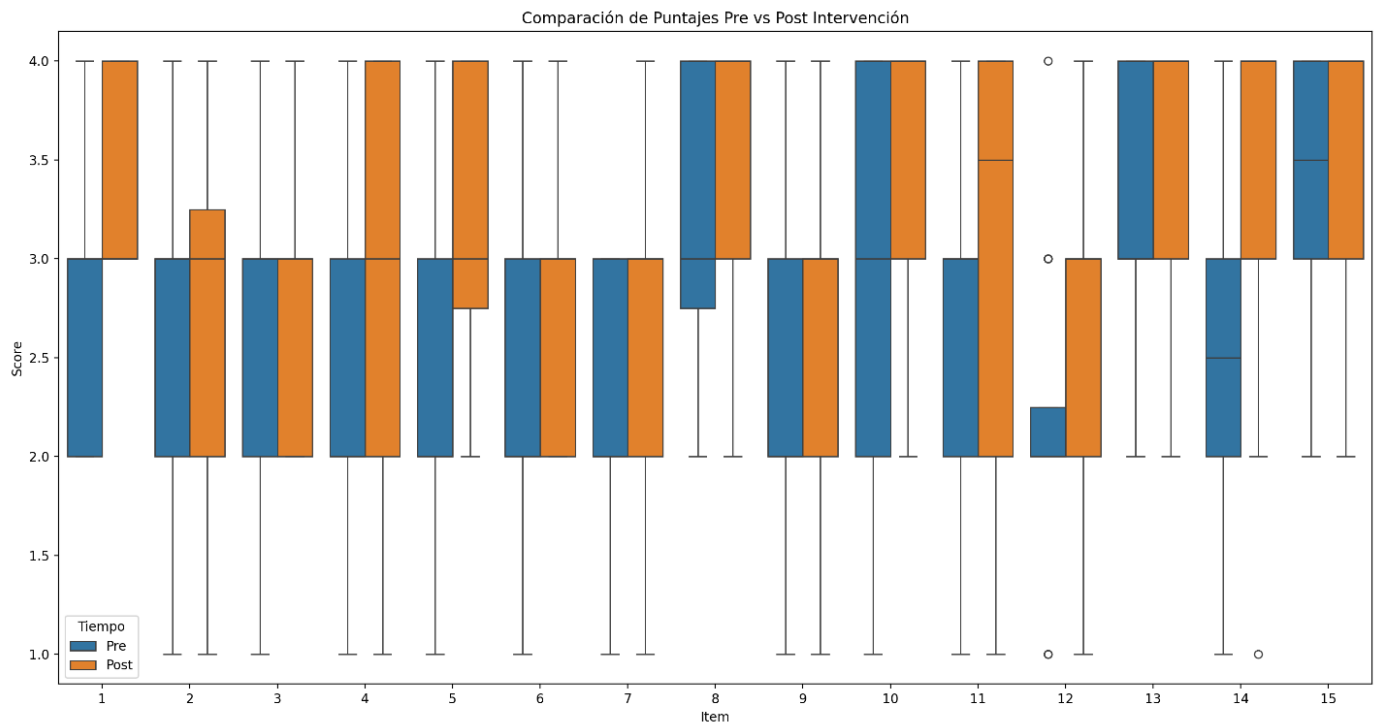
Expresión de Emociones Positivas: 13, 15

## Autorregulación de Emociones Negativas: 3

Las mujeres mostraron avances más notables en la Autorregulación de Emociones Negativas y las Estrategias de Autorregulación, con una mejora adicional en levantar el ánimo en dificultades (ítem 2).

### Figura 5

*Comparación de puntajes pre y post intervención*



*Nota:* 9 ítems mostraron mejoras ( $p < 0.05$ ) Los ítems 1, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12 y 14 tuvieron cambios. El tamaño del efecto es considerable en varios ítems. La diferencia media más notable se observó en los ítems 5 y 14.

## **Análisis Estadístico: T de Student de para Muestras Emparejadas**

Se llevó a cabo una prueba t para muestras emparejadas con un nivel de confianza del 95%, con el objetivo de evaluar el impacto de un protocolo de intervención en regulación emocional. Los resultados antes y después de la intervención se analizaron para un total de 24 estudiantes.

### **Tabla 5**

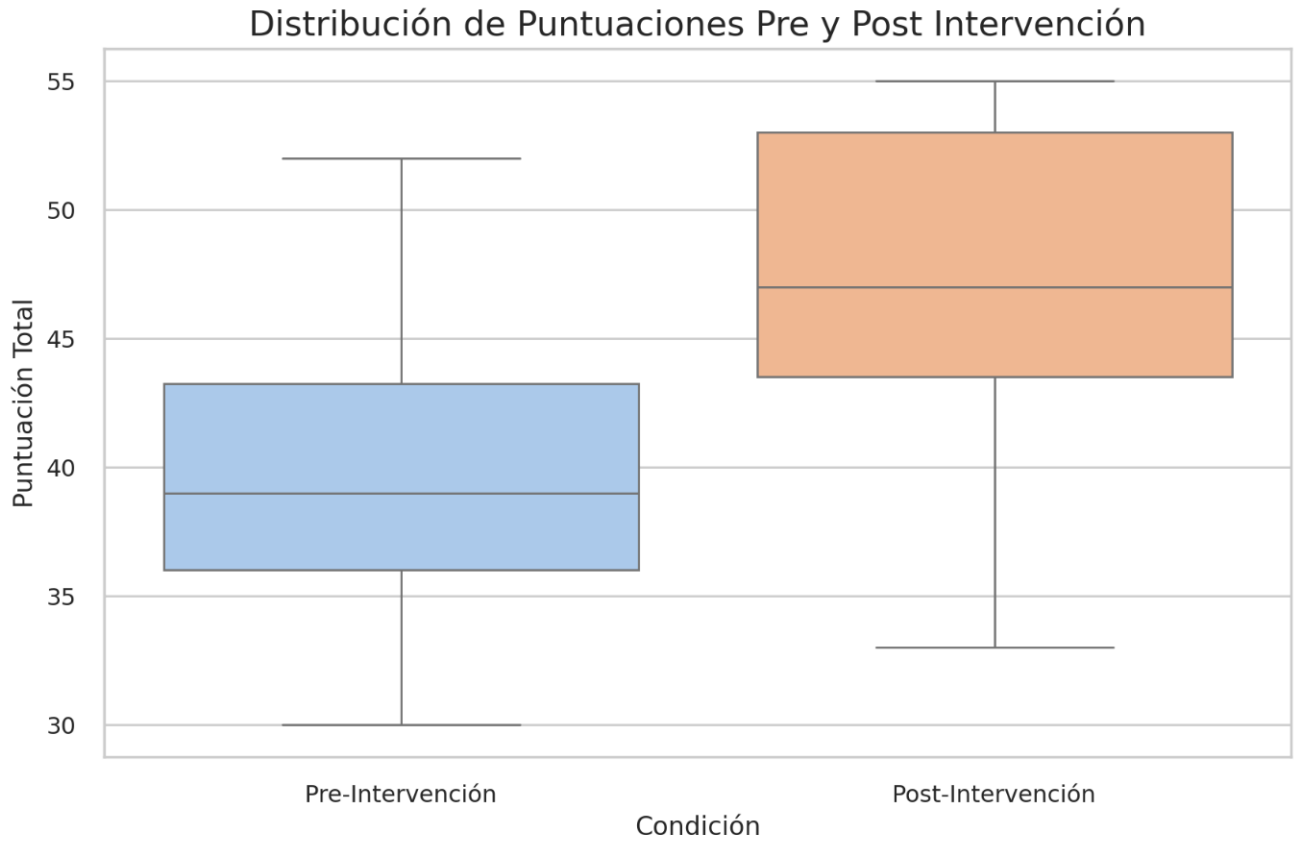
#### *Resultados del Análisis Estadístico*

| Estadísticas Descriptivas |       |                     |
|---------------------------|-------|---------------------|
|                           | Media | Desviación Estándar |
| Pre-intervención          | 39.75 | 5.54                |
| Post-intervención         | 46.88 | 5.91                |

*Nota:* La diferencia entre las medias pre y post intervención es de 7.13 (46.88 - 39.75), representando una mejora del 18%. Esta diferencia sugiere que hubo un cambio en la variable medida después de la intervención, las desviaciones estándar son relativamente similares, lo que sugiere que la variabilidad de los datos no cambió significativamente entre las condiciones pre y post intervención: Esto es positivo porque significa que la intervención tuvo un efecto similar en todos los participantes, sin grandes variaciones individuales.

**Figura 6**

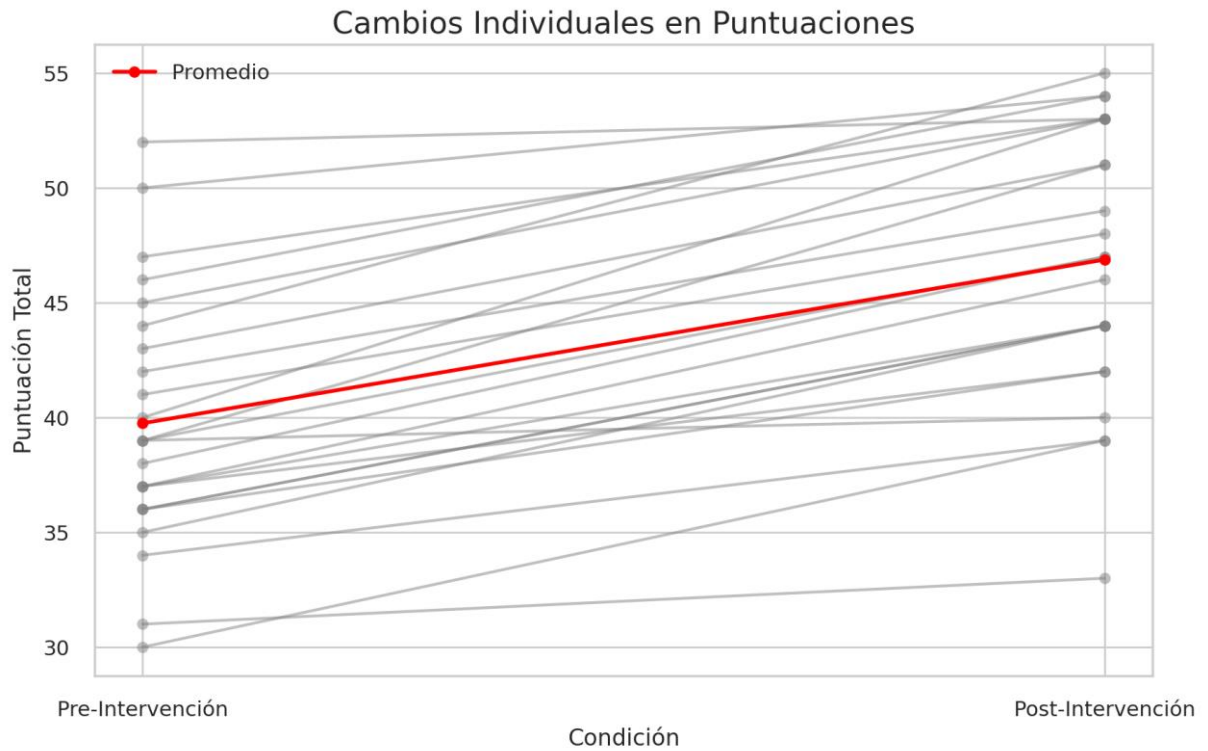
*Distribución de puntajes pre y post intervención*



*Nota:* La caja "Post-Intervención" está más alta que la "Pre-Intervención", indicando una mejora general. La dispersión (tamaño de la caja) es similar en ambos momentos, sugiriendo que la mejora fue consistente entre los estudiantes. No hay valores atípicos, lo que sugiere que todos los estudiantes respondieron de manera similar a la intervención.

**Figura 7**

*Cambios individuales en puntuaciones*



*Nota:* El gráfico de cambios individuales destacó que la mayoría de los participantes experimentaron un aumento en sus puntajes, con una tendencia general hacia la mejora.

**Tabla 6**

*Resultados de la prueba t*

| Resultado Prueba t            |        |
|-------------------------------|--------|
| Estadístico t                 | -11.43 |
| Valor p                       | 0.001  |
| Tamaño del efecto (Cohen's d) | 1.24   |

*Nota:* El análisis de la prueba t de Student para los puntajes totales pre y post intervención arrojó un valor de  $t = -11.43$  con  $p < 0.001$ , indicando una diferencia hacia la mejora entre ambos momentos.

### **Tabla 7**

*Intervalos de confianza con límites superior e inferior*

| Intervalo de Confianza (95%) |      |
|------------------------------|------|
| Límite Inferior              | 5.84 |
| Límite Superior              | 8.41 |

*Nota:* El intervalo de confianza del 95% para la diferencia de medias fue de [5.8351, 8.4149], lo que refuerza la magnitud del cambio observado.

Los resultados muestran que la intervención tuvo un impacto positivo en la regulación emocional de los estudiantes. A nivel grupal, la media de regulación emocional aumentó de 39.75 antes de la intervención a 46.88 después de la misma, lo que representa un incremento de 7.13 puntos. A nivel individual, la mayoría de los estudiantes mostraron mejoras en sus puntajes, como se observa en los cambios individuales presentados en la Figura 7.

Para evaluar la significancia estadística de estos cambios, se realizó una prueba t de Student para muestras emparejadas. Los resultados mostraron una diferencia hacia la mejora entre los puntajes antes y después de la intervención ( $t = -11.43$ ,  $p < 0.001$ ). Además, el tamaño del efecto, calculado mediante la  $d$  de Cohen, fue de 1.24, lo que indica un cambio. El intervalo de confianza del 95% para la diferencia de medias fue de [5.84, 8.41], lo que refuerza el cambio obtenido.

En conclusión, los resultados individuales y grupales, junto con el análisis estadístico, demuestran que la intervención fue estadísticamente significativa y exitosa. Al considerar la hipótesis alternativa (H1), se evidencia un impacto positivo en la regulación emocional de los estudiantes.

## **Discusión**

### **Resumen de Resultados Principales**

Este estudio revela que la implementación de un protocolo de regulación emocional y su evaluación con la escala RE-MESACTS tuvo un impacto positivo en los estudiantes de octavo uno de la jornada tarde en la Institución Educativa Municipal Montessori. Los resultados muestran un aumento significativo en los puntajes de la escala RE-MESACTS, que pasaron de 39.75 antes de la intervención a 46.88 después. Este incremento de 7.13 puntos no solo es un avance numérico, sino también cualitativo, ya que los estudiantes pasaron de un nivel vulnerable a uno normativo en términos de regulación emocional.

Las desviaciones estándar (pre: 5.54; post: 5.91) permanecieron consistentes y no hubo valores atípicos, lo que sugiere que la intervención benefició a la mayoría de los estudiantes, independientemente de su punto de partida. En general, la versión adaptada del protocolo, con ocho sesiones, demostró ser efectiva y alcanzó a toda la población intervenida.

### **Cambios en Regulación Emocional Según el Género**

Tanto hombres como mujeres lograron mejoras importantes, aunque se observaron ligeras diferencias. En los chicos, los puntajes promedio subieron de 39.67 a 46.78, un incremento del 16.9%. En las chicas, el cambio fue de 39.80 a 46.93, un aumento del 17.9%. Esta diferencia podría explicarse porque, según estudios como el de Nolen-Hoeksema (2012), las mujeres tienden a utilizar más estrategias como la reevaluación cognitiva y la expresión emocional. Sin embargo, ambos grupos se beneficiaron ampliamente, confirmando la versatilidad del protocolo.

### **Factores Clave que Facilitaron el Cambio**

Varios elementos contextuales e institucionales contribuyeron al éxito de la intervención:

Docentes capacitados en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP): Esto fomentó un ambiente más empático en el aula.

Apoyo familiar: Las familias participaron activamente en reuniones informativas, promoviendo coherencia entre la escuela y el hogar.

Estructura institucional: Un Plan de Orientación Escolar (POE) sólido, respaldado por el CCAV Pitalito, proporcionó la base para una implementación efectiva.

Material adaptado y visual: Esto facilitó la comprensión y motivación de los estudiantes.

En conjunto, estos factores potenciaron los resultados de la intervención y afianzaron los aprendizajes socioemocionales.

### **Identificación y Regulación de Emociones Específicas**

Los estudiantes progresaron notablemente en la expresión de emociones positivas, el manejo de emociones negativas (como enojo, frustración y vergüenza) y el uso de estrategias de regulación. No obstante, los cambios en áreas como el manejo del miedo y las interacciones sociales positivas fueron menos significativos, probablemente porque estas emociones necesitarían un tratamiento más profundo o prolongado.

### **Comparación con Estudios Anteriores**

Estos resultados están alineados con investigaciones internacionales, como las de Beaumont et al. (2023), que demuestran los beneficios de la reevaluación cognitiva en el bienestar escolar, y Jia et al. (2022), quienes destacan la efectividad de intervenciones breves en adolescentes. Asimismo, Atkins et al. (2023) relacionan las competencias socioemocionales con el rendimiento académico.

En el ámbito nacional, Tiusaba-Rivas (2021) asocia la baja regulación emocional con el fracaso escolar, mientras que Peñaranda (2022) y Ponce & Caguana-Telenchana (2023) subrayan la importancia de integrar propuestas pedagógicas que fortalezcan la regulación emocional y el bienestar estudiantil.

### **Aplicaciones Prácticas**

El protocolo desarrollado es una herramienta práctica y eficaz para fomentar la regulación emocional en adolescentes. Su inclusión en asignaturas como ética o en espacios de orientación escolar podría mejorar el ambiente escolar, reducir conflictos y fortalecer el bienestar general de los estudiantes. También se recomienda aplicar este protocolo en otros grados, ajustándolo a diferentes contextos y niveles de desarrollo.

### **Limitaciones del Estudio**

Algunas limitaciones incluyen:

La falta de un grupo control, lo que dificulta atribuir los resultados únicamente a la intervención.

La duración reducida del protocolo (ocho sesiones) debido a restricciones institucionales.

Una muestra pequeña (n=24), lo que limita la generalización de los hallazgos.

Recomendaciones Futuras:

Diseñar estudios cuasiexperimentales con grupos control.

Extender la duración del protocolo para abordar emociones específicas como el miedo o la ansiedad social.

Realizar seguimientos a mediano y largo plazo (6 a 12 meses).

Incrementar el tamaño de la muestra para mejorar la validez estadística.

Analizar variables sociodemográficas como moderadores del efecto.

## **Conclusión**

La intervención implementada tuvo resultados positivos y estadísticamente significativos, aportando evidencia de la efectividad de intervenciones breves en el desarrollo emocional de los adolescentes. Este protocolo tiene un gran potencial para replicarse en otras instituciones educativas y consolidarse como una estrategia clave para mejorar el bienestar escolar.

## Conclusiones

La aplicación y evaluación del programa de regulación emocional en una investigación cuantitativa con diseño preexperimental de un solo grupo demostró tener resultados estadísticamente significativos para evaluar el nivel de regulación emocional de los estudiantes de octavo uno, jornada tarde, de la Institución Educativa Montessori. Los resultados mostraron un aumento significativo en el promedio de la escala RE-MESACTS, pasando de 39.75 antes de la intervención a 46.88 después de la misma, lo que representa una mejora del 18%. Este cambio, respaldado por un valor de  $p < 0.001$  y un tamaño del efecto grande ( $d$  de Cohen = 1.24), confirma que el protocolo y el estudio tuvo un impacto positivo en la regulación emocional de los estudiantes. Estos hallazgos sugieren que este tipo de programas puede ser beneficioso y debería considerarse su implementación en otros grupos o niveles educativos, adaptándolo a las necesidades específicas de cada contexto.

El protocolo estructurado de regulación emocional se adaptó exitosamente a las necesidades y características de los estudiantes de octavo uno, jornada tarde, de la IEMM. Esto sugiere que el protocolo es flexible y aplicable en contextos similares, siempre que se realicen ajustes para abordar las particularidades de cada grupo, como las diferencias por género o las dinámicas sociales específicas.

Las sesiones prácticas y guiadas de regulación emocional fueron efectivas y resultaron en una mejora notable en la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones. Esto indica que las sesiones son un componente crucial del programa, ya que proporcionan a los estudiantes herramientas concretas para identificar, comprender y regular sus emociones en situaciones cotidianas.

La comparación de los resultados antes y después de la intervención, utilizando la escala RE-MESACTS, mostró una mejora significativa en la regulación emocional de los estudiantes. Este hallazgo siendo estadísticamente significativo valida la efectividad del programa y resalta la importancia de implementar intervenciones basadas en evidencia para promover el bienestar emocional en el ámbito educativo.

Aunque el programa fue estadísticamente significativo, en general, algunos ítems, como los relacionados con el manejo del miedo y las interacciones sociales, no mostraron cambios mayores. Esto sugiere que futuras intervenciones podrían incluir estrategias más específicas para abordar estas áreas, así como un enfoque más prolongado o intensivo en habilidades sociales y emocionales complejas.

## Referencias Bibliográficas

- Alegre, S. Cuevasanta, D. Finoli, M. Mena, M. Ñanco, J. País, E. Panizza, M. Raciti, P. Recalde, A. Vivaldi, P. (2020) Escala de Regulación Emocional RE-MESACTS. Mesacts, mesa regional de cooperación técnica sobre competencias transversales y socioemocionales. SEXION 22 SAS. [https://www.mesacts.com/wp-content/uploads/2020/03/Escala-de-Regulaci%C3%B3n-Emocional-RE-MESACTS\\_publicaci%C3%B3n-oficial-febrero-2020.pdf](https://www.mesacts.com/wp-content/uploads/2020/03/Escala-de-Regulaci%C3%B3n-Emocional-RE-MESACTS_publicaci%C3%B3n-oficial-febrero-2020.pdf)
- Atkins, J. Vega-Uriostegui, T. Norwood, D. Adamunti-Trache, M. (2023). "Social and Emotional Learning and Ninth-Grade Students' Academic Achievement" *Journal of Intelligence* 11, no. 9: 185. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11090185>
- Beaumont, J., Putwain, D. W., Gallard, D., Malone, E., Marsh, H. W., & Pekrun, R. (2023). Students' emotion regulation and school-related well-being: Longitudinal models juxtaposing between- and within-person perspectives. *Journal of Educational Psychology*, 115(7), 932–950. <https://doi.org/10.1037/edu0000800>
- Caqueo-Urizar, Alejandra, Mena-Chamorro, Patricio, Flores, Jerome, Narea, Marigen, & Irrarrázaval, Matías. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38(2), 203-222. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Castaño, Y. (2019) Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ingeniería de la universidad de Antioquia. Trabajo de Grado, Universidad de Antioquia.

[https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16348/1/Casta%  
c3%bl0Yonathan\\_2019\\_BienestarPsicologicoRendimiento.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/16348/1/Casta%c3%bl0Yonathan_2019_BienestarPsicologicoRendimiento.pdf)

- Cole, P., Martin, S., & Dennis, T. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*, 317-333. DOI: 10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x.
- Gómez-Escalonilla, Á. Plans, B. Sánchez-Guerrero, M. Sánchez, D. (2003) Cuaderno de Terapia cognitivo-conductual. Una orientación pedagógica e integradora. Estrategias cognitivas para sentirse bien.
- Ferragut, M. Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico en preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología, 44*(3), 95-104. Retrieved June 13, 2024, from [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-05342012000300008&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342012000300008&lng=en&tlng=es).
- Jia, Z. Wilner, C. Mannweile, M. Hoffmann, J. Bailey, C. Cipriano C. (2022). A Systematic Review of Emotion Regulation Assessments in US Schools: Bridging the Gap Between Researchers and Educators. *Educ Psychol Rev 34*, 2825–2865. <https://doi.org/10.1007/s10648-022-09691-4>
- Hernández, R. Fernández, C. Baptista, M. (2014) *Metodología de la Investigación*. Sexta edición. McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion, 23*, 4-41. DOI: 10.1080/02699930802619031.

Pastor, M. (2024). *Qué es la regulación emocional y cómo aprender a regular las emociones.*

Apraxia Psicología. <https://www.apraxiapsicologia.es/articulos/que-es-la-regulacion-emocional/>

Peñaranda, J. (2022,). *Propuesta pedagógica para fortalecer la competencia de Regulación emocional de los estudiantes de grado cuarto del IED República de Colombia.*

<https://repository.libertadores.edu.co/items/ffeb6bef-fdbe-4bf8-aab0-b25725f429b0>

Ponce, R. & Caguana Telenchana, L. M. (2023). Regulación emocional y bienestar psicológico

en estudiantes universitarios: Emotional Regulation and Psychological Well-Being in

College Students. LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y

Humanidades, 4(1), 587–597. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.275>

Pulido, F. Herrera, F. (2017) LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES SOBRE EL

RENDIMIENTO ACADÉMICO. Facultad de Educación, Economía y Tecnología de

Ceuta, Universidad de Granada. España. Scielo.

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v11n1/1688-4221-cp-11-01-00029.pdf>

Rojas, J. J. (2018). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en

estudiantes de educación media de una Institución Educativa de Bucaramanga.

Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.11912/5444>.

Sánchez, G. (2022). La importancia de la regulación emocional. *La Mente Es Maravillosa.*

[https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-la-regulacion-emocional/#google\\_vignette](https://lamenteesmaravillosa.com/la-importancia-de-la-regulacion-emocional/#google_vignette)

Tadeu, P. (2021) La terapia cognitivo-conductual y su relevancia en el proceso terapéutico.

Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Año 06, Ed. 03, Vol. 01, pp.

86-97. ISSN: 2448-0959, Enlace de acceso:

<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-es/la-terapia-cognitivo>

Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.

Tiusaba-Rivas, A. (2021). MESSAGES OF SELF-REGULATION FOR LEARNING IN NINTH GRADE STUDENTS AT COLEGIO CUNDINAMARCA IED IN BOGOTA.

<https://www.redalyc.org/journal/3439/343967896016/>

Ocampo, T. (2020). *CONSIDERACIONES ÉTICAS DEL ESTUDIO EXPERIMENTAL*.

<https://tuliaocampo.com/blog/2020/09/consideraciones-eticas-del-estudio-experimental/>

Ventura, M. Jaller, C. Montealegre, L. (2023) Concordia Estrategias de regulación emocional 12-16 años. *CYAN ciencia y análisis del comportamiento*.

## Apéndices

### Apéndice A

#### Consentimiento y asentimiento informado padres/tutores y estudiantes

##### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Alexander Osorio A., con documento de identidad 7717957 (Neiva), actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Sara Valentina Osorio A. estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: \_\_\_\_\_

Fecha: 30/09/2024

---

##### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Sara Valentina Osorio Alvarado Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?  
Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.
2. ¿Quién lo hace?  
Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.
3. ¿Qué harás tú?  
Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.
4. ¿Es obligatorio?  
No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.
5. ¿Y tus papás?  
Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.
6. ¿Qué pasará con la información?  
Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.
7. ¿Tienes preguntas?  
Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: \_\_\_\_\_

Fecha: 30/09/2024

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Andrea Quinayas M, con documento de identidad 1083915655, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Juliana Sotelo Quinayas estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Andrea Quinayas

Fecha: 18/09/24

---

## ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Juliana Sotelo Quinayas, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

**1. ¿Qué es este proyecto?**

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

**2. ¿Quién lo hace?**

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

**3. ¿Qué harás tú?**

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

**4. ¿Es obligatorio?**

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

**5. ¿Y tus papás?**

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

**6. ¿Qué pasará con la información?**

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

**7. ¿Tienes preguntas?**

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Juliana Sotelo Quinayas

Fecha: 18/09/24

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Karina Becerra Scaflank con documento de identidad 7.081.730.475, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: James Alexander Bravo Becerra estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Karina Becerra -S

Fecha: 25/09/2024

---

## ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Soy James Alexander Bravo Becerra. Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: James Alexander Bravo Becerra

Fecha: 18/9/2024

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Yerly Gonzalez, con documento de identidad 1123320412, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Guasandir Lauren estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Yerly Gonzalez

Fecha: 18/09/2024

---

## ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, SOY LAUREN SOFIA. Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

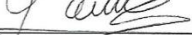
Firma del Estudiante: LAUREN SOFIA

Fecha: 18/09/2024

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Yamile Ortega Menees, con documento de identidad 1003918221, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Karel Estefany H Ortega estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma:  1003918221

Fecha: 19-09-2024

---

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Karel Estefany Ortega, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

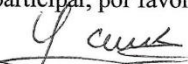
Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante:  1003918221

Fecha: 19-09-24

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Clara Patricia Semante con documento de identidad 36285423-, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Nicolas Gómez S- estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Clara P. Semante

Fecha: 30-09-2024

---

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Nicolas Gómez Semante. Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Nicolas David Gómez S.

Fecha: 30-09-2024

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Misa Silve Alvarado @, con documento de identidad 7058969617, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Cristian Fernando Muñoz Al. estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Misa Silve Alvarado @

Fecha: 30/09/24

---

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Cristian Fernando Muñoz, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?  
Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.
2. ¿Quién lo hace?  
Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.
3. ¿Qué harás tú?  
Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.
4. ¿Es obligatorio?  
No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.
5. ¿Y tus papás?  
Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.
6. ¿Qué pasará con la información?  
Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.
7. ¿Tienes preguntas?  
Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Cristian Fernando Muñoz

Fecha: 30/09/24

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Yamile Amparo P.O.A, con documento de identidad 1058967378, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Breiner Sibren Gomez estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Yamile Amparo P.O.A

Fecha: 30 Septiembre

## ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Breiner Gomez, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo.

Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Breiner Gomez

Fecha: 30/sep/2024

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Nilsa Siles Alvarado A., con documento de identidad 7058969617, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Jhojan Estiven Muñoz Alvarado estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Nilsa Siles Alvarado A.

Fecha: 30/09/24

---

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Jhojan Estiven Muñoz Alvarado, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?  
Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.
2. ¿Quién lo hace?  
Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.
3. ¿Qué harás tú?  
Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.
4. ¿Es obligatorio?  
No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.
5. ¿Y tus papás?  
Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.
6. ¿Qué pasará con la información?  
Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.
7. ¿Tienes preguntas?  
Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Jhojan Estiven Muñoz Alvarado

Fecha: miércoles 18 septiembre 2024

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Recilia Moreno, con documento de identidad 36755368, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Anvi Cristina Polanco estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: [Firma]

Fecha: 28/09/2024

---

## ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Anvi Cristina Polanco, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Anvi Cristina Polanco

Fecha: 29/09/2024

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Idaly Montenegro, con documento de identidad 36288786, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Ana Sofía Cárdenas estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Juicy Plumb

Fecha: Septiembre 24 2024

---

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Ana Sofía Cárdenas, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Adm

Fecha: septiembre 24 - 2024

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Miryrony Delgado Molano, con documento de identidad 1083874670, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Heidy Michelle Equina D. estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Miryrony Delgado M.

Fecha: 19 / Sep. / 2024

---

## ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Heidy Michelle Equina Delgado. Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Heidy

Fecha: 19 / Sep / 2024

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Carmelita Mendoza, con documento de identidad 1024520114, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Cristian Mateo C. estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Carles

Fecha: 25/09/2024

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Cristian Mateo Claros este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Cristian

Fecha: 25/09/2024

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Jeidy García, con documento de identidad 1.083.885924, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: David Santiago García estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Jeidy Viviana García

Fecha: 24 septiembre 2024

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, David Santiago García, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.


6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo.

Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: 

Fecha: 24/09/2024

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Claudia Sofia Castillo, con documento de identidad 1112468720, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Sharick Nicol Lopez estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Claudia Sofia Castillo H.

Fecha: 18-09-2024

---

## ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Sharick Nicol López, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Sharick Nicol López

Fecha: 18-09-2024

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Ruth Daly Fajardo, con documento de identidad 36285357, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Karen Juliana Narvaez estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Ruth Daly Fajardo

Fecha: 23/09/24

---

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, \_\_\_\_\_, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: [Firma]

Fecha: 23/09/24

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Juliana Conza, con documento de identidad 36'291'834, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Luna Charry estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: LS [Firma]

Fecha: 20/Sep/2024

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Luna Charry, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: [Firma]

Fecha: 20/09/24

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Eder Alexis Cruz Álvarez, con documento de identidad 6004.437, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Dulce Elizabeth Cruz Ortiz estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Eder Alexis Cruz Álvarez.

Fecha: 19/5/2024

---

## ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Dulce Elizabeth Cruz. Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo.

Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Elizabeth

Fecha: 19-09-2024

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Narly Carolina, con documento de identidad 1013595053, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Karol Sofia Hernandez estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Narly Carolina Bolaños 13

Fecha: 20/sep/24

---

## ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Karol Sofia Hernandez, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Karol Sofia H.

Fecha: 20/sep/24

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, LEIDY JOHANA IIES, con documento de identidad 1094905694, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: JESUS SANTIAGO GONZALEZ estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: LEIDY JOHANA IIES

Fecha: 18/09/2024

---

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Jesús Santiago González Iies, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

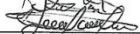
Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: 

Fecha: 18/09/2024

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Libel Aley Troyano, con documento de identidad 1061694458, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Yicel Gabriela Peteche A. estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Libel Aley Troyano

Fecha: 23/Septiembre/2024

---

## ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, \_\_\_\_\_, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Yicel Gabriela Peteche A.

Fecha: 23/Septiembre/2024

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Rana Yisela Morillo, con documento de identidad 1083966578, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Danna Valentina Ordoñez estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Rana Yisela Morillo A.

Fecha: 19 - 09 - 24

---

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, DANNA VALENTINA ORDOÑEZ. Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: DANNA ORDOÑEZ

Fecha: 19 - Septiembre - 2024

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Jury Marcela Rodriguez, con documento de identidad 1080932126, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Nikolle Melany Nuñez R estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: [Firma]

Fecha: 23/sep/2024

---

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Nikolle Melany Nuñez Rodriguez. Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Nikolle Melany Nuñez Rodriguez

Fecha: 23/sep/2024

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Sandra Patricia Rojas, con documento de identidad 36286015, actuando en mi calidad de padre/madre/tutor legal del menor: Diana Luna Rojas estudiante de octavo grado de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila, declaro lo siguiente:

1. Información del Proyecto: He sido informado(a) detalladamente sobre el proyecto del protocolo en regulación emocional que se llevará a cabo con el objetivo de mejorar el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes.
2. Ejecutores del Proyecto: Entiendo que el protocolo será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la UNAD, bajo la supervisión de profesionales calificados.
3. Confidencialidad: Se me ha asegurado que la confidencialidad de los resultados será mantenida en todo momento y que cualquier información obtenida solo se compartirá con fines educativos y de investigación, respetando la privacidad de mi hijo(a).
4. Voluntariedad: Reconozco que la participación de mi hijo(a) es voluntaria y que tengo derecho a retirarlo(a) del proyecto en cualquier momento sin consecuencias negativas.
5. Consentimiento: Doy mi consentimiento para que mi hijo(a) participe en este proyecto, habiendo comprendido la naturaleza y el propósito de este.
6. Contacto e Inquietudes: Cualquier inquietud o pregunta que pueda surgir será atendida por el equipo del proyecto, y se me proporcionarán los medios de contacto necesarios.

Firma: Sandra Patricia Rojas

Fecha: jueves 19 de septiembre

---

### ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ESTUDIANTES

Hola, Diana Luna Rojas, Este documento es para explicarte de qué se trata el proyecto de protocolo en regulación emocional que se realizará en tu colegio, la Institución Educativa Montessori.

1. ¿Qué es este proyecto?

Queremos ayudarte a ti y a tus compañeros a sentirse mejor con sus emociones y a tener un mejor rendimiento en la escuela.

2. ¿Quién lo hace?

Los Practicantes de psicología de la UNAD estarán trabajando con nosotros. Ellos están aprendiendo cómo ayudar a las personas con sus emociones.

3. ¿Qué harás tú?

Te pediremos que participes en algunas actividades y sesiones. Siempre te explicaremos lo que vamos a hacer y por qué.

4. ¿Es obligatorio?

No, si no quieres participar, está bien. Puedes decirnos en cualquier momento si quieres dejar de participar.

5. ¿Y tus papás?

Ellos ya saben de este proyecto y están de acuerdo en que participes. Pero si tienes preguntas, puedes hablar con ellos o con nosotros.

6. ¿Qué pasará con la información?

Todo lo que hables con nosotros será privado. Solo lo usaremos para entender cómo ayudar mejor a los estudiantes.

7. ¿Tienes preguntas?

Si no entiendes algo o tienes dudas, puedes preguntarnos. Queremos que te sientas seguro y cómodo. Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí abajo.

Firma del Estudiante: Diana Luna Rojas

Fecha: jueves 19 de septiembre

## Apéndice B

### *Consentimiento rector y profesor*

**Institución Educativa Montessori**

**Pitalito, Huila**

**13 de septiembre de 2024**

**Señor: Gabriel Polo Plazas**

**Rector**

Estimado Señor Gabriel Polo Plazas, nos dirigimos a usted en calidad de estudiantes de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, para solicitar su autorización para llevar a cabo un proyecto de investigación. El proyecto, titulado “**Aplicación de un Protocolo en Regulación Emocional a Estudiantes de octavo**”, tiene como objetivo mejorar el bienestar psicológico de los estudiantes a través de un programa estructurado de regulación emocional.

El estudio se enmarca en una investigación cuantitativa con un diseño preexperimental de un solo grupo, y se llevará a cabo bajo la supervisión de profesionales cualificados. Se seguirán estrictamente los principios éticos establecidos en el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo en Colombia, asegurando que todos los procedimientos sean éticos y que los consentimientos se manejen de manera adecuada.

Para la implementación del proyecto, se requiere el consentimiento informado de los padres o tutores legales de los estudiantes participantes, así como el asentimiento informado de los propios estudiantes. Además, se realizarán evaluaciones pre y post intervención utilizando la escala RE-MESACTS para medir los cambios en la regulación emocional de los estudiantes.

#### **Autorización:**

Yo, Gabriel Polo Plazas, Rector de la Institución Educativa Montessori, autorizo la implementación del proyecto de investigación titulado “Aplicación de un Protocolo en Regulación Emocional a Estudiantes de octavo de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila”:

**Firma:**



**Fecha:** 17-09-2024

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PROFESOR(A)

### Descripción del Proyecto:

El presente proyecto tiene como objetivo evaluar la eficacia de un programa de regulación emocional en estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Montessori. El estudio será realizado por Practicantes del programa de Psicología de la Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD, el proyecto se enmarca en una investigación cuantitativa con un diseño preexperimental de un solo grupo. Se realizarán evaluaciones pre y post intervención utilizando la escala RE-MESACTS para medir los cambios en la regulación emocional de los estudiantes.

### Procedimiento:

1. Obtención del consentimiento informado de los padres o tutores legales de los estudiantes participantes.
2. Obtención del asentimiento informado de los estudiantes.
3. Aplicación de la escala RE-MESACTS antes y después de las sesiones de intervención.
4. Realización de 8 sesiones estructuradas de regulación emocional con los estudiantes.

### Aspectos Éticos:

El estudio seguirá los principios éticos establecidos en el Código Deontológico y Bioético del Psicólogo en Colombia, asegurando que todos los procedimientos sean éticos y que los consentimientos se manejen de manera adecuada. Se garantizará la confidencialidad de la información personal y los datos recogidos durante el estudio.

### Autorización:

Yo, Aldemar Ortiz O., Profesor (a) de la Institución Educativa Montessori, autorizo la implementación del proyecto de investigación en mis horas de clase titulado "Aplicación de un Protocolo en Regulación Emocional a Estudiantes de octavo de la Institución Educativa Montessori, Pitalito Huila":

Firma:



Fecha:

Sept. 16/2024.

## Apéndice C

### Escala de regulación emocional RE-MESACTS



#### Escala para la evaluación de la Regulación Emocional RE-MESACTS

Las afirmaciones que se presentan a continuación describen cosas que le pasan a los jóvenes.

Lee atentamente cada afirmación e indica con qué frecuencia te ocurren a ti, marcando un **X** en el recuadro que corresponda.

Por favor marca una sola opción por fila.

**NO HAY RESPUESTAS CORRECTAS O INCORRECTAS**, así que te pedimos que contestes lo más sinceramente posible.

|  | Nunca | A veces | A menudo | Siempre |
|--|-------|---------|----------|---------|
| 1. Ante distintas situaciones diarias me doy cuenta de mis emociones   | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 2. Logro levantar el ánimo cuando tengo dificultades   | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 3. Manejo el miedo cuando me siento en peligro   | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 4. Cuando me siento mal (por ejemplo, triste, enojado o preocupado), pienso en otra cosa para sentirme mejor | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 5. Pongo [presto] atención a mis emociones   | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 6. Trato de mantener la calma cuando alguien me hace pasar vergüenza   | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 7. Puedo tranquilizarme cuando estoy nervioso  | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 8. Cuando logro algo importante demuestro mi alegría a los demás   | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 9. Toleró la frustración cuando las cosas no salen como yo esperaba  | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 10. Expreso mis emociones cuando estoy de buen humor   | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 11. Cuando me siento mal (por ejemplo triste, enojado o preocupado) hago algo, para sentirme mejor           | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 12. Puedo mantener la calma cuando estoy enojado [molesto]   | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 13. Expreso alegría y entusiasmo en encuentros con amigos  | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 14. Cuando estoy triste, intento hacer otras cosas para subir el ánimo                                       | 1     | 2       | 3        | 4       |
| 15. Expreso mi felicidad a los demás cuando sucede algo bueno  | 1     | 2       | 3        | 4       |

## Apéndice D

*Protocolo en regulación emocional estudiantes*



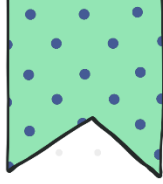
# Taller Regulación Emocional



Este manual pertenece a:



Este taller fue adaptado de Ventura, M. Jaller, C. Montealegre L. (2023) Concordia Estrategias de Regulación Emocional. CYAN ciencia y análisis del comportamiento



## Sesión 1: Tablero del Humor

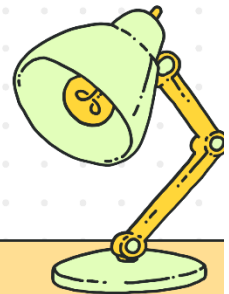


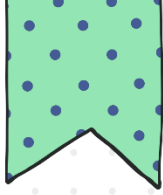
En el siguiente espacio dibuja de acuerdo con la pregunta

¿Qué es importante para mí en la vida?

¿Qué es lo que más disfruto hacer?

¿Cómo me veo en un futuro?





Después de hacer tu tablero de humor responde las siguientes preguntas:



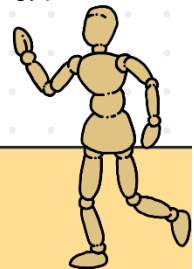
¿La manera en que tus amigos te perciben es similar a cómo te ves a ti mismo?

¿Hay algún aspecto de tu vida que desees cambiar? ¿Cuál sería?

De los aspectos que desees cambiar, ¿cuáles están a tu alcance y cuáles están fuera de tu control?

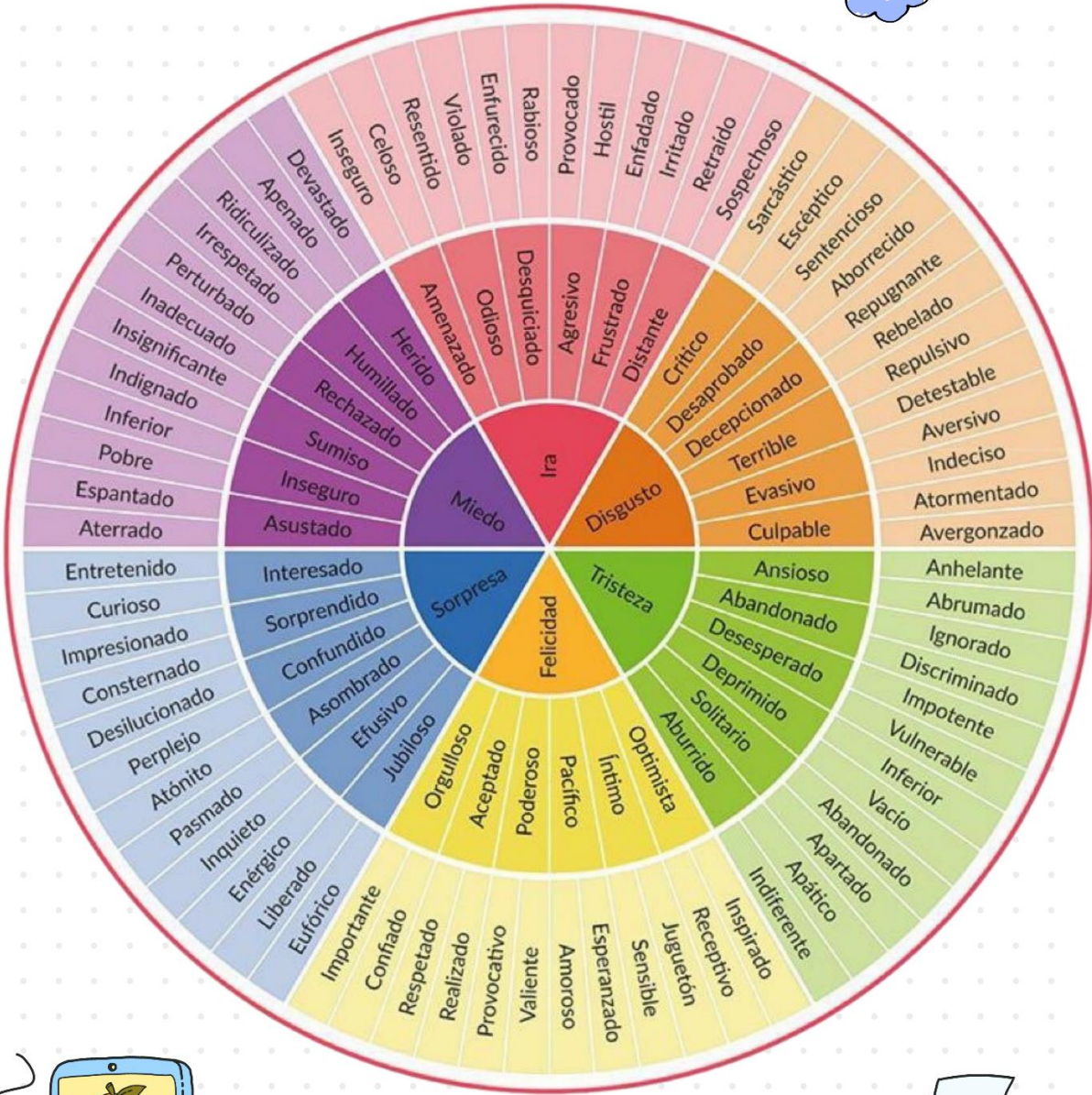
¿Cómo te gustaría que tus amigos te percibieran?

¿Qué te gustaría que tus amigos vieran diferente en ti?





## Sesión 2: Las Emociones





**Sentimos**

**Cuando**

**Escribe un ejemplo de alguna situación que hayas sentido esta emoción**

**Miedo**

El bienestar y la salud de tu vida o de alguien importante para ti están en peligro.

**Ira**

Algo te impide alcanzar tus objetivos, o alguien te ataca a ti o a alguien cercano.

**Tristeza**

Has experimentado pérdidas o expectativas no cumplidas.

**Celos**

Una relación significativa está en riesgo de perderse, o alguien puede tomar cosas importantes para ti.

**Envidia**

Sientes envidia o deseas algo que crees inalcanzable.

**Vergüenza**

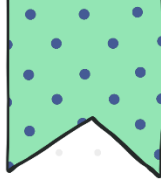
Eres consciente de haber actuado en contra de tus valores y temes el juicio de los demás.

**Culpa**

Reconoces haber cometido errores o dañado a alguien.

**Rechazo**

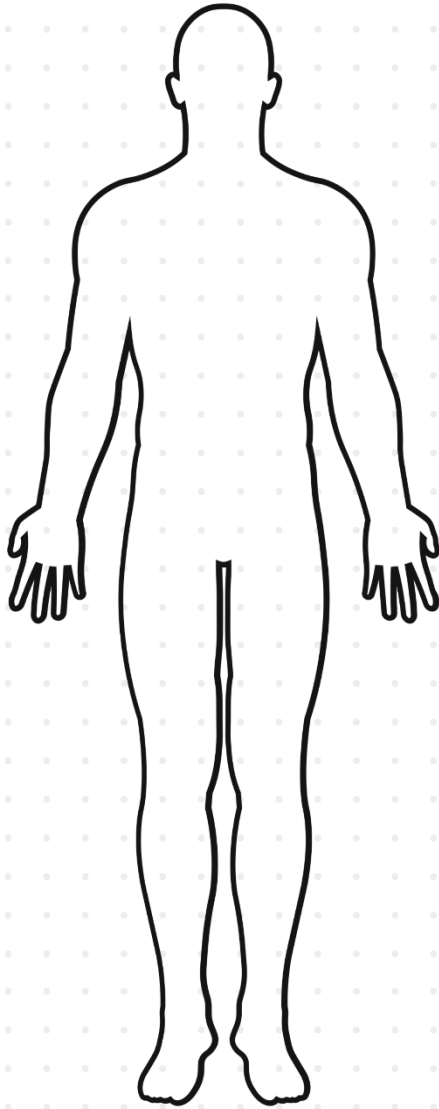
Te enfrentas a ideas o acciones que contradicen tus principios y valores



## Sesión 3: Las Emociones en el Cuerpo



Pinta de colores las partes de tu cuerpo que se activan cuando sientes las siguientes emociones:  
Azul: Tristeza, Rojo: Rabia, Verde: Miedo.



Estas emociones me producen las siguientes sensaciones en mi cuerpo:

1.

2.

3.

4.

5.



Piensa cual es la emoción más difícil de manejar para ti y márcala con una X  
Ansiedad: \_\_\_ Rabia: \_\_\_ Miedo: \_\_\_ Tristeza: \_\_\_ Felicidad: \_\_\_ Asco: \_\_\_





Esta semana te enfocarás en identificar tus propias emociones. Cuando experimentes una emoción intensa, completa el cuadro. En la primera fila encontrarás un ejemplo de cómo hacerlo. Escribe la situación que ocurra durante la semana.



| Situación<br>¿Qué paso? | Pensamiento<br>¿Qué pensé? | Emoción<br>¿Qué sentí? | Comportamiento<br>¿Qué hice? |
|-------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------------|
|-------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------------|

Me invitaron a una fiesta de cumpleaños de un compañero y todos van a ir

la última vez que fui a una fiesta el pase mal, aunque una parte de mi quiere ir la otra cree que la voy a pasar mal

Miedo  
Vergüenza  
Confusión

No fui a la fiesta

---



---



---



---



---



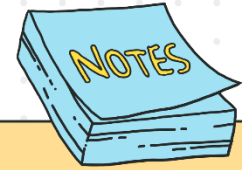
---

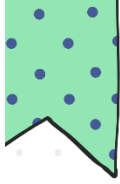


---



---





## Sesión 4: Sensaciones y Comportamientos



| Sensación  | Si la he sentido | No la he sentido | También la he sentido cuando |
|--|------------------|------------------|------------------------------|
| Sensación de mareo, inestabilidad o vacío en la cabeza.        |                  |                  |                              |
| Sudoración excesiva<br>Falta de aire o sensación de sofocación |                  |                  |                              |
| Hormigueo o adormecimiento                                     |                  |                  |                              |
| Oleadas de frío o calor repentinas                             |                  |                  |                              |
| Sentir debilidad o temor a desmayarse                          |                  |                  |                              |
| Náuseas o malestar estomacal.<br>Sensación de ahogo            |                  |                  |                              |

Lee cada situación e identifica que emoción sentirías y que te darían ganas de hacer:

| Situación   | ¿Qué emoción sentirías? | ¿Qué es lo primero que me dan ganas de hacer? |
|---|-------------------------|---|
| Andrés, mi mejor amigo: Tuvimos una discusión hace una semana, y aunque he intentado hablar con él, no quiere comunicarse conmigo.                            |                         |   |
| Claudia y el cine: Andrea me dejó solo en el cine, a pesar de que la idea del plan fue suya.  |                         |   |
| Laura y el celular: Laura me prestó su nuevo celular, pero accidentalmente lo rompí mientras jugaba con él. Ahora tengo que devolvérselo y no sé qué decirle. |                         |   |





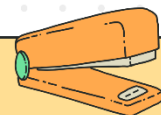
¿Cuáles acciones has tomado cuando has experimentado emociones muy intensas? Si te resulta difícil recordar, intenta pensar en diferentes situaciones en las que hayas sentido cada emoción de manera intensa y anota lo que hiciste en cada una de ellas.



| Emoción  | ¿En qué situación la sentí? | ¿Qué hice cuando la sentí? | ¿Qué tan intensamente la sentí? (1-10) |
|----------|-----------------------------|----------------------------|--|
| Tristeza |                             |                            |  |
| Miedo    |                             |                            |  |
| Rabia    |                             |                            |  |
| Ansiedad |                             |                            |  |

Esta semana, continúa prestando atención a los tres componentes de las emociones. Cuanto más practiques, más fácil será reconocer lo que está sucediendo cuando sientas una emoción intensa o malestar. Registra al menos una situación durante la semana

| Situación<br>¿Qué paso? | Pensamiento<br>¿Qué pensé? | Emoción<br>¿Qué sentí? | Comportamiento<br>¿Qué hice? |
|-------------------------|----------------------------|------------------------|------------------------------|
|                         |                            |                        |                              |
|                         |                            |                        |                              |
|                         |                            |                        |                              |





## Sesión 5: Evitación y Agresión

Estrategias para calmar la rabia antes de llegar al punto de no retorno:

1. Esperar un poco: La rabia tiende a disminuir por sí sola si esperas un momento.
2. Hacer algo que te guste: Jugar con tu mascota, ver una película o cocinar pueden ayudarte a distraerte y relajarte.
3. Observar tus emociones: Reconoce que lo que sientes es normal y temporal.
4. Seguir con tus actividades: Continúa haciendo lo que estabas haciendo.
5. Tomar distancia: Aíslate en silencio durante un rato.
6. Escuchar música positiva: Puede mejorar tu estado de ánimo.

Haz una lista de 3 actividades que pueden ayudarte a calmarte mientras la emoción cumple con su curso

1.

2.

3.

| Emoción | Que me dan ganas de hacer   | ¿Cuándo está justificado?   | Si no esta justificado o no es efectiva: hacer esta acción   |
|---------|---|---|--|
| Rabia   | Golpear o causar daño a alguien o algo.   | Enfrentar obstáculos para lograr una meta importante o cuando alguien querido está siendo atacado o lastimado. También, cuando te insultan o amenazan | Practicar la empatía al imaginarte en la posición de otra persona. Además, relajar la postura y respirar lentamente. |
| Miedo   | Cuando intentas evitar situaciones o pides ayuda.   | Cuando enfrentas una amenaza urgente y debes actuar para proteger tu vida o salud.  | Hacer lo que debes hacer, incluso si sientes miedo.  |
| Rabia   | Cuando prefieres evitar situaciones, te vuelves inactivo, hablas poco o te aíslas socialmente, incluso durmiendo mucho. | Has perdido algo o alguien en quien invertiste tiempo y esfuerzo, pero no funcionó como esperabas.  | Actuar, hacer cosas que te hagan sentir competente y generar confianza, incluso pidiendo ayuda cuando sea necesario. |



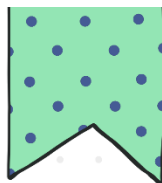
Durante esta semana, practicarás actuar en contra de la urgencia cuando experimentes una emoción intensa que no requiere una acción efectiva. Sigue estos pasos:



1. Identifica la emoción que estás sintiendo.
2. Reconoce la urgencia: ¿qué impulso sientes al experimentar esa emoción?
3. Actúa en sentido contrario a esa urgencia.
4. Registra en una tabla lo que hiciste en esos momentos al menos dos veces durante la semana.

| Situación<br>¿Qué paso? | Emoción<br>¿Qué sentí? | Urgencia<br>¿Qué tenía<br>ganas de hacer? | ¿Cuál es la<br>conducta<br>opuesta a la<br>urgencia? | ¿Seguiste la<br>urgencia? | ¿Cuál fue el<br>resultado? |
|-------------------------|------------------------|---|--|---------------------------|----------------------------|
|                         |                        |   |  |                           |                            |
|                         |                        |   |  |                           |                            |
|                         |                        |   |  |                           |                            |
|                         |                        |   |  |                           |                            |
|                         |                        |   |  |                           |                            |
|                         |                        |   |  |                           |                            |



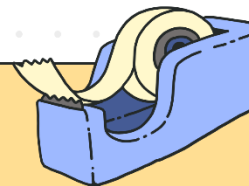


## Sesión 6: Pensamientos Razonables y no Razonables



Identifica los tipos de distorsiones que cometes. Valora su frecuencia de 0 a 100.

- 1. PENSAMIENTO TODO O NADA** (también llamado dicotómico o polarizado): consiste en ser extremista, ver las cosas en blanco o negro, sin apreciar la existencia de categorías intermedias. Si algo no es perfecto, está mal. Por ejemplo: Soy pianista, cometo un pequeño fallo en un concierto y pienso «estoy tocando fatal».
- 2. GENERALIZACIÓN EXCESIVA:** ser derrotista. Por un solo hecho negativo que ocurre/ considerar que siempre saldrá todo igual de mal, desesperanzarse. Se suelen utilizar palabras como «siempre» / «nunca» ... Por ejemplo: Me despiden del trabajo y pienso «nunca voy a encontrar otro empleo».
- 3. FILTRO MENTAL** (también llamado abstracción selectiva): un detalle negativo nubla los demás aspectos de la realidad. Es como una gota de tinta que tiñe toda la jarra de agua. Por ejemplo: He llegado tarde a una reunión y pienso «ya lo he estropeado todo».
- 4. DESCALIFICACIÓN DE LO POSITIVO:** ver nuestros comportamientos positivos como «lo normal» / pensar que las cosas agradables no hay que tenerlas en cuenta. Mantener una creencia negativa que se contradice con las experiencias diarias. Por ejemplo: Mi profesora ha elogiado mis ejercicios y pienso «lo ha hecho para animarme, no porque estén bien».
- 5. CONCLUSIÓN PRECIPITADA** (también llamada inferencia arbitraria): interpretar las cosas de forma negativa sin datos que fundamenten las conclusiones. Existen dos muy frecuentes.
  - a) LECTURA DEL PENSAMIENTO, PENSAR MAL:** Suponer, sin pruebas, lo que otros piensan sin comprobarlo. Por ejemplo: «ha pasado por mi lado y no me ha saludado, ha querido ignorarme».
  - b) ANTICIPACIÓN NEGATIVA** (también llamada error del adivino): esperar que las cosas salgan mal sin tener pruebas suficientes para ello. Transformar una posibilidad en un hecho cierto y actuar en consecuencia. Por ejemplo: «No voy a organizar la fiesta porque todos se aburrirán».
- 6. MAGNIFICACIÓN (CATÁSTROFE) O MINIMIZACIÓN:** exagerar la importancia de las situaciones o los hechos, o por el contrario reducirlas hasta que parecen diminutas. Por ejemplo: minimizar mis cualidades y exagerar mis imperfecciones.
- 7. RAZONAMIENTO EMOCIONAL:** suponer que tus emociones negativas reflejan forzosamente, la realidad. Por ejemplo: «Siento miedo a viajar en avión, luego viajar en avión es peligroso». «Me siento incompetente, luego soy una inútil».
- 8. LOS DEBERÍAS** (también llamados imperativos): utilizar exigencias absolutistas y rígidas, como si fueran dogmas acerca de uno/a mismo/a: «debo de», «tengo que»; acerca de los demás: «deben de» o «tienen que»; o acerca de la vida: «la vida no debería ser así». Cuando dirijo los «deberías» hacia mí misma/o, la consecuencia emocional es la culpa; cuando los dirijo hacia los demás, generan ira y resentimiento; cuando es hacia la vida, producen poca tolerancia a la frustración. Por ejemplo: «Tengo que aprobar este examen como sea», «mi pareja debe apoyarme en todo si me quiere».
- 9. ETIQUETACIÓN:** hacer una evaluación global del ser humano basado en algunos aspectos negativos. Es una generalización excesiva aplicada al comportamiento humano. No describe comportamientos concretos, sino que hace evaluaciones globales. Por ejemplo: «Soy torpe», «eres un desastre».
- 10. PERSONALIZACIÓN:** atribuirse toda la responsabilidad de los sucesos que tienen consecuencias negativas para los demás, sin base para ello. Genera sentimientos de culpa. Por ejemplo: «Si somos una familia unida, es lógico que sufra mucho si alguno tiene un problema y colabore intensamente hasta que lo resuelva». Otra forma de entender la personalización es atribuir al comportamiento de los demás una intencionalidad que valoramos desde nuestro punto de vista. Por ejemplo: «Lo ha hecho para fastidiarme». Nosotras preferimos encuadrar esta segunda acepción dentro de la lectura del pensamiento





Une con una flecha cada frase de la primera columna con la distorsión de la según columna que crees que incluye.



1. Soy un/a vago/a

2. Siempre te equivocas

3. Yo hago las cosas bien o no las

hago

4. La discusión con mi hijo me ha

amargado el día.

5. Si María tiene problemas es porque

yo no la he ayudado lo suficiente

6. Si me quedo sola/o con ellos no

sabré de qué hablar

7. Van a pensar que siempre estoy

enfermo

8. Debería ser menos torpe

9. Es tremendo que no me lo hayas

dicho

10. Si lo has hecho bien ha sido de

casualidad

11. Me siento triste, la vida no tiene

sentido

a. Pensamiento todo o nada

b. Personalización

c. Generalización

d. Error del adivino

e. Magnificación o catástrofe

f. Descalificación de lo positivo

g. Etiquetación

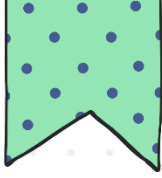
h. Lectura del pensamiento

i. Filtro mental

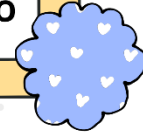
j. Deber

k. Razonamiento emocional





## Sesión 7: Trampas de Pensamiento



### El Catastrófico

Su tendencia es a pensar que lo peor, lo más terrible, es lo que va a pasar

### El Anticipador

¿Qué tal qué? Es su pensamiento típico. Es un anticipador profesional. También intenta leer mentes.

### El Pesimista

No le da valor a las cosas positivas que hace o le pasan. Se centra en las negativas.

### El Paracaidista

Salta a conclusiones sin tener suficiente evidencia. Incluso supone que la probabilidad de que ocurra algo negativo es mucho más alta de lo que en realidad

Lee la siguiente situación y trata de imaginar cómo te sentirías y qué harías en cada una de ellas

|                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
| <b>Contexto</b>                  | Estuviste todo el fin de semana haciendo la tarea de español. Para hacer la tarea tuviste primero que leer un libro completo durante 2 semanas. No fue fácil hacerla porque también te tocó hacer un análisis de la trama y de los personajes principales. Hoy, apenas llegaste al colegio, el niño más vago del curso te dijo que le dejaras ver toda la tarea. |   |
| <b>Pensamiento</b>               | Se va a copiar de mí, siempre hace lo mismo  | Mmmm seguro quiere que comparemos nuestros trabajos para ver cómo le quedó. |
| <b>¿Qué emoción sentiría yo?</b> |  |   |
| <b>¿Qué haría yo?</b>            |  |   |

Analizando la situación de distintas maneras

| <b>Pensamiento</b>       | <b>Descripción</b>  | <b>¿Cómo me hace sentir esta razón?</b> |
|--------------------------|---|---|
| <b>Razón 1 (ejemplo)</b> | Mmmm seguro quiere que comparemos nuestros trabajos para ver cómo le quedó. | Tranquilo                               |
| <b>Razón 2</b>           |   |   |
| <b>Razón 3</b>           |   |   |



**Ahora, responde lo siguiente:**



¿Por qué si la situación es la misma, las emociones y los comportamientos fueron distintos?

¿Cómo influyen los pensamientos en nuestras emociones y en nuestros comportamientos?

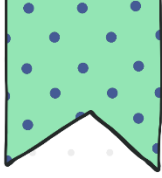
Escribe una situación en la que hayas sentido una emoción desagradable o molesta. Escribe qué pasó, qué pensaste y qué sentiste.

Piensa en tres otras razones que expliquen la situación

| Situación<br>¿Qué paso? | ¿Qué pensé? | ¿Qué sentí? |
|-------------------------|-------------|-------------|
|                         |             |             |

| Situación<br>¿Qué paso? | ¿Qué otras explicaciones<br>podrían haber? | ¿Qué sentiría con cada<br>explicación? |
|-------------------------|--|--|
|                         |  |  |
|                         |  |  |
|                         |  |  |





## Sesión 8: Reducir los Juicios



| Emoción  | Detalles de la situación | Intensidad (1-10) | ¿Qué tanto la evito? (1-10) |
|----------|--------------------------|-------------------|-----------------------------|
| Miedo    |                          |                   |                             |
| Rabia    |                          |                   |                             |
| Tristeza |                          |                   |                             |

Luego, cuando enfrentes cada situación, deberás contestar las preguntas de los siguientes cuadros

| ¿Cuáles son las situaciones a las que me voy a enfrentar esta semana? | Detalle de la situación | ¿Cuándo lo voy a hacer? Fecha | ¿A qué hora lo voy a hacer? |
|---|-------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
|   |                         |                               |                             |
|   |                         |                               |                             |
|   |                         |                               |                             |



| Situación  |              |                |                |
|--|--------------|----------------|----------------|
| Termómetro de ansiedad, miedo o vergüenza  | Antes (0-10) | Durante (0-10) | Después (0-10) |
| ¿Cuáles fueron las principales emociones que sentiste mientras enfrentabas la situación?                       |              |                |                |
| ¿Qué pensamiento te ayudó a enfrentarte a la situación?  |              |                |                |
| Si lo lograste, ¿qué piensas y cómo te sientes por haberlo hecho?  |              |                |                |
| Si no lo lograste, ¿qué pensamientos o emociones te impidieron hacerlo? ¿Qué cambiarías en el próximo intento? |              |                |                |

| Situación  |              |                |                |
|--|--------------|----------------|----------------|
| Termómetro de ansiedad, miedo o vergüenza  | Antes (0-10) | Durante (0-10) | Después (0-10) |
| ¿Cuáles fueron las principales emociones que sentiste mientras enfrentabas la situación?                       |              |                |                |
| ¿Qué pensamiento te ayudó a enfrentarte a la situación?  |              |                |                |
| Si lo lograste, ¿qué piensas y cómo te sientes por haberlo hecho?  |              |                |                |
| Si no lo lograste, ¿qué pensamientos o emociones te impidieron hacerlo? ¿Qué cambiarías en el próximo intento? |              |                |                |

# Despedida

Esperamos que todos los temas que viste en este taller te hayan Parecido útiles. Conserva este libro Para que puedes usarlo como guía Cada vez que quieras Recordar algo o cuando quieras superar nuevos retos para comunicarte y relacionarte Con otras Personas.

¡A nosotros nos encanto haber tenido esta experiencia Contigo!



## **Apéndice E**

### *Protocolo en regulación emocional facilitador*

#### **Inicio**

Este protocolo está diseñado para ser utilizado por el facilitador dentro del marco del programa de regulación emocional. A lo largo de las sesiones, se detallan específicamente las actividades que el facilitador debe implementar y los lineamientos establecidos para los estudiantes.

Se recomienda seguir este protocolo tal como se presenta, pero también se deja abierta la posibilidad de que el facilitador haga ajustes o modificaciones si considera que es necesario, ya sea en función de las características del grupo de estudiantes o de las necesidades particulares que puedan surgir durante las sesiones.

El objetivo es asegurar que el programa se implemente de manera efectiva y que cada sesión cumpla su propósito de manera exitosa, promoviendo el bienestar emocional de los estudiantes y el desarrollo de sus habilidades de regulación emocional.

Es fundamental que el facilitador encargado de aplicar el protocolo tenga conocimientos en psicología, ya sea como profesional o practicante. Este requisito es esencial porque el facilitador debe comprender aspectos cruciales como el funcionamiento del cerebro, la conducta, la emoción y el pensamiento. Estos conocimientos permitirán una aplicación más efectiva del protocolo, asegurando que se aborden adecuadamente las necesidades emocionales y cognitivas de los participantes.

## Sesión 1: Tablero de Humor

### Objetivo de la sesión

Ayudar a los estudiantes a identificar y plasmar sus emociones, intereses y autoimagen mediante una actividad creativa y reflexiva que fomente el autoconocimiento.

---

### Materiales necesarios

- Hojas en blanco.
  - Lápices y borradores.
  - Colores o marcadores.
  - Copia del protocolo para los estudiantes.
- 

### Estructura de la sesión

1. Entrega del Protocolo:
  - Se entregará a cada estudiante su protocolo en regulación emocional
  - Cada estudiante debe llenar la tarjeta de emergencia que esta en el protocolo, como el nombre, parentesco y numero de teléfono de quien contactar en caso de emergencia física o emocional.
2. **Introducción:**
  - El facilitador inicia explicando que este protocolo está diseñado para mejorar la regulación emocional a lo largo de 8 sesiones.
  - Aclara que cada sesión tendrá una actividad práctica en el aula y otra como tarea para casa.
  - Presenta el tema de la sesión: **Tablero de Humor**. Menciona que trabajarán conceptos clave como:
    - Autoconocimiento.
    - Fortalezas y debilidades.
    - Intereses y pasiones.
    - Percepción personal y autoimagen.
    - Percepción de los demás.

- Proyección futura.

**Sugerencia para el facilitador:** Usa ejemplos concretos para explicar estos conceptos de manera sencilla (por ejemplo, "El autoconocimiento es cuando te preguntas quién eres y qué te gusta hacer").

### 3. Actividad creativa:

- Cada estudiante trabajara en su protocolo.
- Pide que respondan visualmente las siguientes preguntas mediante dibujos, palabras o símbolos:
  - ¿Qué es importante para mí en la vida?
  - ¿Qué es lo que más disfruto hacer?
  - ¿Cómo me veo en un futuro?
- Durante la actividad, el facilitador debe observar y animar a los estudiantes a expresar libremente sus ideas sin juzgar.

### 4. Reflexión guiada:

- Después de finalizar el tablero, pide a los estudiantes reflexionar y responder las siguientes preguntas por escrito o en una conversación grupal:
  - ¿La manera en que tus amigos te perciben es similar a cómo te ves a ti mismo?
  - ¿Hay algún aspecto de tu vida que desees cambiar? ¿Cuál sería?
  - De los aspectos que desees cambiar, ¿cuáles están a tu alcance y cuáles están fuera de tu control?
  - ¿Cómo te gustaría que tus amigos te percibieran?
  - ¿Qué te gustaría que tus amigos vieran diferente en ti?

### Sugerencia para el facilitador:

- Escucha con atención las respuestas, haciendo preguntas abiertas para profundizar si es necesario.
- Refuerza respuestas positivas y normaliza cualquier sentimiento negativo o duda que surja.

### 5. Cierre de la sesión:

- Resume lo que se trabajó: "Hoy aprendimos a conocernos mejor y reflexionar sobre lo que es importante para nosotros".
  - Explica la tarea para casa: Completar un breve diario donde escriban al menos tres cosas que disfrutaron hacer y por qué son importantes para ellos.
- 

#### **Pautas para el facilitador**

- Fomenta un ambiente seguro y de confianza. Los estudiantes deben sentirse cómodos para expresarse.
- Evita correcciones o críticas a los dibujos o respuestas.
- Si un estudiante parece reacio a participar, dale opciones como escribir en lugar de dibujar.

#### **Evaluación de la sesión**

- Observa la disposición de los estudiantes a participar en la actividad creativa.
- Registra ejemplos destacados de reflexiones o respuestas que indiquen mayor autoconocimiento.
- Anota cualquier dificultad para adaptar la actividad en futuras sesiones.

## Sesión 2: Las emociones

### Objetivo de la sesión

Facilitar la identificación, comprensión y clasificación de las emociones, promoviendo una mayor conciencia emocional y una mejor capacidad para regular las respuestas emocionales.

---

### Materiales necesarios

- Protocolo.
  - Diapositivas o imágenes ilustrativas (opcional).
- 

### Estructura de la sesión

#### 1. Introducción y retroalimentación:

- El facilitador inicia preguntando sobre la actividad pasada:
  - ¿Cómo les fue con el tablero de humor?
  - ¿Hubo algo que les resultó difícil o alguna pregunta que surgiera?
- Si es necesario, dedica un par de minutos para aclarar dudas.

#### 2. Desarrollo del tema:

##### Explicación inicial:

- Introducir el concepto: **¿Qué es una emoción y en qué consiste?**
  - Definición breve y práctica. Ejemplo: "Una emoción es una respuesta que sentimos cuando pasa algo que nos importa, como cuando estamos felices, tristes o enojados".

### Las tres partes del cerebro y sus funciones emocionales:

- **Cerebro reptiliano:** Controla las respuestas instintivas (supervivencia).
- **Cerebro emocional (sistema límbico):** Maneja las emociones y la memoria.
- **Cerebro racional (corteza prefrontal):** Ayuda a pensar antes de actuar.

### Partes específicas del cerebro relacionadas con las emociones:

- **Amígdala:** Detecta el peligro y activa respuestas emocionales rápidas.
- **Corteza prefrontal:** Ayuda a tomar decisiones conscientes.
- **Hipocampo:** Almacena recuerdos y los conecta con emociones.

**Explicación de rutas de respuesta emocional:**

- **Vía baja:** Respuesta automática y rápida (sin pensar).
- **Vía alta:** Respuesta consciente y reflexiva.

**Sugerencia para el facilitador:**

- Usa ejemplos concretos: "Cuando alguien te asusta, tu amígdala reacciona rápido (vía baja). Pero si te tomas un momento para pensar que era una broma, usas tu corteza prefrontal (vía alta)".
- Apóyate en imágenes o diagramas si es posible, para facilitar la comprensión visual.

**3. Actividad práctica:**

- Presenta ejemplos de situaciones (incluidos en el protocolo) y pide a los estudiantes que clasifiquen las emociones según la **Rueda de las Emociones**.
- Guía a los estudiantes para que reflexionen sobre las causas y efectos de cada emoción:
  - ¿Qué te hace sentir esta emoción?
  - ¿Qué pasa en tu cuerpo o mente cuando la sientes?

**Pausas activas:**

- Realiza una breve actividad física o de respiración entre explicaciones para mantener la atención y promover la flexibilidad.

**4. Cierre y tarea para casa:**

- Recapitula: "Hoy aprendimos qué son las emociones, cómo funcionan en nuestro cerebro y cómo podemos clasificarlas".
- Explica la tarea para casa:
  - Usar el listado de las 7 emociones principales (proporcionado en el protocolo).
  - Completar un ejemplo personal de cuándo han experimentado cada emoción.

---

**Pautas para el facilitador**

- Mantén un tono dinámico y usa lenguaje sencillo.

- Observa las reacciones de los estudiantes y adapta la velocidad según sea necesario.
- Promueve la participación, haciendo preguntas abiertas y validando las respuestas.

**Evaluación de la sesión**

- Observa el nivel de comprensión de los estudiantes mediante las respuestas dadas en la actividad.
- Registra cualquier dificultad recurrente o concepto que deba reforzarse en futuras sesiones.

### Sesión 3: Las emociones en el cuerpo

#### Objetivo de la sesión

Facilitar que los estudiantes exploren la conexión entre las emociones y las respuestas físicas, ayudándoles a identificar cómo estas afectan su bienestar físico y a aprender estrategias para manejar dichas respuestas de forma saludable.

---

#### Materiales necesarios

- Protocolo.
  - Colores o marcadores.
  - Hojas con la silueta de un cuerpo humano.
  - Gomitas o un objeto similar para el ejercicio de mindfulness.
  - Opcional: Grabación de audio o diapositivas para guiar el ejercicio de atención plena.
- 

#### Estructura de la sesión

##### 1. Introducción y retroalimentación:

- El facilitador inicia con un breve recuento de la sesión anterior, resumiendo los puntos clave sobre las emociones y sus bases cerebrales.
- Dedicar tiempo a resolver dudas o inquietudes sobre la tarea para casa (ejemplos de emociones).

##### 2. Exploración inicial: Conexión entre emociones y cuerpo:

- Explica de manera sencilla cómo las emociones tienen manifestaciones físicas (ejemplo: “Cuando sentimos miedo, nuestro corazón puede latir más rápido y las manos sudan”).
- Usa ejemplos prácticos para que los estudiantes puedan relacionarse con los conceptos.

##### 3. Ejercicio de mindfulness:

- **Preparación:** Reúne a los estudiantes en un círculo o filas cómodas (sentados en el piso o en sus asientos).
- Explica el propósito del ejercicio: desarrollar conciencia plena para conectar mente y cuerpo.

- **Guía del ejercicio (gomita):**
  - Toca: Siente la textura de la gomita lentamente.
  - Observa: Mira sus detalles, colores y forma.
  - Escucha: Si tiene algún sonido al moverla.
  - Huele: Percibe su aroma.
  - Saborea: Llévala a la boca y nota el sabor sin masticar de inmediato.
  - Mastica: Finalmente, mastica la gomita lentamente, concentrándote en el sabor.
- **Nota:** Según la dinámica del grupo, el facilitador puede optar por guiar con su voz o usar una grabación.

#### 4. **Actividad principal: Mapear emociones en el cuerpo:**

- **Explicación visual:** Muestra diapositivas o imágenes donde se indiquen las áreas del cuerpo asociadas con emociones (por ejemplo, tensión en hombros con la rabia). Usa colores para indicar la intensidad de las emociones.
- **Ejercicio:**
  - Cada estudiante en su protocolo encuentra la silueta del cuerpo humano.
  - Indica que pinten con los colores asignados las partes que se activan según estas emociones:
    - Azul: Tristeza.
    - Rojo: Rabia.
    - Verde: Miedo.
  - Pide que describan las sensaciones que sienten en esas partes (ejemplo: "Siento que mi pecho se aprieta cuando estoy triste").
- **Reflexión personal:** Cada estudiante identifica cuál emoción es más difícil de manejar y la marca con una "X".

#### 5. **Explicación final: Línea en regulación emocional:**

- Presenta los pasos de la **línea en regulación emocional:**
  - Situación → Atención → Evaluación → Respuesta conductual.
- Explica cómo usar la tabla del protocolo para registrar situaciones específicas:

- **Situación:** ¿Qué pasó?
- **Pensamiento:** ¿Qué pensé?
- **Emoción:** ¿Qué sentí?
- **Comportamiento:** ¿Qué hice?

**6. Cierre y tarea para casa:**

- Recapitula lo aprendido: “Hoy descubrimos cómo nuestras emociones afectan nuestro cuerpo y qué podemos hacer para identificarlas mejor”.
- Explica la tarea: Completar durante la semana el cuadro del protocolo con al menos tres situaciones que desencadenen respuestas emocionales intensas, siguiendo el ejemplo del protocolo.

## Sesión 4: Sensaciones y comportamientos

### Objetivo de la sesión

Ayudar a los estudiantes a analizar la relación entre las sensaciones físicas y los comportamientos asociados, fomentando la conciencia corporal y el desarrollo de estrategias para regular sus acciones en respuesta a las experiencias emocionales.

---

### Materiales necesarios

- Caja sensorial (con dos compartimentos):
    - Compartimento 1: Orbes hidratados con agua (u otra textura suave).
    - Compartimento 2: Hojas secas (u otra textura áspera).
  - Protocolo.
  - Lapiceros.
- 

### Estructura de la sesión

#### 1. Introducción y retroalimentación:

- El facilitador pregunta si hubo inconvenientes con la actividad anterior y refuerza los puntos clave sobre la **línea en regulación emocional** (Situación → Atención → Evaluación → Respuesta conductual).
- Explica brevemente cómo las sensaciones físicas están relacionadas con nuestras emociones y comportamientos.

#### 2. Exploración inicial: Relación entre sensaciones y emociones:

- Introducir los conceptos:
  - **¿Qué es una sensación física?** Breve descripción de las respuestas del cuerpo ante estímulos.
  - **Relación entre sensaciones y emociones:** Las emociones generan sensaciones físicas (por ejemplo, la ansiedad puede sentirse como un nudo en el estómago).
  - **Conciencia corporal:** La habilidad de identificar y conectar las sensaciones físicas con nuestras emociones y pensamientos.

**Sugerencia para el facilitador:** Usa ejemplos claros como:

- “Cuando estás nervioso antes de un examen, tal vez sientas que tus manos sudan o tu corazón late rápido.”

### 3. Actividad principal: Caja sensorial:

- **Preparación:**
  - Explica que realizarán una actividad para explorar sensaciones físicas y cómo estas pueden generar pensamientos o emociones.
- **Dinámica:**
  - Pide a cada estudiante que meta ambas manos en los compartimentos de la caja al mismo tiempo.
  - Una mano tocará una textura suave (orbes) y la otra, una textura áspera (hojas secas).
  - Mientras exploran las texturas, guíalos con preguntas:
    - ¿Cómo se sienten estas texturas?
    - ¿Qué emociones o pensamientos surgen al tocar cada textura?
    - ¿Cómo reaccionaría tu cuerpo si una de estas texturas estuviera en contacto constante contigo?
- **Reflexión grupal:** Comparte observaciones para identificar diferencias en las sensaciones y su posible impacto emocional.

### 4. Actividad escrita:

#### Primera tabla:

- Presenta una lista de sensaciones físicas comunes (por ejemplo: manos sudorosas, nudo en el estómago, tensión en los hombros).
- Pide a los estudiantes que:
  - Marquen las sensaciones que han experimentado.
  - Describan cuándo sintieron cada una.

#### Segunda tabla:

- Incluye situaciones hipotéticas (ya presentes en el protocolo) y solicita que los estudiantes respondan:
  - ¿Qué emoción sentirías en esta situación?
  - ¿Qué comportamiento crees que realizarías?

**Tercera tabla:**

- Los estudiantes reflexionan sobre experiencias propias, respondiendo:
  - ¿Qué acciones tomaste cuando experimentaste una emoción muy intensa?

**5. Cierre y tarea para casa:**

- Recapitula lo aprendido:
  - "Hoy exploramos cómo las sensaciones físicas están conectadas con nuestras emociones y cómo influyen en nuestras acciones."
- Explica la tarea para casa:
  - Usar la tabla del protocolo durante la semana para registrar al menos tres situaciones que desencadenen emociones intensas, completando las columnas:
    - Situación: ¿Qué pasó?
    - Pensamiento: ¿Qué pensé?
    - Emoción: ¿Qué sentí?
    - Comportamiento: ¿Qué hice?

---

**Pautas para el facilitador**

- Durante la actividad de la caja sensorial, asegúrate de que los estudiantes se sientan cómodos y fomenta la participación activa.
- Asegúrate de que las texturas sean seguras y no causen molestias.
- Observa las respuestas emocionales durante la dinámica y ofrece apoyo si algún estudiante parece incómodo.

**Evaluación de la sesión**

- Observa el nivel de compromiso y reflexión de los estudiantes en las actividades.
- Evalúa la capacidad de los estudiantes para identificar y describir sus sensaciones físicas y comportamientos asociados.
- Toma notas sobre preguntas o dificultades recurrentes para abordarlas en sesiones futuras.

## Sesión 5: Evitación y agresión

### Objetivo de la sesión

Ayudar a los estudiantes a examinar y comprender las dinámicas de evitación y agresión en la gestión emocional, fomentando la identificación de sus propias tendencias hacia estos comportamientos y desarrollando habilidades para manejarlos de manera constructiva.

---

### Materiales necesarios

- Protocolo.
  - Lapiceros.
  - Opcional: Preparar una pausa activa o actividad dinámica para revitalizar la atención del grupo.
- 

### Estructura de la sesión

#### 1. Introducción y retroalimentación:

- El facilitador pregunta sobre la tarea anterior:
  - ¿Cómo les fue con la tabla para identificar sus sensaciones, pensamientos y comportamientos?
  - ¿Hubo dudas o dificultades al completarla?
- Recuerda los puntos clave sobre la relación entre sensaciones y comportamientos.

#### 2. Desarrollo del tema: Evitación y agresión:

##### Conceptos clave:

- ¿Qué significa evitar o agredir?
  - Evitación: Alejarse de situaciones que generan emociones incómodas (por ejemplo, aislarse o procrastinar).
  - Agresión: Responder con hostilidad o impulsividad ante emociones intensas (por ejemplo, gritar o golpear).
- Mecanismos comunes:
  - Evitación: Ignorar problemas, delegar responsabilidades emocionales, distracción excesiva.

- Agresión: Reacciones desproporcionadas, culpabilizar a otros, conflictos físicos o verbales.
- **Estrategias para regular:**
  - Reconocer las señales de alerta antes del punto de no retorno.
  - Practicar la pausa emocional: Tomarse un momento antes de reaccionar.

**El punto de no retorno:**

- Explica qué es: El momento en que la intensidad emocional dificulta controlar las acciones.
- Identificación de señales de alerta: Aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, pensamientos rígidos.

**Sugerencia para el facilitador:** Usa ejemplos sencillos y cotidianos para ilustrar estos conceptos (por ejemplo, “Evitar hacer una tarea porque parece difícil, o gritar a alguien porque estamos frustrados”).

**3. Actividad del protocolo: Estrategias para calmar la rabia:**

- **Introducción:** Explica que practicar estrategias para calmar la rabia puede evitar llegar al punto de no retorno.
- **Dinámica:**
  1. Cada estudiante trabaja individualmente para identificar tres actividades que les ayuden a calmarse mientras la emoción sigue su curso (por ejemplo: escuchar música, salir a caminar, hablar con un amigo).
  2. Reflexionan sobre cómo estas actividades pueden ser útiles en el momento de la emoción intensa.
    - **Práctica grupal:**
      - El facilitador modela cómo usar una de estas estrategias con un ejemplo personal o ficticio.
      - Pide a los estudiantes que compartan sus ideas si se sienten cómodos.

**4. Tarea para casa:**

- Presenta los pasos para la actividad semanal:
1. **Identifica la emoción:** ¿Qué emoción sentiste?
  2. **Reconoce la urgencia:** ¿Qué impulso experimentaste?

3. **Actúa en sentido contrario a esa urgencia:** Realiza una acción opuesta a tu impulso inicial.
  4. **Registra tus experiencias:** Completa una tabla en el protocolo con al menos dos situaciones durante la semana.
    - Refuerza que el ejercicio sigue la **línea en regulación emocional** (Situación → Atención → Evaluación → Respuesta conductual).
  5. **Cierre con pausa activa:**
    - Realiza una pausa activa o actividad dinámica (por ejemplo, una breve secuencia de estiramientos o un juego rápido).
    - Agradece la participación y refuerza la importancia de practicar las estrategias aprendidas.
- 

#### **Pautas para el facilitador**

- Observa si los estudiantes tienen dificultades para diferenciar entre evitación y agresión y refuerza con ejemplos adicionales si es necesario.
- Fomenta la participación activa, pero respeta si algún estudiante no desea compartir en grupo.
- Mantén un ambiente de apoyo, recordando que estos temas pueden ser sensibles para algunos estudiantes.

#### **Evaluación de la sesión**

- Anota el nivel de compromiso de los estudiantes durante la actividad de estrategias.
- Evalúa si los estudiantes pueden identificar señales de alerta y proponer actividades concretas para regular la rabia.
- Registra comentarios o inquietudes para ajustarlas en futuras sesiones.

## Sesión 6: Pensamientos razonables y no razonables

### Objetivo de la sesión

Ayudar a los estudiantes a explorar y diferenciar entre pensamientos razonables y no razonables, con el propósito de identificar y corregir patrones de pensamientos disfuncionales, mejorando su regulación emocional y toma de decisiones.

---

### Materiales necesarios

- Protocolo.
  - Opcional: Grabación o presentación visual para guiar la respiración diafragmática.
- 

### Estructura de la sesión

#### 1. Introducción y retroalimentación:

- El facilitador comienza con un breve resumen de la sesión anterior, repasando los conceptos de evitación y agresión.
- Pregunta a los estudiantes cómo les fue en la actividad de la semana y si tienen dudas sobre los pasos para actuar en sentido contrario a la urgencia.

#### 2. Desarrollo del tema: Pensamientos razonables y no razonables:

##### Explicación inicial:

- **¿Qué es un pensamiento razonable y qué es un pensamiento no razonable?**
  - Pensamientos razonables: Basados en hechos, lógicos y equilibrados.
  - Pensamientos no razonables: Basados en suposiciones, emociones intensas o distorsiones cognitivas.
- Explica las principales diferencias y ejemplos sencillos que los estudiantes puedan identificar (por ejemplo: "Si pienso 'nunca seré bueno en matemáticas' solo porque fallé en un examen, eso es un pensamiento no razonable").

#### Los 10 tipos de distorsión cognitiva:

- Presenta los 10 tipos de distorsión incluidos en el protocolo:
  - Pensamiento todo o nada.
  - Generalización excesiva.
  - Filtro mental.

- Descalificación de lo positivo.
  - Conclusión precipitada (lectura de pensamiento y anticipación negativa).
  - Magnificación o minimización.
  - Razonamiento emocional.
  - Los "deberías".
  - Etiquetación.
  - Personalización.
- Mientras explicas cada tipo, pide a los estudiantes que califiquen en una escala de 0 a 100 qué tanto identifican esa distorsión en su vida personal.

**Ejercicios prácticos:**

- Presenta ejemplos de situaciones relacionadas con la edad y contexto del grupo (por ejemplo, "No saludaron mi mensaje en el grupo, seguro están enojados conmigo").
- Pide que los estudiantes identifiquen qué tipo de distorsión está presente en cada caso.
- Fomenta la participación grupal, aclarando dudas y reforzando el aprendizaje.

**3. Ejercicio de respiración diafragmática:**

- Introduce la técnica de respiración como una herramienta para calmar la mente y reflexionar sobre pensamientos antes de reaccionar.
- **Técnica del triángulo o respiración 4-4-4:**
  - Inhalar en 4 segundos.
  - Retener el aire durante 4 segundos.
  - Exhalar lentamente en 4 segundos.
- Opcional: Usa una grabación o presentación visual que guíe el ritmo.
- Realiza la práctica al menos 3 veces y pregunta cómo se sienten después del ejercicio.

**4. Cierre y tarea para casa:**

- Recapitula lo aprendido:

- "Hoy aprendimos a identificar pensamientos razonables y no razonables, y cómo ciertos patrones pueden influir en cómo nos sentimos y actuamos".
  - Explica la tarea:
    - Completar la actividad del protocolo donde deben unir pensamientos específicos con su tipo de distorsión correspondiente.
  - Refuerza la importancia de reflexionar sobre sus pensamientos diarios y practicar la respiración para gestionar momentos de estrés o confusión.
- 

#### **Pautas para el facilitador**

- Adapta los ejemplos de distorsiones cognitivas al grupo, utilizando situaciones relevantes para los estudiantes.
- Valida las respuestas y promueve un ambiente seguro para compartir ideas.
- Observa si los estudiantes tienen dificultades para identificar distorsiones y ofrece explicaciones adicionales si es necesario.

#### **Evaluación de la sesión**

- Evalúa el nivel de participación y comprensión durante los ejercicios prácticos.
- Observa si los estudiantes son capaces de reconocer y calificar sus propios patrones de pensamiento.
- Anota comentarios o preguntas recurrentes para reforzarlas en sesiones futuras.

## Sesión 7: Trampas de pensamiento

### Objetivo de la sesión

Ayudar a los estudiantes a identificar y comprender las trampas de pensamiento más comunes, desarrollando habilidades para reconocer y superar patrones distorsionados, con el fin de manejar mejor sus emociones y mantener una perspectiva equilibrada.

---

### Materiales necesarios

- Protocolo.
  - Opcional: Elementos para una pausa activa (breve actividad física o dinámica grupal).
- 

### Estructura de la sesión

#### Introducción y retroalimentación:

- Comienza con un resumen breve de la sesión anterior:
  - Repasa los conceptos de pensamientos razonables y no razonables.
  - Pregunta a los estudiantes cómo les fue con la tarea y si encontraron dificultades al unir los pensamientos con las distorsiones.

#### 2. Desarrollo del tema: **Diferencia entre pensamiento y realidad:**

##### Conceptos clave:

- Explica la diferencia entre pensamiento y realidad:
  - Pensamiento: Lo que interpretamos o asumimos.
  - Realidad: Los hechos objetivos.
  - Ejemplo: "Pensar 'nadie quiere ser mi amigo' puede ser solo un pensamiento, pero no necesariamente refleja la realidad".
- Introduce las trampas de pensamiento específicas:
  - **Pensamiento catastrófico:** Ver lo peor en cada situación.
  - **Anticipador:** Suponer o predecir resultados negativos.
  - **Pesimista:** Centrarse en lo negativo y minimizar lo positivo.
  - **Paracaidista:** Saltar a conclusiones sin suficiente evidencia.

#### Ejercicio práctico:

- Presenta ejemplos de situaciones adaptados a la edad y contexto de los estudiantes (por ejemplo: "Si me sacan al tablero, seguro lo haré mal y todos se reirán de mí").
- Pide que los estudiantes identifiquen la trampa de pensamiento presente en cada ejemplo.

**Sugerencia para el facilitador:** Mantén el tono dinámico, fomenta la participación y valida las respuestas correctas con una breve explicación.

### 3. Actividad principal:

#### Primera tabla:

- En el protocolo, los estudiantes leerán situaciones con contexto.
- Pide que imaginen cómo se sentirían y qué harían en cada situación.

#### Segunda tabla:

- Solicita que describan pensamientos que han vivido en el aula de clases (por ejemplo, "Pensé que no era bueno en deportes porque no me eligieron primero en el equipo").
- Responden:
  - ¿Cómo lo hizo sentir?
  - ¿Qué tipo de trampa de pensamiento identifica?

#### Reflexión:

- Pregunta:
  - ¿Por qué si la situación es la misma, las emociones y los comportamientos pueden ser diferentes?
  - ¿Cómo influyen los pensamientos en nuestras emociones y comportamientos?

#### Tercera tabla:

- Cada estudiante escribe una situación personal en la que experimentaron una emoción desagradable o molesta.
- Describen:
  - ¿Qué pasó?
  - ¿Qué pensaron?

- ¿Qué sintieron?
  - Piensan en tres posibles razones alternativas que expliquen la situación y las registran en la tabla.
- 4. Cierre y tarea para casa:**
- Refuerza lo aprendido:
    - "Hoy identificamos las trampas de pensamiento más comunes y cómo influyen en nuestras emociones y comportamientos."
    - Recuerda la importancia de reflexionar sobre las razones detrás de nuestras interpretaciones.
  - Explica la tarea: Usar la línea de regulación emocional para registrar al menos tres situaciones durante la semana, completando las columnas:
    - Situación: ¿Qué pasó?
    - Pensamiento: ¿Qué pensé?
    - Emoción: ¿Qué sentí?
    - Comportamiento: ¿Qué hice?
  - Si es necesario, repasa nuevamente la línea de regulación emocional para asegurar la comprensión.
- 5. Pausa activa (opcional):**
- Realiza una pausa activa breve, como una dinámica grupal o estiramientos, para terminar la sesión de manera ligera y mantener la motivación.

---

#### **Pautas para el facilitador**

- Mantén una atmósfera respetuosa, especialmente al abordar pensamientos personales.
- Adapta los ejemplos de trampas de pensamiento a las experiencias cotidianas de los estudiantes para que puedan relacionarse con ellos fácilmente.
- Observa si algún estudiante parece angustiado por sus reflexiones y ofrece apoyo adicional si es necesario.

#### **Evaluación de la sesión**

- Evalúa la capacidad de los estudiantes para identificar las trampas de pensamiento en los ejemplos.

- Anota comentarios recurrentes o dificultades para reforzarlos en futuras sesiones.
- Observa el nivel de participación durante la reflexión personal y grupal

## Sesión 8: Reducir los juicios

### Objetivo de la sesión

Desarrollar habilidades para reducir y gestionar los juicios rápidos y automáticos sobre uno mismo y los demás, fomentando empatía, comprensión y autoaceptación, lo que mejorará las relaciones interpersonales y el bienestar emocional de los estudiantes.

---

### Materiales necesarios

- Protocolo.
  - 5 o 6 globos (dependiendo de la cantidad de estudiantes).
  - Tablas listas para ser completadas por los estudiantes.
- 

### Estructura de la sesión

#### Introducción y retroalimentación:

- Comienza preguntando cómo les fue con la actividad anterior y ofrece espacio para resolver dudas relacionadas con la tarea y el aprendizaje de las trampas de pensamiento.
- Reitera brevemente los puntos clave de la sesión anterior para asegurar que los estudiantes tengan claro el concepto de pensamientos distorsionados.

#### 2. Dinámica grupal: Globos:

- **Instrucciones de la actividad:**
  - Explícales que jugarán un juego con globos. Se les lanzarán 5 o 6 globos y la tarea será mantenerlos en el aire sin que toquen el suelo.
  - **Reglas:** No pueden levantarse de la silla. El objetivo es trabajar en equipo para evitar que los globos caigan.
  - **Propósito:** Esta actividad tiene como objetivo que los estudiantes se concentren en el momento presente y en su interacción grupal, lo que los prepara para hablar sobre juicios y la forma en que a menudo "dejan caer" sus pensamientos sin pensar.
- **Sugerencia para el facilitador:** Asegúrate de que todos participen de manera activa y que el ambiente sea lúdico pero controlado.

#### 3. Explicación del tema: Pensamientos de juicio vs. pensamientos descriptivos:

- **Definición:**
  - **Pensamientos de juicio:** Son aquellos que nos llevan a emitir valoraciones sobre algo o alguien, como “eso está mal”, “él no debería haber hecho eso”, o “yo soy un fracaso”.
  - **Pensamientos descriptivos:** Son más neutrales y objetivos, como “él está molesto” o “no pude completar la tarea”.
- **Distinción:** Explica cómo los pensamientos de juicio tienden a generar emociones y comportamientos automáticos, mientras que los descriptivos nos permiten ver las situaciones con más claridad y sin cargarlas de valoraciones personales.
- **Ejemplo práctico:**
  - Situación: Un compañero no te saluda en el pasillo.
  - Pensamiento de juicio: “No me saluda porque no le gusto.”
  - Pensamiento descriptivo: “No me saludó, tal vez no me vio o está distraído.”

**Sugerencia para el facilitador:** Usa ejemplos adaptados a la realidad del grupo, y haz preguntas para confirmar que todos entienden la diferencia entre juicios y descripciones.

#### 4. Actividad del protocolo: Identificación de emociones y juicios:

- **Primera tabla:**
  - Los estudiantes deben escoger una situación que les genere malestar dentro de las emociones de **Miedo, Rabia o Tristeza**.
  - En la tabla, deberán llenar detalles específicos sobre la situación (por ejemplo: ¿Qué pasó exactamente? ¿Qué pensaron? ¿Qué hicieron?).
  - **Escala de intensidad:** Del 1 al 10, deben calificar la intensidad de la emoción y qué tanto evitan enfrentar esa situación.
- **Segunda tabla:**
  - Los estudiantes deben reflexionar sobre las siguientes preguntas:
    - ¿Cuáles son las situaciones a las que me voy a enfrentar esta semana?
    - ¿Cuáles fueron las principales emociones que sentí mientras enfrentaba la situación?
    - ¿Qué pensamiento me ayudó a enfrentar la situación?

- Si lo logré, ¿qué pienso y cómo me siento por haberlo hecho?
- Si no lo logré, ¿qué pensamientos o emociones me impidieron hacerlo? ¿Qué cambiaría en el próximo intento?

**5. Cierre de la sesión:**

- Recapitula lo aprendido:
  - "Hoy aprendimos a identificar los juicios automáticos y cómo estos pueden influir en nuestras emociones y comportamientos. Practicamos cómo cambiar esos juicios por pensamientos más descriptivos y realistas".
- **Refuerza la tarea para casa:**
  - Los estudiantes deberán seguir la línea de regulación emocional durante la semana, completando las tablas con las situaciones emocionales que encuentren y reflexionando sobre sus respuestas.
  - Reitera el propósito de la actividad: ayudar a gestionar mejor las emociones y mejorar la toma de decisiones.

---

**Pautas para el facilitador**

- Fomenta la participación en la dinámica grupal sin presionar a los estudiantes.
- Durante la reflexión, observa si los estudiantes se sienten incómodos al identificar sus emociones, y ofrece apoyo si es necesario.
- Refuerza las respuestas adecuadas y utiliza ejemplos adicionales si algún estudiante tiene dificultad para diferenciar los juicios de los pensamientos descriptivos.

**Evaluación de la sesión**

- Observa la disposición y participación de los estudiantes durante la dinámica grupal y la actividad escrita.
- Evalúa si los estudiantes son capaces de identificar correctamente pensamientos de juicio y cambiar a un enfoque más descriptivo.
- Toma nota de las emociones recurrentes o situaciones específicas que los estudiantes mencionan, para abordar temas comunes en futuras sesiones.

### **Sugerencias para el facilitador:**

#### **Nota importante:**

El facilitador debe adaptarse a los horarios establecidos por la institución, tomando en cuenta las características y necesidades de cada grupo de estudiantes. Es recomendable que cada sesión dure aproximadamente **35-40** minutos, para que de esta forma se pueda tener la mayor atención posible de los estudiantes, y se aplique cada sesión una vez por semana.

#### **1. Espacio para preguntas:**

- Se recomienda que, al inicio de cada sesión, el facilitador abra un espacio para preguntas y dudas, de modo que los estudiantes puedan aclarar cualquier inquietud relacionada con las sesiones anteriores o con el contenido actual. Esto promueve la participación activa y asegura que los conceptos sean comprendidos de manera adecuada.

#### **2. Monitoreo constante del protocolo:**

- El facilitador debe revisar constantemente los **protocolos de los estudiantes** durante las sesiones. Si nota alguna situación especial o señales de activación de rutas emocionales (por ejemplo, estudiantes que muestran reacciones emocionales intensas), es fundamental intervenir de manera adecuada y con tacto para proporcionar apoyo emocional.

#### **3. Explicación detallada de los conceptos clave:**

- Es esencial que el facilitador dedique tiempo a la **explicación profunda de los conceptos de regulación emocional**, como la **atención, evaluación y respuesta conductual**. Esto debe ser parte integral de cada sesión, no solo centrándose en actividades o juegos, sino asegurándose de que los estudiantes comprendan cómo estos conceptos se aplican en su vida cotidiana.
- La **ruta en regulación emocional** debe ser bien entendida por los estudiantes, en especial el proceso de cómo las emociones se regulan y cómo las reacciones automáticas (pensamientos, sensaciones y comportamientos) pueden modificarse conscientemente.

#### **4. Adaptación de actividades a la edad de los estudiantes:**

- Las actividades deben ser apropiadas para la edad de los estudiantes. En sesiones con adolescentes, es importante realizar actividades que sean atractivas y participativas, pero también estructuradas, para que no pierdan el enfoque.
- Se recomienda variar el tipo de actividades, combinando juegos, dinámicas grupales, ejercicios reflexivos y actividades prácticas para mantener el interés de los estudiantes.

#### 5. Evaluación continua del progreso:

- Se recomienda el uso de una **escala de evaluación** antes y después de la intervención para medir el nivel de regulación emocional de los estudiantes.
- **Escala RE-MESACTS:** Esta escala es útil para evaluar las diferentes dimensiones de la regulación emocional. Puede administrarse al inicio para obtener un punto de partida y luego al final de la intervención para comparar los cambios y progresos.
- Además, el facilitador puede usar observaciones cualitativas (como la participación activa en las actividades y las respuestas reflexivas) para evaluar el impacto emocional y cognitivo del protocolo.

#### 6. Promover la autoevaluación:

- Fomentar que los estudiantes reflexionen sobre su propio proceso de cambio y desarrollo en regulación emocional. Esto les ayuda a tomar conciencia de su progreso y a ser más responsables de su propio bienestar emocional.

#### 7. Espacio para el cierre reflexivo:

- Siempre al final de cada sesión, el facilitador debe dedicar unos minutos para reflexionar con los estudiantes sobre lo aprendido, asegurándose de que cada uno haya comprendido los conceptos principales y cómo pueden aplicarlos en su vida diaria. Esto también les permitirá expresar cómo se sintieron durante las actividades y si surgieron nuevas emociones o pensamientos.

---

**Adicionalmente**, se sugiere que el facilitador también considere los siguientes puntos para enriquecer el enfoque del protocolo:

- **Flexibilidad en el enfoque:** A medida que las sesiones avancen, el facilitador debe estar preparado para modificar ciertas actividades según las necesidades del grupo. Por ejemplo, si algunos estudiantes se sienten incómodos con ciertas dinámicas, es útil tener alternativas para crear un ambiente de seguridad emocional.
- **Crear un ambiente de confianza:** Es fundamental que el facilitador fomente un ambiente seguro y respetuoso en el que los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias, emociones y pensamientos sin temor a ser juzgados. Esto ayudará a facilitar la apertura emocional y la conexión entre los estudiantes y con el facilitador.
- **Manejo de emociones intensas:** Si durante las sesiones los estudiantes muestran reacciones emocionales intensas (por ejemplo, ansiedad o tristeza), el facilitador debe

estar preparado para intervenir de manera empática, validando sus emociones y guiándolos en la regulación emocional en tiempo real.

## Apéndice F

### *Tarjeta de emergencia*

**CUIDA DE TI**

**NOMBRE DEL CONTACTO DE EMERGENCIA**

**RELACIÓN CON EL CONTACTO DE EMERGENCIA**

**NÚMERO DE CONTACTO DE EMERGENCIA**

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Apéndice J

### *Diploma de reconocimiento*



*Reconocimiento*  
POR PARTICIPACION  
*Proyecto en Regulación Emocional*

ESTE CERTIFICADO SE OTORGA A

---

Estamos profundamente agradecidos y orgullosos de haber contado  
con su valiosa participación

# Apéndice H

## Reunión padres de familia

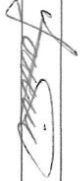
**REGISTRO ASISTENCIA REUNION PADRES DE FAMILIA**  
**APLICACIÓN DE UN PROTOCOLO EN REGULACION EMOCIONAL A ESTUDIANTES DE OCTAVO UNO JORNADA TARDE, INSTITUCION EDUCATIVA MUNICIPAL MONTESSORI, PITAITO HUILA**

|                  |  |          |
|------------------|--|----------|
| LUGAR            | Institución Educativa Municipal Montessori | Salón 13 |
| FECHA DEL EVENTO | 22 / 10 / 2024                             |          |

| Nº | NOMBRE Y APELLIDO PADRE/TUTOR | NOMBRE DEL ESTUDIANTE     | RELACIÓN CON EL ESTUDIANTE | TELEFONO DE CONTACTO | FIRMA              |
|----|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| 1  | Clara Patricia Sarmiento      | Nicolas Gomez             | Madre                      | 3142297856           | Clara P. Sarmiento |
| 2  | DIEGO RAMIREZ                 | SAMUEL RAMIREZ            | Padre                      | 3143482600           | [Firma]            |
| 3  | Arnoldy ya Gonzales           | Yerison C. Fontallegue    | Madre                      | 3224053959           | [Firma]            |
| 4  | Eduardo A. Pambitán           | Yara Daniela Lombito      | Padre                      | 3249733816           | [Firma]            |
| 5  | Alexis Cruz Alvarez           | Dulce Elizabeth Cruz      | Padre                      | 3208979552           | Alexis Cruz        |
| 6  | Asith Gasca R.                | Laura Sofia Gasca R.      | Madre                      | 3138099570           | Asith Gasca        |
| 7  | Ramiro Balaños Diaz           | Esther Muñoz Alvarado     | Padre                      | 3108791661           | [Firma]            |
| 8  | Ramiro Balaños Diaz           | Fernando Muñoz Alvarado   | Padre                      | 3108791661           | [Firma]            |
| 9  | Erick Lopez                   | Kevin Vinicio Lopez       | TIA                        | 3022867033           | Erick Lopez        |
| 10 | Adriana Pizarro               | Fabian I. Caceres         | Mamá                       | 3134957730           | Adriana            |
| 11 | RuthDaly Calderon             | Karen Juliana Navaroz     | Mamá                       | 3193405115           | RuthDaly Calderon  |
| 12 | GARCIA NOROÑO                 | FABIAN GUSTAVO RIVERA     | ABUELA                     | 3186052509           | GARCIA NOROÑO      |
| 13 | Sandra Patricia Rojas         | Diana Luna Rojas          | Mamá                       | 3142803027           | Sandra P. Rojas    |
| 14 | FABIAN CALDERON               | SANTIAGO ESPINOSA         | MAMÁ                       | 3224230494           | FABIAN CALDERON    |
| 15 | Karina Becerra S              | JAMES BROWN               | MAMÁ                       | 3108894442           | KARINA BS          |
| 16 | Yanile Amparo Pizarro         | Guillermo Estiven Gomez   | MAMÁ                       | 315536570            | Yanile P.P.A       |
| 17 | Yury Shirley Herrera Bonilla  | Cristian Santiago Escobar | Madre                      | 3125620639           | [Firma]            |
| 18 | SILIA TRISTE JOLAN            | YARA MELINDRA JUENDO      | MAMÁ                       | 3124824723           | SILIA J            |

REGISTRO ASISTENCIA REUNION PADRES DE FAMILIA  
 APLICACIÓN DE UN PROTOCOLO EN REGULACION EMOCIONAL A ESTUDIANTES DE OCTAVO UNO JORNADA TARDE, INSTITUCION  
 EDUCATIVA MUNICIPAL MONTESSORI, PITALITO HUILA

|                  |   |
|------------------|---|
| LUGAR            | Institucion Educativa Municipal Montessori Salen 13 |
| FECHA DEL EVENTO | 22/10/2024  |

| Nº | NOMBRE Y APELLIDO PADRE/TUTOR | NOMBRE DEL ESTUDIANTE | RELACION CON EL ESTUDIANTE | TELEFONO DE CONTACTO | FIRMA   |
|----|-------------------------------|-----------------------|----------------------------|----------------------|---|
| 1  |                               |                       |                            |                      |   |
| 2  | Jamires Mercedes              | Toliana Cobrega       | madre                      | 315-7120632          |  |
| 3  |                               |                       |                            |                      |   |
| 4  |                               |                       |                            |                      |   |
| 5  |                               |                       |                            |                      |   |
| 6  |                               |                       |                            |                      |   |
| 7  |                               |                       |                            |                      |   |
| 8  |                               |                       |                            |                      |   |
| 9  |                               |                       |                            |                      |   |
| 10 |                               |                       |                            |                      |   |
| 11 |                               |                       |                            |                      |   |
| 12 |                               |                       |                            |                      |   |
| 13 |                               |                       |                            |                      |   |
| 14 |                               |                       |                            |                      |   |
| 15 |                               |                       |                            |                      |   |
| 16 |                               |                       |                            |                      |   |
| 17 |                               |                       |                            |                      |   |
| 18 |                               |                       |                            |                      |   |

1) NOMBRE DEL EVENTO: **Rimewos Asirías Psicológicas**

2) FECHA DEL EVENTO: **10 de octubre de 2024**

3) LUGAR: **Institución Educativa Montessori**

4) ORGANIZADOR: **ECIAT**

| N° | 5) DOCUMENTO DE IDENTIDAD | 6) NOMBRE Y APELLIDO            | 7) INSTITUCION | 8) ESTAMENTO |                |            |          | 9) CARGO / OCUPACION | 10) CORREO ELECTRONICO             | 11) TELEFONO O EXT. DE CONTACTO |
|----|---------------------------|---------------------------------|----------------|--------------|----------------|------------|----------|----------------------|------------------------------------|---------------------------------|
|    |                           |                                 |                | DOCENTE      | ADMINISTRATIVO | ESTUDIANTE | EGRESADO |                      |                                    |                                 |
| 1  | 12265972                  | Edilma Novicio Schwandt         | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | marbeth.eguilera@gmail.com         | 3126538452                      |
| 2  | 36223740                  | Glados Collores Silva           | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | gladyscollores22@hotmail.com       | 3158949232                      |
| 3  | 8219495                   | JORGE ARMANDO BOLAÑOS           | MONTESORI      |              |                |            |          | Docente              | alvarosano@hotmail.com             | 312796195                       |
| 4  | 12228605                  | Leonardo Herrera C              | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | herreale23@hotmail.com             | 3138926980                      |
| 5  | 108388325                 | Lady Patricia Hernández Perdomo | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | lphp5000@hotmail.com               | 31244060614                     |
| 6  | 3622403                   | Olga Socra Lopez Camacho        | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | olguiteralino22@gmail.com          | 324401135                       |
| 7  | 61709375                  | Gloria Beatriz Andía            | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | beatrizandia@hotmail.es            | 3103256890                      |
| 8  | 12234224                  | Robert Palmita Medina           | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | roame@gmail.com                    | 3202234889                      |
| 9  | 36260519                  | Angie Ortiz Cruz                | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | angelor20519@gmail.com             | 3101965706                      |
| 10 | 36281244                  | Patricia Eugenia Hernandez      | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | patriciaeugeniahernandez@gmail.com | 3142784201                      |
| 11 | 36305080                  | Luisa Alicia Borrero            | Montessori     |              |                |            |          | Orientador/a         | luisaajborrero@gmail.com           | 3208311696                      |
| 12 | 3720332                   | Williamson Andrés Jerez C       | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | williamjerez@hotmail.com           | 315305527                       |
| 13 | 4288002                   | Hector Alfonso Buelo            | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | hectoralfonso@guil.com             | 3107245485                      |
| 14 | 12233138                  | Ademar Ortiz Obando             | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | ademarortiz@gmail.com              | 3204023993                      |
| 15 | 5622291                   | Martemy Andía G                 | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | logartemy04@gmail.com              | 364335451                       |
| 16 | 67002036                  | Angelica Pardo Burgos           | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | angelicapardo@gmail.com            | 3103018414                      |
| 17 | 5301903                   | Leidy Liliana Mejía Salvo       | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | ldynal42@gmail.com                 | 3176796524                      |
| 18 | 3288801                   | Dolys E Guerrero                | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | dalaguerre2379@hotmail.com         | 3212009841                      |
| 19 | 5016870                   | Yovany Arellano Diaz            | Montessori     |              |                |            |          | Docente              | ovoz.lino28@yahoo.com              | 3108410266                      |

Apéndice I

Sesión PAP profesores IEMM

1) NOMBRE DEL EVENTO: Primeros Auxilios Psicológicos

2) FECHA DEL EVENTO: 10 - octubre - 2024

3) LUGAR: T. E. N. Montessori

4) ORGANIZADOR: ECSAH

| N° | 5) DOCUMENTO DE IDENTIDAD | 6) NOMBRE Y APELLIDO        | 7) INSTITUCION | 8) ESTAMIENTO |                |            |          | 9) CARGO / OCUPACION | 10) CORREO ELECTRONICO         | 11) TELEFONO O EXT. DE CONTACTO |
|----|---------------------------|-----------------------------|----------------|---------------|----------------|------------|----------|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|
|    |                           |                             |                | DOCENTE       | ADMINISTRATIVO | ESTUDIANTE | EGRESADO |                      |                                |                                 |
| 1  | 55160356                  | Clorinda Fanylinbach S.     | Montessori     |               |                |            |          | Docente              | clorinda.fanylinbach@gmail.com | 3125921245                      |
| 2  | 26284489                  | NUBIA PUERTES-S.            | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | nubia60olive.com               | 3213553308                      |
| 3  | 26483287                  | Oliver Bohorquez            | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | oliver111@hotmail.com          | 3162134863                      |
| 4  | 36223394                  | Ana Kelly Pichard           | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | Kellypichard2019@gmail.com     | 3107507204                      |
| 5  | 582216168                 | Hicarditiana Sanchez        | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | hica.d.sanchez@hotmail.com     | 3203360408                      |
| 6  | 31274005                  | Isabel Cabra Ramirez        | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | isabelitec217@hotmail.com      | 3202680844                      |
| 7  | 36277822                  | Clementina Castiblanco      | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | Clementina.1968@hotmail.com    | 3144104308                      |
| 8  | 31774349                  | Romuelo Calderon            | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | romuelo2015@gmail.com          | 3124022140                      |
| 9  | 36292462                  | Leslyana Goimer M           | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | mar9m333@gmail.com             | 3143333272                      |
| 10 | 108301000                 | Gea Ayrauna Callar Ilum     | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | luxosai823@hotmail.com         | 3124786872                      |
| 11 | 10710218                  | Shira Carvajal de Lozano    | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | shiracajal10@gmail.com         | 3144634128                      |
| 12 | 31038145                  | Yuley Carvajal (Ulla Brava) | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | Yuleyca13@gmail.com            | 3103474487                      |
| 13 | 1075108922                | Ednel Roca Jasso U          | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | ednelroca10@gmail.com          | 31772946924                     |
| 14 | 272488812                 | Sorayda Lopez Barrios       | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | soraida1709@gmail.com          | 3133087665                      |
| 15 | 362281135                 | Mercedes Barrera G          | Sto Ines       |               |                |            | X        | Docente              | 389wrtmsb@gmail.com            | 3124072098                      |
| 16 | 3962244                   | Senalia Parera Lopez C      | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | senaliaparedelbl.com           | 3132384397                      |
| 17 | 1011012512                | Nayra Dayana H. Juy         | Montessori     |               |                |            | X        | Docente              | ndalgoncargastayna@gmail.com   | 3144457039                      |
| 18 | 36272201                  | Alba Luz Rosero QES         | Sto Ines       |               |                |            | X        | Docente              | albaluzrosero@gmail.com        | 3212004562                      |
| 19 | 10144859                  | Florencia Jarama            | Montessori     |               |                |            |          | Docente              | florenciajarama@gmail.com      | 3202916618                      |

1) NOMBRE DEL EVENTO  
Primeros auxilios Psicológicos

2) FECHA DEL EVENTO  
16 de octubre del 2024

3) LUGAR  
Institución Educativa Montessori

4) ORGANIZADOR  
ECSAH

| N° | 5) DOCUMENTO DE IDENTIDAD | 6) NOMBRE Y APELLIDO     | 7) INSTITUCION  | 8) ESTAMIENTO |                |            |          | 9) CARGO / OCUPACION | 10) CORREO ELECTRONICO | 11) TELEFONO O EXT. DE CONTACTO      |
|----|---------------------------|--------------------------|-----------------|---------------|----------------|------------|----------|----------------------|------------------------|--------------------------------------|
|    |                           |                          |                 | DOCENTE       | ADMINISTRATIVO | ESTUDIANTE | EGRESADO |                      |                        |                                      |
| 1  | 36276840                  | Nubia Bolaños Garza      | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Coordinadora           | nubiaabolanos@gmail.com 3011194007   |
| 2  | 36-27274                  | Beatriz Roma Ramos       | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Coordinadora           | beatrizromar@hotmai.com 3132617423   |
| 3  | R26680                    | José D. Reyes P.         | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | joelreycine-1987@h 355811989         |
| 4  | 36165837                  | Alba Alicia Durán        | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | alyadur@outmail.com 3188030253       |
| 5  | 36276648                  | Francy Helena Cruz D.    | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | francyhelena1.com 3144968307         |
| 6  | 36255395                  | Carolina Rojas Boni      | Montessori      |               |                |            |          | X                    | Docente                | carolbor@hotmail.com 3203030253      |
| 7  | 36-27576                  | Alba Libera Yasso I      | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | albalibera@egmail 3107600751         |
| 8  | 36244338                  | Sandra Milena Artundagua | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | sartundagua74@gmail.com 3213702507   |
| 9  | 53157840                  | N° Ninya Antonabaca S    | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | niyaantonabaca@hotmai.com 3209682510 |
| 10 | 12326420                  | Alvaro Rivera Rosado     | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | alvarorivera@gmail.com 3132610214    |
| 11 | 411660                    | Lea Lilia Ardundagua S.  | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | lealiliaa@gmail.com 310210414        |
| 12 | 2651106                   | Terena Tejada Cahuana    | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | terena123labajo@gmail.com 3203030253 |
| 13 | 26582211                  | Mayra Corillo B          | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | mayracorillo@gmail.com 3222846973    |
| 14 | 36274539                  | Leonilda Pizaño D        | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | leonildapiza@gmail.com 3104025085    |
| 15 | 100390104                 | Yuliel Andred Rosales    | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | andredrosales@gmail.com 3208394054   |
| 16 | 100390104                 | Janet Lorena Bravo       | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | janetlorena@gmail.com 3126048114     |
| 17 | 36214224                  | Nancy Stella Torres      | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | nancytorres@gmail.com 3134509584     |
| 18 | 12394250                  | ROSAÑO Y. DECIAN LORA    | MONTESORRI      |               |                |            |          | X                    | DOCENTE                | beltronlopez@outmail.com 31322883569 |
| 19 | 53275161                  | Becky Ra Ramirez         | I.E. Montessori |               |                |            |          | X                    | Docente                | beckyramirez@gmail.com 3125194521    |

1) NOMBRE DEL EVENTO: **Almuerzo Aplicación Psicológicas**

2) FECHA DEL EVENTO: **10 de octubre del 2024**

3) LUGAR: **Institución Educativa Montessori**

4) ORGANIZADOR: **ECSATH**

| N° DOCUMENTO DE IDENTIDAD | 6) NOMBRE Y APELLIDO       | 7) INSTITUCION       | 8) ESTABLECIMIENTO |                |            |          | 9) CARGO / OCUPACION | 10) CORREO ELECTRONICO       | 11) TELEFONO O EXT. DE CONTACTO |
|---------------------------|----------------------------|----------------------|--------------------|----------------|------------|----------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
|                           |                            |                      | DOCENTE            | ADMINISTRATIVO | ESTUDIANTE | EGRESADO |                      |                              |                                 |
| 1 3428915                 | Diana Carolina Macias A.   | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente              | dgonmaza@unap.edu.pe         | 3212364845                      |
| 2 3782277                 | Libia Mercedes Lora        | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente              | lora@unap.edu.pe             | 320863713                       |
| 3 110491636               | Vanessa Arias Galindo      | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente              | carisag79@gmail.com          | 3102000159                      |
| 4 119531041               | Karen Andrea Zambrano      | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente              | karenandrea@unap.edu.pe      | 3108115204                      |
| 5 1231885                 | Amalia Lucilla Niza        | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente              | amalia@unap.edu.pe           | 32092040                        |
| 6 12234386                | Omair CERQUERA S           | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente de Aula      | omair@unap.edu.pe            | 3115324883                      |
| 7 291331                  | Fernando Andres Galindo    | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente              | fernandog@unap.edu.pe        | 3106186725                      |
| 8 103845944               | Juli Tatiana Rabin E.      | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente              | ytatiana@unap.edu.pe         | 3153228317                      |
| 9 103816285               | Devon Escobar Clara Ortega | MONTESORRI           | X                  |                |            |          | Docente              | cesar.clara@unap.edu.pe      | 3203119497                      |
| 10 20553221               | Sonia Inaciana             | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente              | sonia@unap.edu.pe            | 3212502811                      |
| 11 162215205              | Carmen Galeano             | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente              | carmen@unap.edu.pe           | 3134022233                      |
| 12 11222438               | Wilson Javier Riasca V     | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente Tutor        | wilson@unap.edu.pe           | 3100885404                      |
| 13 3229135                | Mercedes Barrera           | Sta Ines             | X                  |                |            |          | Docente              | mercedes@unap.edu.pe         | 3124072098                      |
| 14 31212401               | Alba Luz Roscoe de Sanchez | Sta Ines             | X                  |                |            |          | Docente              | albaluzroscoe@unap.edu.pe    | 3212004567                      |
| 15 32619166               | Ana Blanca Miranda         | San Francisco        | X                  |                |            |          | Docente              | anablancamiranda@unap.edu.pe | 3022901602                      |
| 16 32699316               | Liliana Correa Ortiz       | Solarte              | X                  |                |            |          | Docente              | liliana@unap.edu.pe          | 3146108542                      |
| 17 198156054              | Hugo Castro Moreno         | Solarte              | X                  |                |            |          | Docente              | hugocastro@unap.edu.pe       | 3146024112                      |
| 18 106562654              | Carolina Daza Murgas       | Montessori Principal | X                  |                |            |          | Docente de Aula      | carolinadaza@unap.edu.pe     | 3143393998                      |
| 19 30350203               | Francoy Fosco Rodríguez    | Montessori           | X                  |                |            |          | Docente              | francoy@unap.edu.pe          | 3138144231                      |





## Apéndice J

### Ruleta de las emociones 1



## Apéndice K

### Ruleta de las emociones 2



## Apéndice L

### Ruleta de las emociones 3



## Apéndice M

*Evidencias fotográficas*

*Reunión padres de familia*



*Aplicación escala RE-MESACTS pre*

*intervención*



*Sesión 1: Tablero del Humor*



*Sesión 2: Las emociones*



*Sesión 3: Las emociones en el cuerpo*



*Sesión 4: Sensaciones y Comportamientos*



*Sesión 5: Evitación y Agresión*



*Sesión 6: Pensamientos Razonables y no Razonables*



*Sesión 7: Trampas de Pensamiento*



*Sesión 8: Reducir los Juicios*



*Sesión de resumen y entrega de diploma de reconocimiento*



*Aplicación escala RE-MESACTS pro intervención*



*Sesión primeros auxilios psicológicos PAP para profesores*

