



Maestría en Educación

Mención Gestión y Liderazgo

**GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN
ESTUDIANTES DEL NOVENO DE BÁSICA
DEL COLEGIO MILITAR N°4 ABDÓN
CALDERÓN EN CUENCA, ECUADOR**

Autor:

Denníse Culcay Peláez

Directora:

Dra. Karina Huiraocha Tutivén

**Cuenca – Ecuador
2026**

DEDICATORIA

A mi familia, por su amor incondicional que me ha impulsado a seguir adelante y cumplir mis sueños, cada palabra de apoyo y cada sacrificio han sido mi motivación más grande.

A mis amigas, que han estado a mi lado en todo momento. Gracias por creer en mí, motivándome siempre a ser mejor. Su amistad es uno de los regalos más valioso que tengo.

Con todo mi cariño, les dedico este logro, sabiendo que, sin su apoyo y motivación, nada de esto habría sido posible.

AGRADECIMIENTO

Mi profundo agradecimiento a la prestigiosa Universidad del Azuay por brindarme la oportunidad de formar parte de este maravilloso programa.

Mi infinita gratitud a mi tutora de tesis, la PhD. Karina Huiracocha Tutiven, cuya motivación y acompañamiento constante fueron fundamentales para iniciar y culminar esta investigación de la mejor manera.

Extiendo mi agradecimiento a mis estudiantes y a mi querida institución, el Colegio Militar N° 4 Abdón Calderón, por brindarme el espacio y la confianza necesarios para realizar esta investigación, su participación fue invaluable. A todos ustedes, gracias de corazón.

RESUMEN:

La gestión emocional es un componente esencial en el desarrollo integral de los estudiantes, especialmente en entornos educativos con alta disciplina, como los colegios militares. Esta investigación pretende promover la gestión emocional en los estudiantes de Noveno de Básica del Colegio Militar N° 4 Abdón Calderón en Cuenca – Ecuador, para mejorar su bienestar y rendimiento académico. La metodología empleada fue cualitativa, con un enfoque de investigación-acción. Se trabajó con 24 estudiantes de entre 12 y 15 años, empleando entrevistas semiestructuradas. El contexto fue la institución mencionada. Los resultados mostraron una mejora significativa en la autorregulación emocional y en la capacidad de los estudiantes para identificar y expresar sus emociones en el entorno escolar. Además, se evidenció un impacto positivo en su rendimiento académico. Finalmente, el plan de intervención diseñado en base a los resultados tuvo un efecto positivo, fortaleciendo la gestión emocional y contribuyendo al desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras clave: Autorregulación Emocional, Desempeño Académico, Educación Militar Expresión Emocional, Gestión emocional, Intervención Educativa,

ABSTRACT:

Emotional management is essential for the integral development of students, in educational environments ruled by high disciplinary structures such as Colegio Militar N.º 4 Abdón Calderón in Cuenca, Ecuador. This research aims to promote emotional management in ninth-grade students at the mentioned institution to enhance their well-being and academic performance. A qualitative, action-research approach was used with a population of 24 students between the ages of 11 and 14. Data were collected through semi-structured interviews and observations within the context of a military school in Cuenca, Ecuador. The results revealed a significant improvement in emotional self-regulation, the ability to identify and express emotions, as well as a positive impact on academic performance. In conclusion, the implemented intervention plan strengthened students' emotional management, positively contributing to their overall well-being and academic success.

Keywords: Academic Performance, Emotional Expression, Emotional Self-Regulation, Emotional Management, Educational Intervention, Military Education



ÍNDICE

<u>INTRODUCCIÓN</u>	<u>1</u>
<u>MATERIALES Y MÉTODOS</u>	<u>5</u>
CONTEXTO Y PARTICIPANTES	6
MÉTODO	6
PROCEDIMIENTO	7
MÉTODO DE INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	9
<u>RESULTADOS</u>	<u>10</u>
CATEGORÍA DE AUTO-REGULACIÓN EMOCIONAL	10
CATEGORÍA DE CONCIENCIA EMOCIONAL	11
CATEGORÍA DE EXPRESIÓN EMOCIONAL	12
CATEGORÍA DE IMPACTO EN EL APRENDIZAJE	13
CATEGORÍA DE INTERACCIÓN SOCIAL	13
<u>PLAN DE INTERVENCIÓN</u>	<u>14</u>
SESIÓN 1 - RECONOCIMIENTO EMOCIONAL	15
SESIÓN 2 - EXPRESIÓN EMOCIONAL	15
SESIÓN 3 - ESTRATEGIAS PARA LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL	16
SESIÓN 4 - SEPARANDO EMOCIONES DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO	16
VALORACIÓN DE RESULTADOS DEL PLAN DE INTERVENCIÓN	17
<u>DISCUSIÓN</u>	<u>19</u>
<u>CONCLUSIONES:</u>	<u>21</u>
<u>RECOMENDACIONES:</u>	<u>23</u>
<u>REFERENCIAS</u>	<u>24</u>
<u>ANEXOS</u>	<u>31</u>
ANEXO 1: SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN INSTITUCIONAL	31
ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PADRES DE FAMILIA	32
ANEXO 3: CATEGORÍAS DE INVESTIGACIÓN Y PREGUNTAS DE ENTREVISTA	33
ANEXO 4: TRANSCRIPCIONES – ENTREVISTAS	36
ANEXO 5: PLAN DE INTERVENCIÓN PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE NOVENO DE BÁSICA DEL COLEGIO MILITAR N° 4 "ABDÓN CALDERÓN"	41
	49
ANEXO 6: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA – SESIONES DEL PLAN DE INTERVENCIÓN	52

INTRODUCCIÓN

Dentro del desarrollo socioemocional y académico de los estudiantes, existe un factor clave que ha sido ampliamente estudiado, se trata de un componente fundamental de la inteligencia emocional (IE) llamado gestión emocional. La relevancia que tiene la inteligencia emocional en el contexto educativo es innegable, pues esta capacidad del ser humano de identificar, comprender y gestionar sus emociones no solo mejora el bienestar individual, sino que también fortalece las relaciones interpersonales y el rendimiento académico (Goleman, 1995). En entornos donde se aplica la disciplina firme, como los colegios militares, la gestión emocional adecuada se vuelve un desafío, ya que la estructura y normativas pueden limitar la expresión y regulación emocional de los estudiantes, influyendo en su desarrollo integral (Arias, 2016).

Diversos estudios destacan la importancia de la gestión emocional en el ámbito escolar, ya que una regulación eficaz de las emociones puede impactar significativa y positivamente en la toma de decisiones, la interacción social y la motivación hacia el aprendizaje (Arias, 2016; Villardón y Yániz, 2014;). No obstante, los aspectos socioemocionales suelen recibir poca atención en instituciones con estructuras firmes, lo que limita el desarrollo integral de los estudiantes (Carrillo et al., 2020).

La presente investigación analiza de manera crítica la influencia de las emociones en el contexto educativo, enfocándose en la etapa de la adolescencia temprana, en la que los estudiantes experimentan cambios significativos en su desarrollo psicosocial y emocional (Guerra-Bustamante et al., 2019). Se desglosan e interpretan las bases teóricas de la Gestión Emocional, sus principales modelos y el impacto de la gestión emocional en contextos educativos que están regidos por disciplina militar. Además, se analizan estrategias efectivas para fomentar la gestión de las emociones en adolescentes.

Se ha conceptualizado a la gestión de las emociones desde diferentes puntos de vista. Goleman (1995) la define como aquella habilidad de reconocer y regular las emociones propias y ajenas, lo que facilita la interacción social. Por su parte, Salovey & Mayer (1990) la describen como un tipo de inteligencia social que incorpora la percepción, comprensión y regulación de las emociones para promover de manera efectiva el pensamiento y el comportamiento adaptativo. A su vez, Bar-On (2000), afirma

que una gestión emocional correcta no solo es fundamental para el bienestar psicológico, sino que también influye de manera importante en la toma de decisiones y la resolución de conflictos.

Desde un punto de vista evolutivo, Darwin (1872) afirmó que las emociones han evolucionado para mejorar la supervivencia humana, destacando la función adaptativa de las mismas. Por otra parte, investigaciones contemporáneas han confirmado que la gestión emocional juega un papel crucial en la adaptación social, contribuyendo a la estabilidad psicológica y al éxito en las interacciones interpersonales (Tenemaza y Chiqui 2024; Ekman, 1999). De acuerdo con Leppänen & Hietanen (2001), el reconocimiento de emociones es una de las habilidades que permiten y favorecen el éxito social o la inteligencia interpersonal.

En el ámbito educativo, se ha demostrado que la adecuada gestión emocional es un factor clave en el desarrollo académico y social de los estudiantes. Bar-On (2006) amplió este concepto proponiendo un modelo que incluye cinco dimensiones: habilidades intrapersonales, interpersonales, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo general. Según Ugarriza (2001), el desarrollo de estas competencias emocionales aporta significativamente a la resiliencia, la toma de decisiones y la motivación académica. Arias (2016) señala que la falta de educación emocional en las instituciones educativas puede generar dificultades de adaptación en los estudiantes.

Diversas investigaciones han demostrado una correlación positiva entre la gestión de las emociones y el rendimiento académico. Los estudiantes con una mayor capacidad para gestionar sus emociones tienden a mostrar mejores habilidades de resolución de problemas, mayor atención y concentración, y una actitud más resiliente frente a los desafíos escolares (Molero et al., 2019; Salovey & Mayer, 1990). Según Guerra-Bustamante et al. (2019), la educación emocional contribuye al desarrollo integral de los estudiantes al proporcionarles herramientas para enfrentar desafíos escolares y personales.

Estudios han señalado que el bienestar emocional es un predictor del éxito académico, ya que permite a los estudiantes manejar mejor la frustración y desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento ante situaciones adversas (Folkman & Lazarus, 1984). Se ha observado que las emociones influyen de una forma clave en el desempeño

académico, actuando directamente sobre el aprendizaje (Acosta y Clavero, 2017). Bisquerra (2003) y Carrillo et al. (2020) sostienen que la educación emocional es una herramienta fundamental para mejorar el rendimiento académico, ya que permite a los estudiantes manejar el estrés y la presión escolar y, en consecuencia, aquellos con un alto nivel de inteligencia emocional tienden a obtener calificaciones destacadas al beneficiarse de una mejor gestión de sus emociones en el ámbito educativo.

Sin embargo, en entornos con alta exigencia disciplinaria, como los colegios militares, la falta de atención a la educación emocional puede generar estrés, ansiedad y dificultades en la regulación emocional de los adolescentes (Villardón y Yániz, 2017). Mayta (2023) afirma que el contexto militarizado los estudiantes no solo deben asumir los requerimientos académicos propuestos, sino también, los relacionados con la vida militar, misma que pone muchas restricciones en la conducta de la persona desde temprana edad. El entorno militar puede ser estresante y desafiante, por lo que la capacidad de desarrollar relaciones seguras y saludables, junto con la habilidad para comprender, reconocer y gestionar tanto las propias emociones como las de los demás, resulta fundamental para afrontar con éxito las exigencias de este contexto (Castro, 2024).

Ante la necesidad de fortalecer la gestión emocional en contextos escolares, diversas estrategias han sido propuestas. El aprendizaje socioemocional (SEL, por sus siglas en inglés) ha demostrado ser efectivo en la mejora del bienestar estudiantil. Durlak et al. (2011) señalan que los programas de SEL no solo mejoran la autorregulación y la empatía, sino que también incrementan el desempeño académico.

El modelado emocional por parte de los docentes y el aprendizaje basado en juegos han mostrado resultados positivos en la gestión emocional de los adolescentes (Villalva y Copo, 2020). Según Carrillo (2020), los programas de educación emocional deben incorporar actividades prácticas que permitan a los estudiantes mejorar su capacidad de identificación y regulación emocional. Zins et al. (2005) argumentan que la enseñanza explícita de habilidades emocionales, como la resolución de conflictos y la comunicación asertiva, es crucial para mejorar la gestión de las emociones en estudiantes.

Además, estudios recientes han demostrado que la incorporación de estrategias lúdicas en la educación emocional favorece una mejor comprensión y aplicación de las habilidades socioemocionales (Celdrán, 2018). En este sentido, Cáceres et al. (2020)

proponen que las dinámicas grupales y las actividades de juego son herramientas esenciales para la enseñanza de la inteligencia emocional en la adolescencia.

Otros enfoques, como la meditación y la atención plena (mindfulness), han mostrado efectos positivos en la reducción del estrés y la mejora de la concentración en estudiantes (Davidson et al., 2012). Estas prácticas pueden ser especialmente útiles en contextos de alta exigencia disciplinaria, donde los niveles de presión pueden afectar el bienestar emocional de los adolescentes (Roeser et al., 2012). Según Guerra-Bustamante et al. (2019), el desarrollo de la inteligencia emocional mediante estas estrategias facilita la adaptación de los estudiantes a los desafíos del entorno escolar.

Los colegios militares representan un desafío particular para la educación emocional debido a su rigidez estructural y altas expectativas de disciplina (Carrillo, 2020). Aunque la formación en valores como el respeto, la responsabilidad y la autodisciplina es un beneficio, la falta de un enfoque en el desarrollo socioemocional puede provocar dificultades en la expresión y regulación emocional de los estudiantes (Arias, 2016). Según Saldaña et al. (2022), los programas educativos que no incorporan formación en inteligencia emocional pueden generar un ambiente escolar menos favorable para el bienestar de los estudiantes.

Un estudio realizado en Ecuador por Cortez (2023) reveló que los adolescentes en entornos educativos con estructuras disciplinarias estrictas presentan niveles bajos de comprensión emocional y altos niveles de agresividad impulsiva. Según Antonio-Aguirre et al. (2019), el entorno socioeconómico y cultural influye en la relación entre el autoconcepto y la inteligencia emocional percibida, lo que resalta la importancia de un enfoque integral en la educación emocional dentro de estos entornos.

A partir de la presente revisión teórica y de acuerdo a la problemática encontrada este estudio tiene como objetivo conocer la forma en la que los estudiantes de Noveno de Básica del Colegio Militar N° 4 “Abdón Calderón” gestionan sus emociones. Así como, diseñar una propuesta de intervención que promueva la gestión emocional de estos estudiantes, para después aplicar y evaluar la propuesta de intervención que promueva la gestión emocional de los estudiantes en el contexto descrito.

MATERIALES Y MÉTODOS

El paradigma que sustentó esta investigación es el hermenéutico-crítico, el cual, según Gardiner (1992) se centra en una interpretación creativa y activa de palabras y textos, buscando un entendimiento profundo del autor y su contexto sociocultural, más que una explicación objetiva o neutral. Tiene como objetivo promover las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros. Este paradigma resulta pertinente para este estudio, ya que no solo busca interpretar cómo los adolescentes gestionan sus emociones, sino también analizar las implicaciones de estas dinámicas en su desarrollo y proponer estrategias que contribuyan a mejorar su bienestar emocional y social, promoviendo cambios significativos en su entorno escolar.

El enfoque metodológico empleado fue cualitativo, el cual es un proceso holístico, inductivo e interactivo que requiere un trabajo riguroso con el propósito de comprender el significado de los eventos, situaciones y acciones de los participantes para identificar y generar teoría (Tonón, 2014). Este enfoque permitió profundizar en las vivencias emocionales de los adolescentes y comprender las dinámicas que influyen en su desarrollo integral.

El diseño de la presente investigación es no experimental, dado que no se manipularon variables, sino que se observaron y analizaron los acontecimientos tal y como ocurren en su contexto natural. Este enfoque resulta adecuado para el estudio de la gestión emocional en adolescentes de 12 a 13 años, ya que permitió comprender cómo los estudiantes manejan sus emociones dentro del contexto educativo del Colegio Militar Abdón Calderón, sin influir en su comportamiento durante la recopilación de datos.

El método de investigación empleado es la investigación-acción, el cual tiene como propósito inicial ayudar a comprender una problemática mediante un diagnóstico. Según García (2023) este método de investigación tiene como objetivo combinar la investigación con la acción práctica y se basa en la idea de que la investigación y la acción pueden trabajar de la mano para lograr un cambio social significativo. La investigación-acción facilita la colaboración entre investigadores y participantes, creando un espacio donde ambas partes contribuyen a transformar la realidad de manera significativa.

Contexto y Participantes

El contexto de la investigación se situó en el Colegio Militar N° 4 Abdón Calderón, ubicado en la ciudad de Cuenca, Ecuador. Esta institución educativa se caracteriza por combinar la educación formal con un enfoque disciplinario militar, orientado a la formación integral de sus estudiantes. Su misión principal es formar ciudadanos con altos estándares académicos, éticos, y de liderazgo, fundamentados en valores como la responsabilidad, la disciplina, el respeto y el compromiso con la sociedad. Los participantes fueron los 24 estudiantes de noveno de básica de la mencionada institución, 14 hombres y 10 mujeres, cuyas edades oscilan entre los 12 y 15 años. Este grupo fue seleccionado debido a la importancia de analizar las emociones que enfrentan en esta etapa crucial de su desarrollo.

Método

Como parte del proceso de recolección de datos, se llevó a cabo la aplicación de entrevistas semiestructuradas a los estudiantes de noveno año de educación básica con preguntas que van acorde a las categorías de investigación. Esta técnica permitió acceder a las percepciones, experiencias y reflexiones de los participantes relacionado con aspectos socioemocionales.

Las entrevistas fueron desarrolladas de manera individual en un entorno que garantizó confidencialidad y comodidad, con el fin de dar lugar a una comunicación abierta y sincera. La entrevista se compuso por preguntas abiertas, diseñadas en base a las categorías de investigación establecidas. Las preguntas permitieron explorar a profundidad los temas principales del estudio, manteniendo una estructura flexible que hizo posible la aparición de información relevante no prevista al inicio.

Las entrevistas fueron grabadas en audio, con previo consentimiento informado de los participantes, posteriormente transcritas para su análisis. La información obtenida contribuyó a la asimilación integral del tema investigado desde el punto de vista de los propios actores.

Procedimiento

La recolección de datos se desarrolló en las tres fases del método de esta investigación.

Fase 1: Identificación de la forma en la que los estudiantes de Noveno de Básica del Colegio Militar Abdón Calderón 4 gestionan sus emociones.

Una vez obtenido el consentimiento informado aprobado y firmado por los padres de familia, se procedió a realizar un diagnóstico a través de entrevistas semiestructuradas con el objetivo de identificar la forma en la que los estudiantes gestionan sus emociones dentro del contexto escolar, y su relación con situaciones habituales del aula. Las entrevistas se desarrollaron en base a las siguientes categorías y subcategorías de investigación:

Categorías de Investigación

Categorías de Investigación	Definición Conceptual	Subcategorías de Investigación	Indicador
Autorregulación Emocional	La gestión emocional es un componente esencial de la inteligencia emocional que permite identificar, comprender y manejar las emociones para mejorar el bienestar y el rendimiento académico (Goleman, 1995).	Estrategias de regulación emocional	Estrategias utilizadas por los estudiantes para manejar emociones fuertes como el estrés, la ansiedad y la frustración.
Conciencia Emocional	La inteligencia emocional en el contexto educativo fortalece las relaciones interpersonales y el desempeño académico, permitiendo a los	Reconocimiento emocional	Nivel de conciencia de los estudiantes sobre sus propias emociones y su

	estudiantes ser conscientes de sus emociones y su impacto en el entorno escolar (Arias, 2016).		impacto en el entorno escolar.
Expresión Emocional	En entornos disciplinarios estrictos, la capacidad de los estudiantes para expresar sus emociones influye en su adaptación y bienestar socioemocional dentro del aula (Arias, 2016).	Manifestación de emociones en el aula	Formas en que los estudiantes expresan sus emociones en el contexto escolar.
Impacto en el Aprendizaje	Una regulación eficaz de las emociones puede impactar significativa y positivamente el rendimiento académico, reduciendo la ansiedad y mejorando la motivación hacia el aprendizaje (Carrillo et al., 2020).	Relación entre emociones y rendimiento académico	Efecto de la gestión emocional en el desempeño escolar y la actitud hacia el aprendizaje.
Interacción Social	La interacción social efectiva en el entorno educativo depende de la capacidad de los estudiantes para comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás, lo que impacta en su integración y rendimiento escolar (Villardón y Yániz, 2014).	Relaciones interpersonales en el entorno escolar	Calidad de la interacción con compañeros y docentes, y su relación con la gestión emocional.

Fase 2: Diseño de un plan de intervención que promueva la gestión emocional en el contexto escolar de los estudiantes de noveno de básica del Colegio Militar Abdón Calderón.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la primera fase y de la revisión de la literatura relacionada a la gestión emocional, se elaboró un plan de intervención que consistió en diseñar estrategias pedagógicas y psicosociales para promover una gestión emocional saludable, acompañadas de un cronograma específico de actividades para su implementación por sesiones.

Fase 3: Aplicación y evaluación de un plan de intervención diseñado para promover la gestión emocional en el contexto escolar de noveno de básica del Colegio Militar Abdón Calderón.

En esta fase se realizó la aplicación de las estrategias previamente diseñadas. Finalmente, se evaluó la eficacia del plan de mejora mediante el análisis de los cambios observados y retroalimentación obtenida, para valorar el impacto generado y ajustar las estrategias, en caso de ser necesario. Las técnicas e instrumentos empleados, como la entrevista, permitieron un análisis cualitativo de las emociones reportadas, asegurando una recolección percepciones, experiencias y reflexiones rigurosa.

Método de interpretación de resultados

Los datos cualitativos obtenidos durante la investigación fueron analizados con absoluta confidencialidad, utilizando un sistema de codificación alfanumérica para proteger la identidad de los estudiantes. Basándome en el análisis de datos cualitativos sugerido por Miles et al (1998), los mismos se organizaron en categorías para identificar patrones y relaciones significativas entre las emociones registradas y el contexto escolar. El análisis cualitativo se llevó a cabo tal cual el enfoque sugerido por Miles et al (1998) que consiste en desglosar las respuestas abiertas de las entrevistas para interpretar a profundidad las experiencias emocionales de los estudiantes. Este enfoque garantiza una comprensión detallada y rigurosa, permitiendo diseñar estrategias pedagógicas y psicosociales efectivas que promuevan la gestión emocional saludable en el aula.

RESULTADOS

En el presente apartado, se exponen los resultados en base a las entrevistas semiestructuradas aplicadas a los estudiantes. Los participantes mantienen su identidad bajo los códigos que se les ha asignado a cada uno, iniciando por E01 hasta el E24. A continuación, las categorías de análisis se presentan en conjunto con sus interpretaciones abordando los hallazgos obtenidos a través de las respuestas de los estudiantes al aplicar la técnica de la entrevista semiestructurada. Esta metodología permite un análisis más acertado de las experiencias y percepciones sobre las emociones, así como la gestión de las mismas en el contexto escolar.

Categoría de Auto-regulación Emocional

En la presente categoría, se investigó la subcategoría ***Estrategias de Regulación Emocional***, en donde los estudiantes manifestaron utilizar algunas cuando sienten estrés y ansiedad en el contexto escolar. A medida que se desarrollaron las entrevistas, se dividieron las estrategias para gestionar las emociones utilizadas por los estudiantes, pues algunos deciden aislarse por completo del grupo, tal cual lo indicaron los participantes E01 *“no me junto a ningún grupo, más bien me quedo en mi puesto haciendo silencio para lograr relajarme”* y E04 *“me aíso de los demás un tiempo y procuro darme mi tiempo para no decir o hacer cosas que no estén bien y que por la ira les afecta a los demás”*. Por otro lado, existen quienes buscan apoyo directo en sus amigos o compañeros más cercanos, como lo mencionó E2 *“estar con mis amigos, buscar ayuda en ellos, estar siempre contándoles para pedirles consejos”*.

De igual manera, existen estudiantes que consideran el llanto como una estrategia de liberación emocional ya que aseguran que llorar reduce sus niveles de estrés, ansiedad en el contexto escolar, E014 expuso *“yo me pongo a llorar si lo necesito, hago eso hasta calmarme y lograr enfocar mi mente y resolver así el problema”*. Por otra parte, como lo indicaron E06 *“veo la forma de distraerme o calmarme un poco jugando o armando mi cubo Rubik”*, E0 *“juego algún deporte”* y E11 *“me pongo a dibujar o descanso”*, muchos de los estudiantes al experimentar momentos de ansiedad y estrés en clases, optan por realizar actividades que distraigan su mente como jugar, dibujar o practicar un deporte.

Cabe destacar que ciertos estudiantes señalaron que cuando las situaciones de estrés y ansiedad están bajo el control de ellos mismos, como explosiones o exámenes, se preparan muy bien para evitar que al momento de presentarlas sus emociones sean más intensas. Así lo manifestaron E02 *“no tengo que preocuparme ya que es algo que todos tenemos que hacer en algún punto, no es necesario estar estresado”*, E03 *“super tranquila porque sé que me preparo muy bien para eso y me siento bien”* y E04 *“me prepararía muy bien para ello, entonces no estaría ansiosa, tal vez nerviosa, pero me daría mi tiempo y el ánimo que necesito para hacerlo”*.

Categoría de Conciencia Emocional

En esta categoría, se ha analizado la subcategoría ***Reconocimiento Emocional*** por parte de los estudiantes ante aquellos momentos del día y asignaturas que les provocan emociones más intensas. La gran mayoría de estudiantes indicaron que experimentan momentos de estrés y ansiedad durante las clases de Matemática, Lengua y Literatura y Ciencias Naturales. Estas emociones tan intensas se generan debido que el contenido de las materias mencionadas les resulta difícil, así lo mencionaron E06 *“en matemática hay prestar un poco más de atención y si dejo de hacerlo se me va todo el hilo”*, E10 *“matemática, considero que es más de inteligencia, me genera estrés, ansiedad y eso me confunde”*, E13 *“en matemática me siento con ansiedad porque se me hace muy complicado”* y E015 *“la materia más intensa para mi es Matemática porque hay una variedad de temas y factores, en Lengua siento lo mismo, cuando me toca realizar escritura, me generan estrés”*

Por otro lado, tal como lo indicó E04 *“depende mucho de las actitudes de mis profesores y de cómo esté en ese momento en la materia.”*, existen quienes manifestaron que ciertas materias les generan emociones más intensas debido a la actitud de los docentes. Por ejemplo, E21 expuso lo siguiente *“en Ciencias Naturales también me estreso mucho cuando la profesora se enoja.”*. Así mismo, E22 dijo *“Lengua y Ciencias Naturales me generan ansiedad ya que las maestras tienen un carácter fuerte”*.

Esta categoría también abordó el nivel en el que los estudiantes mejoran basado en cuánto conocen sus propias emociones. El conjunto mayoritario considera que conocer sus emociones los ayuda a saber cómo actuar o qué hacer con ellas, así lo manifestaron E10 *“reconocer mis emociones me ayuda en caso de tener tristeza o algo por el estilo,*

pedir ayuda a algún profesor o a alguien cercano”, E12 *“siento que si me ayuda porque cuando estoy enojada podría cometer cosas de las que después me voy a arrepentir y mejor es saber cómo controlarse [...]”* y E23 *“es mejor saber controlar las emociones para no actuar de manera incorrecta”*.

Categoría de Expresión Emocional

Esta categoría aborda la subcategoría ***Manifestación de Emociones en el Aula***, es decir, cómo los estudiantes suelen expresar sus emociones dentro del aula y las ocasiones en las que ellos han sentido que deben reprimir o controlar sus emociones. Empezando por el contexto escolar en el que se encuentran, el cual es de disciplina militar, varios participantes mencionaron que no siempre sienten la libertad de expresar sus emociones, por lo que lo hacen de una manera muy moderada, así lo recalcaron E01 *“[...] a mí me gusta mandar cartas a mis amigos y decirle lo que significan para mí, pero hay veces en las que no puedo decir eso aquí”*, E02 *“con este ambiente a mi alrededor, yo prefiero estar callado y pasar desapercibido en el aula, no quiero ser notorio”*, E03 *“con moderación, siempre y cuando tengamos un momento libre, [...]”*, E08 *“[...] nunca he sentido ganas de expresarme o decir lo que siento aquí en el colegio”* y E09 *“aquí no puedo reaccionar cuando estoy enojado, no puedo reírme duro por respeto a las autoridades”*.

Con respecto a las ocasiones en las que los estudiantes han sentido que tienen que reprimir sus emociones, algunos de ellos manifestaron que sí lo han hecho debido a las reglas bajo las cuales se forman en la institución. Por ejemplo, E01 expresó lo siguiente *“solamente en el momento de la formación porque es cuando tenemos que estar serios todos, manteniendo la disciplina y calma para mantener el régimen militar”*. Así también lo manifestaron E05 *“tengo que ocultar la emoción de ver a mis amigos porque aquí no puedo saludar a mis amigos como me gustaría, darles la mano o un abrazo [...]”*, E07 *“A veces si tengo que ocultar ciertas emociones, porque no quiero que me regañen”*, E8 *“[...] tengo que mantenerme bajo la disciplina”* y E16 *“[...] aquí es mucho más estricto y si me porto mal me sancionan”*.

Categoría de Impacto en el Aprendizaje

La presente categoría investiga la subcategoría ***Relación entre Emociones y Rendimiento Académico***, haciendo referencia a cómo las emociones negativas afectan la capacidad de los estudiantes para aprender y participar en clase, sus experiencias y opiniones se vieron divididas aquí. Por un lado, hay quienes reconocen que cuando se encuentran emocionalmente mal, esto afecta en gran medida su aprendizaje y participación en clase, así lo explicaron E01 “*si me afecta mucho, [...] le pongo toda mi atención a mi problema y no a la clase*”, E07 “*me afecta porque no logro concentrarme y entender los conceptos de la materia, al contrario, los olvido rápidamente.*” y E14 “*No presto atención a clase, mi mente se queda pensando en los problemas que tengo y comienzo a auto torturarme*”.

Por otro lado, hay quienes consideran que encontrarse emocionalmente mal en el entorno escolar, no afecta su desempeño ni calificaciones, por ejemplo, E03 manifestó “*no me afecta mucho porque me concentro completamente en clase y me olvido de lo que pasó*”, así mismo, algunos estudiantes expresaron lo siguiente, E13 “*cuando estoy mal no me afecta mucho [...] trato de estar con mis amigos y ocupo la mente en algo, entonces ya casi no me preocupa eso*”, E15 “*no me afecta tanto porque yo aquí en el colegio no me siento mal ni me preocupo tanto por los problemas, entonces no me afecta mucho*”, E17 “*cuando me sentí mal en clase, yo traté de poner más atención y concentrarme en la clase, enfocándome en las actividades*” y E18 “*No, no me afecta de ninguna forma*”.

Categoría de Interacción Social

Esta última categoría explora la subcategoría ***Relaciones Interpersonales en el Entorno Escolar***, apuntando a la existencia de conflictos en el colegio debido a dificultades de los estudiantes en el manejo de sus emociones. Gran parte del grupo de participantes comentó que no han experimentado situaciones de conflicto que hayan sido provocadas por su gestión emocional, pues a pesar de experimentar emociones intensas, ellos prefieren evitar sanciones posteriores por no haber controlado correctamente sus emociones. Se evidenció este pensamiento en las siguientes declaraciones de los estudiantes, E02 “*no, nunca me ha sucedido eso [...], si estoy en este ambiente y me dejo llevar por el mismo voy a tener un grave descenso en mi rendimiento ya que básicamente el ambiente que me rodea es muy difícil*”, E05 “*[...] siento que el colegio es demasiado*

estricto”, E06 “no, porque siento que mis emociones no las expreso drásticamente, las controlo aquí”, E09 “aquí es más estricto, no podemos hacer cualquier cosa mala con nuestros compañeros” y E16 “en este colegio, todavía no he tenido conflictos; antes me peleaba con mis compañeros hasta físicamente.”.

No obstante, basándonos en respuestas como la de E04 *“yo no tengo problema con el ambiente del colegio porque es fácil para mí hacer amigos, pero para otros sí es difícil debido a lo estricta que es de la institución”* se puede decir que existe un grupo minoritario de estudiantes que afirmaron que el ambiente del colegio les ayuda a desarrollar relaciones saludables con sus compañeros. Otros ejemplos son E06 *“sí, porque nos dan talleres, charlas y momentos para poder conocernos más y socializar entre nosotros.”* y E20 *“[...] aquí nos enseñan a ser respetuosos con todos”.*

PLAN DE INTERVENCIÓN

Posterior a la obtención y análisis de los resultados del diagnóstico a través de las entrevistas semiestructuradas, se evidencia una clara necesidad de brindar a los participantes una serie de estrategias que les permitan identificar, expresar y gestionar adecuadamente sus emociones en el contexto escolar, con el fin de prevenir la interferencia de las emociones en el rendimiento académico y promover una expresión emocional libre y regulada. Tal como se detalla en la fase 2, se diseñó el plan de intervención denominado “Gestión Emocional en Estudiantes de Noveno de Básica del Colegio Militar N.º 4 Abdón Calderón”, mismo que fue aplicado por sesiones.

Las sesiones de intervención dirigidas al grupo de participantes se desarrollaron de manera presencial. Cada sesión tuvo una duración de 60 minutos y se llevó a cabo en un aula y un área común dentro de la institución, que permitió el trabajo grupal, el desplazamiento de todos los participantes y la construcción de un entorno seguro para la expresión libre de emociones por parte de los estudiantes. La metodología siguió la línea del método de investigación-acción, ya que la docente investigadora mantuvo una participación activa durante todo el proceso, guiando y registrando lo que sucedía: cómo reaccionan los estudiantes, qué emociones expresan, cómo emplean las técnicas presentadas.

Específicamente, se emplearon dinámicas grupales, juegos de roles, ejercicios de reflexión, técnicas de relajación y elaboración de planes de acción personales, esto con el objetivo de que los estudiantes puedan involucrarse significativamente. Se mantuvo un ambiente de respeto y absoluta confidencialidad, en el que cada estudiante se sintió valorado y libre de críticas. El desarrollo de cada sesión estuvo a cargo de la docente investigadora, quien aseguró la participación de todos los participantes.

Sesión 1 - Reconocimiento Emocional

Objetivo de la sesión: Aplicar estrategias para identificar y expresar emociones correctamente en el contexto escolar.

Actividad

Dinámica "Mapa de las Emociones". A cada estudiante se le entregó un mapa sencillo del colegio, en el cual estaban etiquetadas con nombres cada una de las áreas a las que los estudiantes asisten todos los días (estadio, canchas, DECE, inspección, Aula, baños, rectorado, bar, salida). Utilizando pinturas, los estudiantes colorearon el mapa del colegio, identificando con color rojo las áreas donde experimentan emociones más intensas, fuertes o difíciles de manejar, con color amarillo las áreas donde experimentan emociones que los hacen sentir dudosos o inquietos y con color verde las áreas donde experimentan emociones que son equilibradas y agradables para ellos. *Ver la propuesta completa en el Anexo 5 o la presentación animada [aquí](#).*

Sesión 2 - Expresión Emocional

Objetivo de la sesión: Promover la expresión libre y regulada de las emociones en el contexto escolar.

Actividad

Juego de roles, se presentó a los estudiantes escenarios hipotéticos, mismos que contienen dificultades y que podrían experimentar en cualquier momento en el colegio, se asignó a cada estudiante una situación y su rol dentro de la misma. A continuación, cada estudiante hizo una demostración representativa de cuál sería su reacción sincera al

experimentar la situación asignada, el grupo escuchó con respeto. *Ver la propuesta completa en el Anexo 5 o la presentación animada [aquí](#).*

Sesión 3 - Estrategias para la autorregulación emocional

Objetivo: Regular las emociones como el estrés y la ansiedad dentro del entorno escolar por medio de técnicas lúdicas de respiración, meditación y reflexión guiadas.

Actividades

Se presentaron y pusieron en práctica las siguientes técnicas para la regulación y gestión del estrés y la ansiedad en el entorno escolar.

Técnica de respiración “El globo imaginario”

Técnica de respiración “Counting 4 – 4 – 4 – 4”

Técnica de meditación para la regulación del estrés y la ansiedad.

Ver la propuesta completa en el Anexo 5 o la presentación animada [aquí](#).

Sesión 4 - Separando emociones del rendimiento académico

Objetivo: Enseñar a los estudiantes cómo no involucrar lo emocional con lo académico mediante la identificación de las emociones que influyen en el rendimiento académico y la adquisición herramientas para prevenir esta interferencia de las emociones en el ámbito académico

Actividad

Se presentaron y analizaron 3 casos puntuales breves relacionados con estudiantes que han experimentado emociones fuertes que afectaron de manera negativa su desempeño académico. Los estudiantes en grupos de 4, leyeron y analizaron los casos y responden las preguntas. Una vez expuestas las respuestas, la docente presentó a los estudiantes la “Caja de herramientas emocionales” explicando que, así como usamos una caja de herramientas para reparar objetos, también podemos tener herramientas

emocionales para ayudarnos a regular nuestras emociones y seguir aprendiendo en calma. *Ver la propuesta completa en el Anexo 5 o la presentación animada [aquí](#).*

Valoración de Resultados del Plan de Intervención

El plan de intervención “Gestión Emocional en Estudiantes de Noveno de Básica del Colegio Militar N.º 4 ‘Abdón Calderón’” fue implementado exitosamente, alcanzando resultados favorables en todas sus sesiones. Las cuatro sesiones se desarrollaron con la participación activa por parte de los participantes, generando una adquisición y uso evidentes de estrategias para identificar, expresar y gestionar las emociones de manera libre y controlada en el contexto escolar, evitando que interfirieran en el rendimiento académico.

Durante el proceso, los estudiantes mostraron una participación constante y comprometida. Se evidenció una mejora en su forma de expresarse dentro del aula, mayor confianza con la docente investigadora, un ambiente de respeto, empatía y comprensión dentro del grupo. Los comentarios de los participantes reflejaron satisfacción, gratitud y reconocimiento hacia las estrategias aprendidas, las cuales comenzaron a aplicar espontáneamente en distintos momentos del día.

En la primera sesión, “Reconocimiento Emocional”, los estudiantes lograron identificar la mayoría de las emociones que experimentan en diferentes espacios del colegio y reflexionaron sobre cómo esas emociones influyen en su comportamiento y aprendizaje. Se mostraron abiertos a compartir experiencias personales tanto positivas como negativas y valoraron el espacio de diálogo en grupo para comprender mejor sus emociones y saber que no son los únicos en experimentar emociones fuertes en ciertas áreas de la institución.

En la segunda sesión, “Expresión Emocional”, los juegos de roles facilitaron la expresión libre y considerada de emociones leves e intensas. Los estudiantes demostraron empatía, mejor comunicación y confianza con sus compañeros. Disminuyendo así el temor a ser juzgados.

La tercera sesión, “Estrategias para la Autorregulación Emocional”, tuvo un impacto positivo. Las técnicas de respiración y meditación llevadas a cabo en espacios

abiertos y de agrado de los estudiantes en la institución ayudaron a reducir el estrés y la ansiedad. Varios estudiantes afirmaron que después aplicaron estas estrategias antes de sus evaluaciones y exposiciones finales, lo que mejoró su concentración, autocontrol y desempeño.

En la cuarta sesión, “Separando Emociones del Rendimiento Académico”, los estudiantes comprendieron la relación entre emociones y desempeño escolar. A través de la “Caja de herramientas emocionales”, identificaron recursos personales para manejar la tensión y mantener la calma en situaciones habituales en el contexto escolar. Se observaron mejoras en su seguridad, confianza, expresión oral y rendimiento durante pruebas y presentaciones.

Finalmente, dos semanas posteriores a la implementación del plan de intervención, se llevó a cabo una sesión de diálogo con los participantes, con el propósito de evaluar el impacto de las técnicas aprendidas para su gestión emocional. Durante esta sesión, los estudiantes participaron en un grupo focal liderado por la docente investigadora, donde compartieron oralmente cuáles de las técnicas adquiridas les resultaron más útiles para reconocer, autorregular y expresar sus emociones de manera adecuada en su entorno escolar, con el fin de evaluar de manera individual cada una de las técnicas brindadas.

El ciclo del método investigación-acción se reflejó claramente en la participación activa de los estudiantes para recaudar información al inicio de la investigación. Después, al aplicar de manera exitosa el plan de intervención y finalmente al evidenciar un cambio positivo y transformador en la realidad de los estudiantes. Al principio, los participantes manifestaron durante las entrevistas que rara vez utilizaban técnicas de gestión emocional, pero al final del proceso, las integraron en varios momentos de su vida escolar. Cada estudiante ofreció su testimonio personal sobre cómo estas técnicas han influido directamente en su bienestar emocional y rendimiento académico, reconociendo cómo las herramientas aprendidas, como la respiración controlada y la meditación, les ayudaron a manejar mejor el estrés y la ansiedad.

Cabe mencionar que, los participantes compartieron experiencias personales en las que, al utilizar las técnicas en momentos específicos, como antes de los exámenes finales, previo a su presentación oral de inglés y durante su intervención en el escenario

del colegio, lograron reducir la ansiedad y mejorar su concentración. Los participantes reconocieron la efectividad de las herramientas emocionales, explicando cómo, al usarlas con mayor frecuencia, han notado una mejora significativa en su bienestar y un mayor control de sus emociones, lo que también se reflejó en su desempeño académico.

En conclusión, el plan fortaleció la gestión emocional en los estudiantes y favoreció el rendimiento académico de los estudiantes. Se consolidó un clima de confianza, comunicación, empatía y apoyo mutuo, evidenciando que la gestión emocional consciente es una herramienta clave para el bienestar y el éxito escolar.

DISCUSIÓN

Con la finalidad diseñar, aplicar y evaluar un plan de intervención para promover y fortalecer la gestión emocional en los estudiantes de Noveno de Básica del Colegio Militar N° 4 Abdón Calderón, se llevaron a cabo tres fases: la identificación de la forma en que los estudiantes gestionan sus emociones mediante entrevistas semiestructuradas; el diseño e implementación de un plan de intervención basado en los hallazgos obtenidos; y la evaluación del impacto del plan de intervención mediante observaciones y retroalimentación de los estudiantes. El enfoque utilizado permitió abordar las necesidades emocionales específicas de los estudiantes, promoviendo una mayor conciencia y regulación de sus emociones, lo cual es clave para mejorar su bienestar y rendimiento académico.

En la primera fase, las entrevistas semiestructuradas proporcionaron una visión profunda sobre las estrategias de gestión emocional de los estudiantes. Los participantes mostraron una variedad de estrategias que ellos usan para manejar el estrés y la ansiedad, destacando que muchos optan por aislarse o buscar apoyo con las personas en quienes más confían dentro del contexto escolar. Este hallazgo se alinea con lo que sugieren Villardón y Yániz (2017), quienes resaltan la importancia de las relaciones interpersonales para regular de manera exitosa las emociones, especialmente en contextos educativos donde las emociones pueden ser intensas en ciertas ocasiones. Sin embargo, también se observó que algunos estudiantes usaban el llanto o actividades recreativas, como jugar o dibujar, como mecanismos de autorregulación, lo que confirma las afirmaciones de Goleman (1995), quien indica que la identificación de las emociones es crucial para manejar el estrés y la ansiedad de manera efectiva.

A pesar de la variedad de respuestas, se identificó un patrón entre los estudiantes, el cual fue, reconocer la importancia de prepararse mentalmente para situaciones que para ellos son estresantes, como exámenes o exposiciones orales. Este patrón refleja la autorregulación emocional que Goleman (1995) considera esencial para el éxito académico. Sin embargo, algunos estudiantes mencionaron que la disciplina estricta del colegio les limitaba a la hora de expresar sus emociones con libertad, lo que concuerda con Arias (2016), quien sostiene que la estructura rígida de las instituciones educativas puede restringir la expresión emocional y, por ende, afectar la gestión emocional de los estudiantes.

Basándonos en los resultados obtenidos en la primera fase, se diseñó un plan de intervención que incluía actividades para promover y mejorar la gestión emocional y su expresión un ambiente de respeto y confianza. El diseño del plan se fundamentó en la necesidad de proporcionar estrategias pedagógicas y psicosociales que permitieran a los estudiantes identificar y regular sus emociones de manera exitosa, lo que es fundamental para su desarrollo integral, tal como lo sugieren Bar-On (2006) y Salovey & Mayer (1990).

El plan incluyó dinámicas de reconocimiento y expresión emocional, como el "Mapa de las Emociones", y actividades de juego de roles, que promovieron un espacio seguro para que los estudiantes pudieran compartir sus experiencias emocionales en el contexto del colegio. Estos enfoques se alinean con las recomendaciones de Zins et al. (2005), quienes proponen que el aprendizaje socioemocional basado en actividades lúdicas y prácticas facilita la comprensión y regulación emocional en los adolescentes. De acuerdo con Carrillo et al. (2020), estas estrategias también ayudan a fortalecer la resiliencia de los estudiantes frente a situaciones estresantes.

En la tercera fase, la evaluación del impacto del plan de intervención mostró que los estudiantes participaron activamente en todas las sesiones y adquirieron las estrategias de gestión emocional en su vida escolar cotidiana. Los estudiantes afirmaron que las actividades realizadas, especialmente las de meditación y respiración llevadas a cabo al aire libre, les ayudaron a controlar rápidamente el estrés y mejorar su concentración durante las evaluaciones, lo que demuestra la efectividad e impacto de las técnicas de autorregulación emocional. Este hallazgo se apoya con estudios de Guerra-Bustamante et al. (2019), quienes demuestran que el uso de técnicas de relajación y mindfulness

contribuye significativamente a la reducción del estrés y la mejora del rendimiento académico.

Además, se observó una mejora en la forma en que los estudiantes expresan sus emociones, especialmente en el contexto escolar. La actividad de juego de roles permitió que los estudiantes se sintieran más cómodos al expresar sus emociones y reconocer las de los demás, lo cual favoreció la empatía y la comunicación dentro del grupo. Este resultado argumenta lo señalado por Villalva y Copo (2020), quienes afirman que las dinámicas grupales y los juegos de roles son estrategias eficaces para mejorar la inteligencia emocional y las habilidades sociales en los adolescentes.

En cuanto al impacto en el rendimiento académico, varios estudiantes señalaron que el manejo adecuado de sus emociones les permitió concentrarse mejor en las clases y reducir la ansiedad y el estrés durante los exámenes, lo que tendrá un impacto positivo en su desempeño. Este resultado va de la mano con lo indicado por Acosta y Clavero (2017), quienes afirman que una apropiada gestión emocional favorece el rendimiento académico al mejorar la concentración.

CONCLUSIONES:

El objetivo de esta investigación fue diseñar un plan de intervención para promover la gestión emocional de los estudiantes de Noveno de Básica del Colegio Militar N°4 Abdón Calderón. La investigación se desarrolló en tres fases: diagnóstico mediante entrevistas semiestructuradas, desarrollo e implementación de un plan de intervención, y evaluación de los resultados de la implementación del plan de intervención.

En la fase inicial, se identificaron diversas estrategias emocionales utilizadas por los estudiantes para gestionar el estrés y la ansiedad. La mayoría eran técnicas como el aislamiento, el apoyo entre compañeros de confianza y actividades recreativas como el deporte y el dibujo. Sin embargo, la disciplina estricta del entorno escolar limitaba su capacidad para regular y expresar algunas emociones intensas.

El plan de intervención, diseñado a partir de hallazgos en las entrevistas, incluyó actividades de reconocimiento y expresión emocional, como el "Mapa de las Emociones", juegos de roles, técnicas de autorregulación como la respiración y la meditación. Estas actividades permitieron a los estudiantes reconocer y manifestar sus emociones de forma más segura, fortaleciendo su bienestar emocional y desempeño académico.

La evaluación de la intervención mostró resultados bastante favorables. Los estudiantes mejoraron su gran capacidad para controlar el estrés y la ansiedad, lo que contribuyó a la mejora de su concentración y desempeño académico. Además, las herramientas y estrategias brindadas les ayudaron a mejorar las relaciones interpersonales dentro del grupo, así como a la correcta gestión de sus emociones.

Durante el proceso de investigación, se adoptó el método de investigación-acción, permitiendo que los estudiantes participen activamente en todas las fases y que la implementación del plan de intervención sea exitosa. Este enfoque promovió una reflexión consciente sobre la gestión emocional por parte de los estudiantes. Además, se garantizó la relevancia y efectividad de la intervención, ya que los estudiantes han hecho uso de las herramientas emocionales proporcionadas de acuerdo a sus necesidades.

Finalmente, la investigación alcanzó su objetivo de promover una gestión emocional efectiva en los estudiantes participantes, un factor crucial para su desarrollo integral y bienestar. Enseñar a los estudiantes a identificar, gestionar y expresar adecuadamente sus emociones en el entorno escolar es esencial, ya que impacta directamente en desarrollo integral. Los resultados muestran que las estrategias implementadas impactaron positivamente, generando la necesidad de seguir enfocándose en la gestión emocional en futuras intervenciones. Como docentes, es nuestro deber garantizar que nuestros estudiantes adquieran las herramientas emocionales necesarias para afrontar los desafíos académicos y personales de manera exitosa.

RECOMENDACIONES:

Es primordial que la gestión emocional esté presente dentro currículo escolar, especialmente en instituciones como el Colegio Militar N° 4 Abdón Calderón, donde los estudiantes se forman en un entorno de alta disciplina. La formación en la identificación, gestión y expresión de emociones debe ser una de las partes más importantes de la educación, debe ser un proceso constante que acompañe a los estudiantes en su desarrollo académico y personal. Esto permitirá que los jóvenes no solo sean capaces de afrontar situaciones de alto estrés dentro del aula, sino que también puedan usar esas habilidades en todos los aspectos de su vida.

Es de gran importancia involucrar a las familias en el proceso de gestión emocional. La colaboración entre todos los miembros que conformamos el entorno del estudiante fortalecerá el apoyo emocional proporcionado, permitiendo que la formación emocional sea reforzada en casa. Por último, es recomendable realizar intervenciones relacionadas con la gestión emocional con más frecuencia, basándonos en la retroalimentación de los estudiantes y analizando su progreso tanto emocional como académico. Esto permitirá mejorar cada vez más las estrategias implementadas, garantizando la efectividad de las herramientas emocionales diseñadas para las necesidades de los estudiantes.

REFERENCIAS

- Acosta, F., & Clavero, F. (2017). LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO. *Ciencias Psicológicas*, 29-39. <https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1344>
- Antonio-Agirre, I., Sáez, I., & Santos, A. (2019). La influencia del estatus socioeconómico y cultural en la relación entre el autoconcepto y la inteligencia emocional percibida en la adolescencia. *European Journal Of Education And Psychology*, 13(1), 235. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i1.291>
- Arias, G. (2016). Inteligencia Emocional y Estrategias Metacognitivas en Estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Arequipa. *Acta Psicológica Peruana*, 1(2), 353-378. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/download/15/12>
- Bar-On, R. (2000). The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace. *Jossey-Bass eBooks*, 363-388. <http://psycnet.apa.org/record/2001-00355-000>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18 Suppl, 13-25. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17295953>
- Benavidez, V., & Flores, R. (2019). La importancia de las emociones para la neurodidáctica. *Revista Estudios de Psicología UCR*, 14(1), 25-53. <https://doi.org/10.15517/wl.v14i1.35935>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.

http://api.ning.com/files/HFuYSIzj6LleawmGHRX*nqpeHr6Nunr43ETmKO1FL13OybSdBYV6XrwMmqGED3fgZH2jNIb1dPeXIM-k9MkdZNUTaPMVWIR7/RIEEducacinemocionalRafaelBisquerra.pdf

Cáceres, M., García, R., & García, O. (2020). El manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes de secundaria. Un estudio exploratorio en una telesecundaria en México. *Revista Conrado*, 16(74), 312-324.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000300312&lng=es&tlng=en.

Carrillo, E., Pérez, G., Laca, F., & Luna, A. (2020). Inteligencia emocional percibida y autoconcepto en adolescentes de bachillerato. *Revista de Educación y Desarrollo*, 15(4), 31-105.
https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/55/55_Carrillo.pdf

Carrillo, Y. (2020). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *REVISTA MEXICANA DE MEDICINA FORENSE y CIENCIAS DE LA SALUD*, 5, 161-164.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/forense/mmf-2020/mmfs203zo.pdf>

Castro, S. (2024). Apego e Inteligencia Emocional en mujeres militares en la ciudad de Quito. <https://repositorio.uti.edu.ec/items/d7796b57-2965-474e-9240-bbeed22874d8>

Celdrán, J. (2018). *La importancia del reconocimiento emocional (RE) en la infancia : Estudio, propuesta y validación de una prueba de evaluación de RE dirigida a niños* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia].
<http://hdl.handle.net/10201/55679>

- Cortez, M. (2023). *Inteligencia Emocional y Agresividad en Adolescentes Escolarizados de la Parroquia Izamba* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Ecuador].
<https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/6f4a385d-b11d-4a14-a845-05257806f5c1/content>
- Darwin, C. (1872). The expression of the emotions in man and animals. En *John Murray eBooks*. <https://doi.org/10.1037/10001-000>
- Davidson, R., Dunne, J., Eccles, J., Engle, A., Greenberg, M., Jennings, P., Jha, A., Jinpa, T., Lantieri, L., Meyer, D., Roeser, R. W., & Vago, D. (2012). Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. *Child Development Perspectives*, 6(2), 146-153.
<https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00240.x>
- Durlak, J., Weissberg, R., Dymnicki, A., Taylor, R., & Schellinger, K. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Ekman, P. (1999). *Basic Emotions* (T. Dalgleish & M. J. Power, Eds.; pp. 45-60). <https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1984). Stress: Appraisal and Coping. *Springer eBooks*, 1913-1915. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- García, G. (2023). Investigación cualitativa desde el método de la investigación acción: Qualitative Research from the Action Research Method. *Revista De Artes Y Humanidades UNICA*, 24(51), 196–210.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10048464>

Gardiner, M. (1992). *The Dialogics of Critique: M. M. Bakhtin and the Theory of Ideology* (1.a ed.).

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Gómez M., Calle D., Álvarez L., Flórez J. (1984). Adolescencia y suicidio: Entre la perspectiva neuropsicológica de Diamond y Psicoevolutiva de Dolto. *Realitas Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 3(1), 37-43. <https://www.unireformada.edu.co/wp-content/uploads/realitas/vol3-n1/adolescencia-y-suicidio.pdf>

González, J. (2022). *Inteligencia emocional y funcionamiento familiar en adolescentes del cantón Ambato* [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato]. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/d0d9623e-517d-4763-9ea3-d3f75c02b843/content>

Guerra-Bustamante, J., León-Del-Barco, B., Yuste-Tosina, R., López-Ramos, V. M., & Mendo-Lázaro, S. (2019). Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(10), 1720. <https://doi.org/10.3390/ijerph16101720>

Kowalska, M., & Wróbel, M. (2020). *Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Basic emotions* [Springer, Cham] 377–328. https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_495

- Leppänen, J., & Hietanen, J. (2001). Emotion recognition and social adjustment in school-aged girls and boys. *Scandinavian Journal Of Psychology*, 42(5), 429-435. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00255>
- López-Fernández, C. (2015). Inteligencia emocional y relaciones interpersonales en los estudiantes de enfermería. *Educación Médica*, 16(1), 83-92. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2015.04.002>
- Mayta Ruiz, H. M. (2023). *Motivación de Logro y Dificultad en la Regulación Emocional En Estudiantes de la Institución Educativa Militar Coronel Gregorio Albarracín Lanchipa* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. <http://161.132.207.135/bitstream/handle/20.500.12969/3225/Mayta-Ruiz-Hilari.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Molero, P. P., Zurita-Ortega, F., Chacon-Cuberos, R., Castro-Sanchez, M., Ramirez-Granizo, I., & Valero, G. G. (2019). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness Training and Teachers' Professional Development: An Emerging Area of Research and Practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167-173. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00238.x>
- Saldaña, G., Flores-Oyarzo, G., & Navarro, M. (2022). Inteligencia Emocional en estudiantes de la provincia de Concepción, Chile: un estudio comparativo con un instrumento piloto. *Revista de Estudios y Experiencias En Educación*, 21(47), 96-115. <https://doi.org/10.21703/0718-5162202202102147005>

- Solis, M. (2021). Inteligencia emocional, empatía y buen trato como factores protectores frente a la agresión física en adolescentes. *CES Psicología*, 14(2), 1-19. <https://doi.org/10.21615/cesp.5222>
- Puertas, P., Zurita-Ortega, F., Chacon-Cuberos, R., Castro-Sanchez, M., Ramirez-Granizo, I., & Gonzalez, G. (2019). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Salazar Mantilla, P. E. (2020). *Análisis de la relación entre las emociones y el corpus narrativo de literatura infantil* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/19710>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination Cognition And Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/dugg-p24e-52wk-6cdg>
- Tenemaza, E. G. C., & Chiqui, M. H. G. (2024). El Impacto de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Académico y la Adaptación Social en Estudiantes de Educación Primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(4), 8965-8982. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.13040
- Torres-Torres, K., Solis-Coaguila, S., & Herrera-Simón, V. (2021). Inteligencia emocional en adolescentes de escuelas públicas: Una revisión sistemática. *Polo del Conocimiento*, 6(7), 681-691. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i7.2878>

- Tonón, G. (2014). Qualitative methods. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 5255-5257). https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2339
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Persona*, 004, 129-160. <https://doi.org/10.26439/persona2001.n004.817>
- Villardón, L., & Yániz, C. (2017). Características Psicométricas de la Escala de Estrategias Afectivas en el Proceso de Aprendizaje (EEAA). *Electronic Journal Of Research In Educational Psychology*, 12(34), 693-716. <https://doi.org/10.25115/ejrep.34.14095>
- Villalva, M., & Copo, J. (2020). Estrategias lúdicas en el desarrollo de la inteligencia emocional en los niños de preparatoria de la Unidad Educativa 19 de Septiembre. (Revisión). *Roca: Revista Científico - Educaciones de la Provincia de Granma*, 16(1), 324-333. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7414332.pdf>
- Wolf, K. (2015). Measuring facial expression of emotion. *Dialogues In Clinical Neuroscience*, 17(4), 457-462. <https://doi.org/10.31887/dcns.2015.17.4/kwolf>
- Zins, J., Weissberg, R., Wang, M., & Walberg, H. (2005). Building academic success on social and emotional learning: what does the research say? *Choice Reviews Online*, 42(09), 42-5390. <https://doi.org/10.5860/choice.42-5390>

ANEXOS

ANEXO 1: Solicitud de Autorización Institucional

TCRN de E.M.

Jorge Eduardo Abril Sotomayor

**RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE FUERZAS ARMADAS COLEGIO MILITAR N° 4
"ABDÓN CALDERÓN"**

Ciudad

De mi consideración

Reciba un cordial saludo de la coordinación académica de la maestría en Educación, mención Gestión y Liderazgo en la Universidad del Azuay. Solicitamos a usted de la manera mas comedida autorizar a la estudiante Dennise Tatiana Culcay Peláez para que desarrolle dentro de su prestigiosa institución el respectivo trabajo de titulación denominado **"GESTIÓN DE LAS EMOCIONES EN ESTUDIANTES DEL NOVENO DE BÁSICA DEL COLEGIO MILITAR N° 4 "ABDÓN CALDERÓN" EN CUENCA, ECUADOR"**. Este aporte respetará las normas y reglas establecidas por el plantel y la información obtenida será utilizada dentro de la ética de la investigación y únicamente con fines académicos. Es importante recalcar que este proceso constituye un aporte significativo para la institución y para los jóvenes que participaran en el estudio.

Seguros de contar con su valioso apoyo, suscribo con sentimientos de consideración y estima.

Atentamente



VERIFICAR AUTENTICIDAD DEL
FIRMADO DIGITAL EN
HUIRACOCOA TUTIVEN

Karina Huiracocha Tutiven Ph.D
COORDINADORA ACADÉMICA



ANEXO 2: Consentimiento Informado para Padres de Familia

Estimado/a padre, madre o representante legal:

Su hijo/a ha sido seleccionado a participar en una investigación titulada “*Gestión de las emociones en estudiantes del Noveno de Básica del Colegio Militar N ° 4 “Abdon Calderon”*”, que forma parte de un trabajo de titulación para la Maestría en Educación con Mención en Gestión y Liderazgo de la Universidad del Azuay.

El propósito de este estudio es comprender cómo los estudiantes de noveno de básica gestionan sus emociones dentro del contexto escolar, con el fin de comprender estas experiencias permitirá proponer estrategias educativas que promuevan un ambiente más empático, respetuoso y favorable para su bienestar emocional y rendimiento académico

Para ello, se invitará a su hijo/a a participar en una entrevista breve y amena, con una duración estimada de entre 8 y 10 minutos, que se llevará a cabo en un espacio tranquilo y seguro dentro de la institución. Su participación es totalmente voluntaria y anónima.

Con su autorización, la entrevista será grabada únicamente con fines académicos, para facilitar su análisis. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad, protegida mediante códigos y almacenada en archivos seguros a los que solo tendrá acceso el equipo investigador.

Este estudio no representa ningún riesgo para su hijo/a. Por el contrario, se espera que los resultados sirvan para mejorar el acompañamiento emocional de nuestros estudiantes y fortalecer su experiencia escolar de manera positiva y respetuosa.

La investigadora responsable de este proyecto es Lcda. Denníse Culcay docente de la Institución Educativa y estudiante de la Maestría en Educación con Mención en Gestión y Liderazgo de la Universidad del Azuay.

Para cualquier duda o inquietud puede comunicarse al 0987934586 o al correo electrónico taty_dc98@es.uazuay.edu.ec

Su firma indica que autoriza la participación voluntaria de su hijo/a en esta investigación.

Consentimiento Informado

Yo, _____

(nombres y apellidos del padre/madre/tutor), autorizo la participación de mi hijo/a en el proyecto de investigación antes descrito. El propósito y naturaleza del estudio han sido explicados claramente. Comprendo lo que se solicita y sé que puedo realizar cualquier consulta adicional si lo considero necesario.

Nombre del estudiante: _____

Grado: 9° **Paralelo:** B

Firma del padre/madre/tutor: _____

Fecha: _____

Firma: _____

ANEXO 3: Categorías de Investigación y Preguntas de Entrevista

Dimensión	Definición Conceptual	Categorías de Investigación	Indicador
Autorregulación Emocional	La gestión emocional es un componente clave de la inteligencia emocional que permite identificar, comprender y manejar las emociones para mejorar el bienestar y el rendimiento académico (Goleman, 1995).	Estrategias de regulación emocional	Estrategias utilizadas por los estudiantes para manejar emociones como el estrés, la ansiedad y la frustración.
Conciencia Emocional	La inteligencia emocional en el contexto educativo fortalece las relaciones interpersonales y el desempeño académico, permitiendo a los estudiantes ser conscientes de sus emociones y su impacto en el entorno escolar (Arias, 2016).	Reconocimiento emocional	Nivel de conciencia de los estudiantes sobre sus propias emociones y su impacto en el entorno escolar.
Expresión Emocional	En entornos disciplinarios estrictos, la capacidad de los estudiantes para expresar sus emociones influye en su adaptación y bienestar socioemocional dentro del aula (Arias, 2016).	Manifestación de emociones en el aula	Formas en que los estudiantes expresan sus emociones en el contexto escolar.

Impacto en el Aprendizaje	Una regulación eficaz de las emociones puede impactar significativa y positivamente el rendimiento académico, reduciendo la ansiedad y mejorando la motivación hacia el aprendizaje (Carrillo et al., 2020).	Relación entre emociones y rendimiento académico	Efecto de la gestión emocional en el desempeño escolar y la actitud hacia el aprendizaje.
Interacción Social	La interacción social efectiva en el entorno educativo depende de la capacidad de los estudiantes para comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás, lo que impacta en su integración y rendimiento escolar (Villardón y Yániz, 2014).	Relaciones interpersonales en el entorno escolar	Calidad de la interacción con compañeros y docentes, y su relación con la gestión emocional.

Preguntas para la entrevista semiestructurada:

Autorregulación Emocional

1. ¿Qué estrategias utilizas cuando sientes estrés o ansiedad en el colegio?
2. ¿Cómo manejas tus emociones cuando enfrentas una situación difícil en clase, como una exposición o un examen?

Conciencia Emocional

3. ¿Has notado si ciertos momentos del día o ciertas materias te generan emociones más intensas? ¿Cuáles y por qué?
4. ¿Qué tanto consideras que conocer tus emociones te ha ayudado a mejorar en el colegio?

Expresión Emocional

5. ¿Cómo sueles expresar tus emociones dentro del aula? ¿Sientes que puedes hacerlo libremente?
6. ¿Has sentido que debes reprimir o controlar ciertas emociones en el entorno escolar? ¿Por qué?

Impacto en el Aprendizaje

7. Cuando te sientes emocionalmente mal, ¿cómo afecta tu capacidad para aprender y participar en clase?
8. ¿Alguna vez una emoción fuerte ha afectado tu rendimiento en una evaluación o actividad escolar? ¿Cómo fue esa experiencia?

Interacción Social

9. ¿Has tenido conflictos en el colegio debido a dificultades en el manejo de tus emociones?
10. ¿Consideras que el ambiente del colegio te ayuda a desarrollar relaciones saludables con tus compañeros? ¿Por qué sí o por qué no?

ANEXO 4: Transcripciones – Entrevistas

	Autorregulación emocional		Conciencia emocional		Expresión emocional		Impacto en el aprendizaje		Interacción social	
Entrevista a estudiantes	P1 ¿Qué estrategias utilizas cuando sientes estrés o ansiedad en el colegio?	P2 ¿Cómo manejas tus emociones cuando enfrentas una situación difícil en clase, como una exposición o un examen?	P3 ¿Has notado si ciertos momentos del día o ciertas materias te generan emociones más intensas? ¿cuáles y por qué?	P4 ¿Qué tanto consideras que conocer tus emociones te ha ayudado a mejorar en el colegio?	P5 ¿Cómo sueles expresar tus emociones dentro del aula? ¿sientes que puedes hacerlo libremente?	P6 ¿Has sentido que debes reprimir o controlar ciertas emociones en el entorno escolar? ¿por qué?	P7 ¿Cuándo te sientes emocionalmente mal, ¿cómo afecta tu capacidad para aprender y participar en clase?	P8 ¿Alguna vez una emoción fuerte ha afectado tu rendimiento en una evaluación o actividad escolar? ¿cómo fue esa experiencia?	P9 ¿Has tenido conflictos en el colegio debido a dificultades en el manejo de tus emociones?	P10 ¿Consideras que el ambiente del colegio te ayuda a desarrollar relaciones saludables con tus compañeros? ¿por qué sí o por qué no?
E01	El/la estudiante manifiesta: Yo me desfogó llorando o tomando agua. No me junto a ningún grupo, más bien me quedo en mi puesto haciendo silencio para lograr relajarme	Normalmente se me estar moviendo lo que indica que estoy nerviosa, pero como autorregulación lo que hago es respirar y calmarme	Normalmente todas las materias me gustan, pero hay algunas que me hacen sentir ofuscada y estresada y una de ellas es lengua porque la maestra es brava y en ciencias naturales, también me pongo triste porque la profesora levanta la voz cuando no cumplimos todo	Al conocerme puedo ir cambiando varias cosas mías, por ejemplo, si ya sé que yo me enojo mucho, trato de evitar de que me hagan algo o yo hacer algo. Incluso controlo para no ponerme hiperactiva	A veces, porque normalmente a mí me gusta mandar cartas a mis amigos y decirle lo que significan para mí, pero hay veces en las que no puedo decir eso ya que no se si los demás me van a considerar de la misma manera	Si, pero solamente en el momento de la formación porque es cuando tenemos que estar serios todos, manteniendo la disciplina y calma para mantener el régimen militar	si me afecta mucho, porque me siento ofuscada y quiero llorar. Yo le pongo toma mi atención a ese tema y no a la clase	Si, y se sintió muy feo porque yo sentí que quería llorar y mi mente está en otro tema, no me concentré y me fue mal en la lección	Si, yo me había enojado con una amiga y ella empezó a molestarme en redes sociales, fue una situación muy complicada para todos pero afortunadamente lo pudimos solucionar	Mas o menos, porque algunos de mis compañeros son muy relajados, pero otros son muy molestos y energéticos entonces no congeniamos bien.
E02	El/la estudiante indica lo siguiente: Algunas veces simplemente me centro en hacer la actividad que estamos haciendo, intento enfocar mi mente en otro punto que no sea estar escuchando a los demás, ya que eso es algo que me produce estrés y ansiedad	En este caso no tengo que preocuparme ya que es algo que todos tenemos que hacer en algún punto, no es necesario estar estresado. Básicamente solo hay que hacer la actividad que está haciendo, nadie te va a juzgar por ello.	Si, tengo emociones intensas positivas por ejemplo en inglés y ECA son materias que más me gustan, tengo un buen dominio del idioma y me gusta aprender otros idiomas.	Conocer mis emociones puede ayudarme en diferentes aspectos dentro y fuera del aula	No, con este ambiente a mi alrededor, yo prefiero estar callado y pasar desapercibido en el aula, no quiero ser notorio porque sería un blanco fácil para mis compañeros que molestan.	Si, a veces si por ejemplo cuando estoy en un examen que define si paso o no de año, es posible que sienta mucha ansiedad o estrés, pero es mejor reprimirlas porque si no lo hago así mi mente se concentra en la emoción y no en el examen	Sinceramente, no me afecta mucho a menos que sea algo relacionado con alguien cercano en el aula, un amigo. Las situaciones de la casa, son temas que solo puedo tocar en la casa y no en el colegio.	No, regularmente no expreso mis emociones en el aula entonces no he tenido problemas con eso.	No, nunca me ha sucedido eso	Siendo totalmente sincero, no, porque si estoy en este ambiente y me dejo llevar por el mismo voy a tener un grave descenso en mi rendimiento ya que básicamente el ambiente que me rodea es muy difícil.
E03	El/la estudiante expresa lo siguiente: Trato de tener siempre conmigo agua, tomo agua y eso me tranquiliza mucho	Super tranquila porque sé que me preparo muy bien para eso y me siento bien	No, la verdad no. Todas las materias me las tomo con tranquilidad porque me preparo muy bien para cada una	no, porque he sentido la confianza para participar en clase y sobre todo al momento de dar lecciones o exposiciones	Si, pero con moderación, siempre y cuando tengamos un momento libre, ahí lo hago	Si, porque hay algunas cosas que no es necesario que los demás se enteren y a veces tengo que guardar las cosas para mí	No me afecta mucho porque me concentro completamente en clase y me olvido de lo que pasó	No, porque como ya lo mencioné antes, me concentro directamente en lo que estoy haciendo en el momento y dejo a un lado los problemas	No, jamás	Si, porque me ha ayudado mucho a lo que es integrarme e integrar a los demás.

E04	El/la estudiante comenta: Me aíso de los demás un tiempo y procuro darme mi tiempo para no decir o hacer cosas que no estén bien y que por la ira les afecta a los demás	Me prepararía muy bien para ello, entonces no estaría ansiosa, tal vez nerviosa, pero me daría mi tiempo y el ánimo que necesito para hacerlo	Depende mucho de las actitudes de mis profesores, como este en ese momento en la materia. A veces me da mucha ansiedad cuando quiero que la clase termine y simplemente no termina, pasa lento el tiempo	Siento que, si yo estoy bien emocionalmente, solo va a estar bien porque esa es parte fundamental de cualquier cosa	Depende de las personas con las que este, si estoy con mi mejor amiga puedo hacerlo, pero dentro del aula con los demás, tengo que controlarme mas	Si, porque a veces no me gustan las actitudes de algunos maestros y me gustaría decirle mi opinión al respecto, pero no está bien, entonces por esta situación suelo estar tensa, mi emoción es reprimida porque tal vez si hablo tal vez no digo lo correcto	Si, totalmente me afecta aquí en clase	Si, si es que ya estoy preocupada por esa evaluación o examen, más otra emoción o cualquier otra cosa, a mí me afecta bastante	Si, he tenido peleas fuertes porque me enojé, no dije las cosas consciente mente debido a la ira y eso me generó un problema	Si, yo no tengo problema con el ambiente del colegio porque es fácil para mí hacer amigos, pero para otros si es difícil debido a lo estricta que es de la institución
E05	El/la estudiante manifiesta: Me cubro con mi casaca, cuando no la tengo, la pido prestada. Trato de dormir, aunque me han regañado por hacer eso.	Trato de ver a la pared de en frente, evito ver a mis compañeros porque eso me causa más nervios	Si, matemáticas y lengua son dos materias que no me gustan y me causan estrés, pero no importa que no me gusten, tengo que dar resultados	Si me ha ayudado mucho porque cuando estoy enojado o con emociones negativas, reconozco eso y me siento, nunca trato de aparentar que estoy feliz si no lo estoy	Durante clases, no, más bien en los breaks que tenemos entre horas o tal vez en la materia de ECA en la que me siento bien.	Si, algunas, como la emoción de ver a mis amigos porque aquí es como no puedo saludar a mis amigos como me gustaría, darles la mano o un abrazo, tengo que decir simplemente hola.	Si me afecta bastante porque me concentro en los problemas que tengo y no en las clases. Antes trataba de sacar eso molestando, caminando por el aula, gritando y eso, pero ahora trato de quedarme callado y expresar esas emociones en el recreo o a la hora de la salida.	Si, una vez la tristeza de ver a mis padres en una situación complicada me afectó directamente en mis calificaciones.	Si, cuando he molestado a un compañero y ese compañero se ha quejado con las autoridades y me han metido en problemas	A veces, porque siento que el colegio es demasiado estricto para que crezca un niño aquí bien alegre como ha sido en otras escuelas en las que he estado, ese es mi pensamiento, siento que a veces con ciertas personas el colegio si es lo suficientemente estricto para que lleven buenas relaciones.
E06	El/la estudiante indica lo siguiente: Veo la forma de distraerme o calmarme un poco jugando o armando mi cubo rubik	Respiro profundo y me digo a mí mismo que si lo voy a lograr	Si, en matemáticas porque hay prestar un poco más de atención y si dejo de prestar atención se me va todo el hilo	Para poder saber qué hacer cuando tengo cualquier tipo de emoción, por ejemplo, si en un día estoy feliz puedo salir a jugar y conversar, pero cuando estoy triste, me mantengo cerrado.	A veces si porque puedo decir que estoy triste o enojado y me entienden, pero a veces no porque me pueden malinterpretar lo que siento y lo que hago.	No, porque considero que todos son comprensibles con lo que le puede pasar a cada uno	Me distraigo y no presto atención a clases, pienso en el problema y me pierdo	Para una nota no, pero al contrario una nota mala si me ha afectado demasiado	No, porque siento que mis emociones no las expreso drásticamente, las controlo	Si, a veces porque nos dan talleres, charlas y momentos para poder conocernos más y socializar entre nosotros.
E07	El estudiante manifiesta: Converso con mis compañeros A veces hago bulla	Me pongo muy nervioso y hago lo que me salga	Si, porque son materias en las que tengo bajas notas	Las conozco bien, que soy bastante hablador y a veces majadero y para controlarlas, solamente respiro y me calmo	A veces si puedo hacerlo libremente. A veces no porque las maestras se enojan	A veces si tengo que ocultar ciertas emociones, porque no quiero que me regañen	Me afecta porque no logro concentrarme y entender los conceptos de la materia, al contrario, los olvido rápidamente.	En notas si me ha afectado porque se nota en mis notas cuando algo no está bien conmigo	Si, muchos, peleas, malos entendidos	A veces, cuando nos llevamos bien. Pero a veces estamos enojados todos.
E08	El/la estudiante expresa lo siguiente: En realidad, yo pocas veces me he estresado aquí, pero cuando pasa, intento	Trato de calmarme hasta tener que dar el examen y responder las preguntas con calma	No, ninguna materia me genera ansiedad	Si, para saber cuál es comportamiento que debo tener aquí en el colegio	Yo creo que a veces, porque nunca he sentido ganas de expresarme o decir lo que siento qui en el colegio	Controlar algunas cosas sí, pero otras situaciones no. Tengo que mantenerme bajo la disciplina	Si me afecta en aprender porque estoy desconcentrado pensando en el problema	No, no me ha afectado	No, eso me pasaba cuando estaba en la escuela, pero ahora ya no	Si, delante de las autoridades podemos hacerlo, pero ya dentro del curso se comportan muy energéticos y diferente

	calmarme haciendo otra cosa									
E09	El/la estudiante expone lo siguiente: Hablando con mis compañeros y nada mas	Pensando positivo, no tomo en cuenta las risas de mis compañeros e intento ignorar a todos	Inglés me genera ansiedad porque siento que no se tanto, lengua porque siento que pasa muy lento el tiempo y estudios sociales porque la profe habla muy suave. En educación física y salimos tengo emociones muy positivas	Si, un poco, pero si	No, porque aquí no puedo reaccionar cuando estoy enojado, no puedo reirme duro por respeto a los profesores y autoridades	Si, por respeto a las autoridades, no puedo enojarme con mis profesores, cuando quiero abrazar y saludar a mis compañeros no puedo hacerlo.	Un poco, nada mas	Si, cuando tuve una calamidad doméstica, eso me afectó directamente en mis calificaciones	No, no he tenido	Si, porque es más estricto, no podemos hacer cualquier cosa mala con nuestros compañeros
E10	El/la estudiante responde lo siguiente: Hablo con mis amigos, juego algún deporte y nada mas	Con tranquilidad, no me pongo nervioso	Matemáticas, considero que es mas de inteligencia y me genera estrés, ansiedad y eso me confunde	Reconocer mis emociones me ayuda a veces. En el caso de tener tristeza o algo por el estilo, pedir ayuda a algún profesor o a alguien cercano	Depende el momento, porque una cosa es estar con los profesores y autoridades y otra muy diferente es estar solo con mis amigos	Si, porque tenemos que respetar todos los momentos de la clase y en la formación	Cuando estoy mal no siento que me afecte aquí en el colegio	Si, fue una experiencia desesperante porque ahí es cuando uno se olvida de todo cuando tiene esas emociones fuertes.	Si, he tenido varios problemas por esa razón	Si
E11	El/la estudiante comenta lo siguiente: Prefiero estar sola y me pongo a dibujar o descanso.	Intento calmarme o me agarro las manos y eso me calma un poco.	Si, a veces. Matemáticas no entiendo mucho así que me genera mucho estrés	A veces sí, porque cuando sé que emoción tengo, les aviso a mis compañeros para que no me molesten	Si, como por ejemplo cuando estoy feliz yo me rio libremente con mis compañeros	A veces si, cuando estoy enojada tengo que controlarme porque cuando estoy enojada y alguien me molesta yo no mido mis palabras y puedo decir cualquier cosa y eso me puede meter en problemas	Si, se estar distraída o simplemente no me concentro en la materia	Si, una vez cuando estaba muy estresada por mis entrenamientos, esto me afecto en una calificación	Hasta el momento, no	Si, la mayoría de veces porque me algunos amigos me motivan o me ayudan a desahogarme.
E12	El/la estudiante transmite lo siguiente: A veces me pondo a descansar, me voy con mis amigas y paso en rato con ellas para distraerme.	Me pongo nerviosa, pero en el momento ya se me pasa porque estoy dando la evaluación y se me olvida	No, ninguna materia	Siento que, si me ayuda, porque cuando estoy enojada podría cometer cosas de las que después me voy a arrepentir y mejor es saber cómo controlarlas y que no pase nada	Algunas si, otras no. A veces, si puedo reirme o estar jugando, pero la tristeza y el enojo no puedo expresarlas tanto	Sí, la tristeza y el enojo porque siento me puede meter en conflictos si el expreso de forma incorrecta	Si me afecta ya que paso todo el día pensando en eso, no presto atención y esto afecta mis notas	Si, una vez me sentía frustrada porque no entendí un tema de lengua entonces en el deber tuve una mala nota por esa razón	No, no he tenido	A veces si y a veces no, ya que en el curso si puedo hacerlo, pero afuera considero que no.
E13	El/la estudiante comenta lo siguiente: Trato de hablar con mis amigos para expresar mis emociones de mejor manera	Trato de estar tranquila y práctico para que me vaya bien	Si, en matemáticas me siento con ansiedad porque se me hace muy complicado	Me ayuda a conocerme mejor y poder expresarme mejor con mis compañeros	A veces, porque hay compañeros que no entienden mis emociones y las malinterpretan entonces es muy complicado expresar mis emociones en el curso	Si, porque a veces tengo miedo y tengo que tratar de calmarme	Cuando yo estoy mal no me afecta mucho aquí en el colegio porque trato de estar con mis amigos y ocupo la mente en algo, entonces ya casi no me preocupa eso	Si, fue muy feo porque estaba muy triste porque algo personal me ocurrió justo en semana de exámenes y me fue mal.	No, no he tenido conflictos aún	Si, completamente nos ayudan a tener relaciones sanas porque nos motivan
E14	El/la estudiante expone lo siguiente:	me estreso, pero a medida que pasa el	Si, algunas materias, como	eso me ayuda mucho para no	Depende, ya que a veces algunos	Si, porque cuando me enojo, yo me enojo	No presto atención a clase, mi mente se	No, hasta el momento no.	Si, pero solamente problemas de cuando	Si, porque podemos expresarnos

	Yo me pongo a llorar si lo necesito, hago eso hasta calmarme y lograr enfocar mi mente y resolver así el problema.	tiempo voy entendiendo la situación y empiezo a soltar el estrés de apoco	matemáticas, cuando no entiendo me estreso rápidamente. Mi mente se confunde y no logro entender los problemas, pero con el tiempo me voy relajando y calmando. También siento desesperación y ansiedad cuando lo logro escuchar a mi profesora de estudios sociales	ponerme a llorar a cada rato, cuando me estreso lloro mucho, no puedo calmarme y cuando alguien me abraza es peor	compañeros molestan mucho entonces se me hace difícil expresarme , pero en general es fácil para mi	demasiado y a veces suelo gritar, pero no quiero que los demás vean esa parte de mí, también reprimo mis emociones cuando lloro pero no quiero que me vean llorando, me da vergüenza	queda pensando en los problemas que tengo y comienzo a auto torturarme		me he peleado con mis compañeros, mas no problemas con las autoridades	libremente, las autoridades nos entienden, aunque sea difícil a veces tratar con mis compañeros
E15	El/la estudiante responde lo siguiente: Normalmente, yo suelo dibujar o masajear mis manos para liberar el estrés	Yo suelo respirar un poco, preparándome bien con mi estudio y si no he estudiado, ese rato estudio para que me vaya bien.	Si, la materia más intensa para mi es Matemáticas porque hay una variedad de temas y factores, en Lengua siento lo mismo, cuando me toca realizar escritura, me generan estrés.	Si, ya que conocerme bien es bueno para que yo pueda controlarme en distintas situaciones, por ejemplo, en una pelea yo conozco muy bien mis emociones, entonces puedo controlarlas	Yo personalmente, si puedo hacerlo libremente ya que tengo mucho tiempo conociendo a mis compañeros	Algunas si, las emociones que son algo negativas.	bueno, no me afecta tanto porque yo aquí en el colegio no me siento mal ni me preocupo tanto por los problemas, entonces no me afecta mucho	Si, normalmente en exámenes es cuando me estreso demasiado y no se si estoy realizando el examen bien o mal, eso me ha afectado en notas	No, nunca	La verdad si, porque en el colegio hay varias instalaciones para practicas deporte o caminar por ahí, socializando y conociendo a nuevos amigos.
E16	El/la estudiante comenta lo siguiente: Intento dormir, aunque no me permitan. Tomo agua, respiro y hablo con mis compañeros y cuando tengo comida, como	Ya que nunca estudio en mi casa, yo simplemente repaso aquí en el colegio antes de la evaluación y no existe ningún tipo de ansiedad o estrés porque la información esta fresca.	Educación física me genera adrenalina, energía y diversión porque hacemos actividades físicas y eso me gusta mucho.	Para mejorar mi temperamento, hacer más amigos y lograr llevarme mejor con las demás personas	No, porque siempre hay una autoridad. En los momentos en que no hay nadie, converso con mis amigos o hacemos tareas juntos.	Si, cuando estoy inquieto por la hiperactividad. En mi anterior colegio hacia todo lo que yo quería a libremente, pero aquí es mucho más estricto y si me porto mal me sancionan	No me da ganas de hacer absolutamente nada, ni las cosas que me gustan mucho menos las que me disgustan.	Si me solía afectar antes, cuando tenía bajas notas, lloraba, ahora estoy mejorando mucho	En este colegio, todavía no. Antes si peleaba con mis compañeros hasta físicamente.	Si, porque no enseñan a llevarnos bien y siempre hacemos cosas divertidas en el colegio
E17	El/la estudiante expone lo siguiente: Normalmente, tarto yo misma de tranquilizarme o acudir a alguna amiga de confianza para contarle y que ella me motive a seguir con mis actividades	Trato de practicar mucho para realizarlo bien y sacar buena nota, me preparo	Matemáticas me genera emociones positivas ya que cada día estoy mejorando más en hacer los nuevos ejercicios. En lengua, al contrario, a veces me estreso un poco ya que a veces no comprendo la materia	Es importante, porque siempre quiero estar bien en mi curso y para eso tengo que controlarme bien	hay veces en las que si puedo demostrar que estoy feliz y otras veces en las que no puedo demostrar que estoy triste porque siento que me preguntarias por qué y no puedo contarles algunas cosas, entonces me controlo mucho en el curso	Si, a veces porque cuando pasa algo, si me siento triste pero igualmente lo controlo dentro de mi aula	Cuando me sentí mal en clase, yo trato de poner más atención y concentrarme más en la clase y enfocarme en las actividades	Si, cuando tuve asuntos familiares, mi mente no estaba en clases, me desconcentra mucho y bajaron mis notas	No, jamás	Si, porque convivo mas con ellos y me siento alegre ya que me ayudan a ser mejor persona
E18	El/la estudiante expresa lo siguiente: Yo respiro hasta poder aclarar mi	Solamente me tranquilizo, no sé cómo lo logro, pero trato de calmarme	Matemáticas me causa un poco más de ansiedad, preocupación y estrés	Mucho, porque eso me ayuda a calmarme para exposiciones o trabajos en grupo	No, porque hay que seguir normas y reglas o si no nos sancionan	A veces, no tengo la razón clara, pero siento que definitivamente si	No, no me afecta de ninguna forma	No.	No.	Si porque ya llevamos mucho tiempo hablando y conociéndonos

	mente de manera correcta y actuar bien									
E19	El/la estudiante comenta lo siguiente: Solamente me mantengo en completo silencio para tranquilizarme	También, respiro y me calmo para después hacer las cosas, no tengo problemas	Lengua un poco, ya que se siente muy largo, me causa un poco de estrés	Si, ya que así puedo mantenerme cuerdo y poder ayudar a los demás	No, porque no siento la necesidad de hacerlo, me considero una persona tranquila	No, las controlo voluntariamente	Solo por un momento pienso en eso, pero después me concentro en lo demás y continuo	No	No, tampoco	No mucho sinceramente, no siento que debemos mantener siempre la disciplina
E20	El/la estudiante expone lo siguiente: Me pongo a escribir o dibujar, nada mas	Pido permiso para ir al baño, me lavo la cara, respiro y se e pasa	Cuando sé que me toca matemáticas, una lección, siento muchos nervios y ansiedad	Sé lo que me está pasando y eso es bueno para saber cómo actuar	no, porque me da vergüenza que mis amigos me vean mal o triste	No, ya que a mis amistades buenas les cuento lo que me está pasando y ellas me ayudan	Me desconcentro de lo que estoy haciendo, si me afecta un poco	Si, fue una mala experiencia y que yo si había estudiado, pero por mantenerme pensando en el problema, no me fue bien	No, jamás	Si porque aquí nos enseñan a ser respetuosos con todos.
E21	El/la estudiante expresa lo siguiente: Estar con mis amigos, buscar ayuda en ellos, estar siempre contándoles para pedirles consejos	Intento tranquilizarme porque eso me genera muchos nervios, intento relajarme, no estar tan preocupado.	Si, matemáticas me genera mucha ansiedad porque no soy muy bueno entonces me siento estresado, en Ciencias naturales también me estreso mucho cuando la profesora se enoja. Inglés me genera emoción positivas.	Puede ayudarnos a no estar tan estresados y a ser mas sociable.	Si me encuentro mal, no me dan ganas de participar, prefiero no hacerlo	No, hasta el momento no	No, tampoco	Si, porque es un lugar libre, muy amplio y puedo estar tiempo con mis amigos		
E22	El/la estudiante responde lo siguiente: Yo prefiero estar con mis amigas en esos momentos porque ellas me hacen reír	Me relajo y respiro hondo, antes tenía más problemas para hablar en público, pero ya no, logro relajarme mas	A veces siento que Lengua o Ciencias Naturales me generan ansiedad ya que las maestras tienen un carácter fuerte	Siento que es muy válido saber nuestras emociones, yo cuando voy al psicólogo hablo de mis problemas, al mismo tiempo voy conociendo más de mi misma poco a poco.	Con mis amigas si, con ellas me rio, la paso bien y expreso mis emociones	A veces si, porque mis amigos me suelen conocer por ser muy sensible y a veces llorar. A veces me siento mal, pero controlo el llanto	Normalmente si me siento mal o tengo algún tema en la cabeza, casi no presto atención solo por pensar en ese tema	Creo que sí, porque ha habido veces que si me he sentido muy mal yo he podido concentrarme	Conflictos, no. Solo problema para	Si, siento que sí, con las actividades que nos hacen nos hacen convivir más par que nos llevemos bien
E23	El/la estudiante comenta lo siguiente: Voy a un lugar en el que pueda estar solo y pensar	Dejo de pensar en si me critican o no, me concentro en lo que voy a presentar	Matemáticas, Lengua e Inglés me generan ansiedad. Ciencias Naturales Y ECA	Si, porque es mejor saber controlar las emociones para no actuar de manera incorrecta	Si, si puedo libremente aquí en el aula	Si, como la ansiedad y la tristeza	Me afecta en que sobre pienso las cosas y no presto atención ni me concentro.	Si, las emociones como ansiedad me ha afectado mucho en notas	No	Si, porque aquí puedo saber las emociones de mis compañeros cuando las expresan y yo también expreso las mías
E24	El/la estudiante expone lo siguiente: Converso	me rio y así controlo los nervios y la ansiedad	si, porque hay profesores estrictos	Bastante, para poder llevarme bien con los demás	a veces, porque depende de lo que estemos haciendo	un poco, cuando me da risa o algo así, tengo que ocultarlo	Si, me quedo callado	No	No	si, porque a veces si no llevamos mejor que otras

ANEXO 5: Plan de Intervención para la Gestión Emocional en Estudiantes de Noveno de Básica del Colegio Militar N° 4 "Abdón Calderón"

Propuesta gráfica completa [aquí](#)

Sesión 1 - Reconocimiento Emocional

Objetivo de la sesión

Aplicar estrategias para identificar y expresar emociones correctamente en el contexto escolar.

Actividad

Dinámica "Mapa de las Emociones". A cada estudiante se le entregó un mapa sencillez del colegio, en el cual estaban etiquetadas con nombres cada una de las áreas a las que los estudiantes asisten todos los días (estadio, canchas, DECE, inspección, Aula, baños, rectorado, bar, salida). Utilizando pinturas, los estudiantes colorearon el mapa del colegio, identificando con color rojo las áreas donde experimentan emociones más intensas, fuertes o difíciles de manejar, con color amarillo las áreas donde experimentan emociones que los hacen sentir dudosos o inquietos y con color verde las áreas donde experimentan emociones que son equilibradas y agradables para ellos.

Una vez que los estudiantes concluyeron la actividad descrita, se procedió a realizar una Reflexión grupal, en la que se les invita a responder las siguientes preguntas:

- 1. Basado en la manera en la que coloreaste el mapa, ¿Qué emociones sientes con más frecuencia en el colegio y en qué lugares te pasa eso?*
- 2. ¿Qué cosas o situaciones ocurren en las áreas que coloreaste de rojo que te hacen sentir mal o incómodo?*
- 3. ¿Por qué crees que te sientes más tranquilo o feliz en los lugares que coloreaste con verde?*
- 4. ¿Cómo te afectan esas emociones en tu forma de estudiar o participar en clase?*
- 5. ¿Qué podrían hacer el colegio y los maestros para que más espacios sean agradables para ti?*

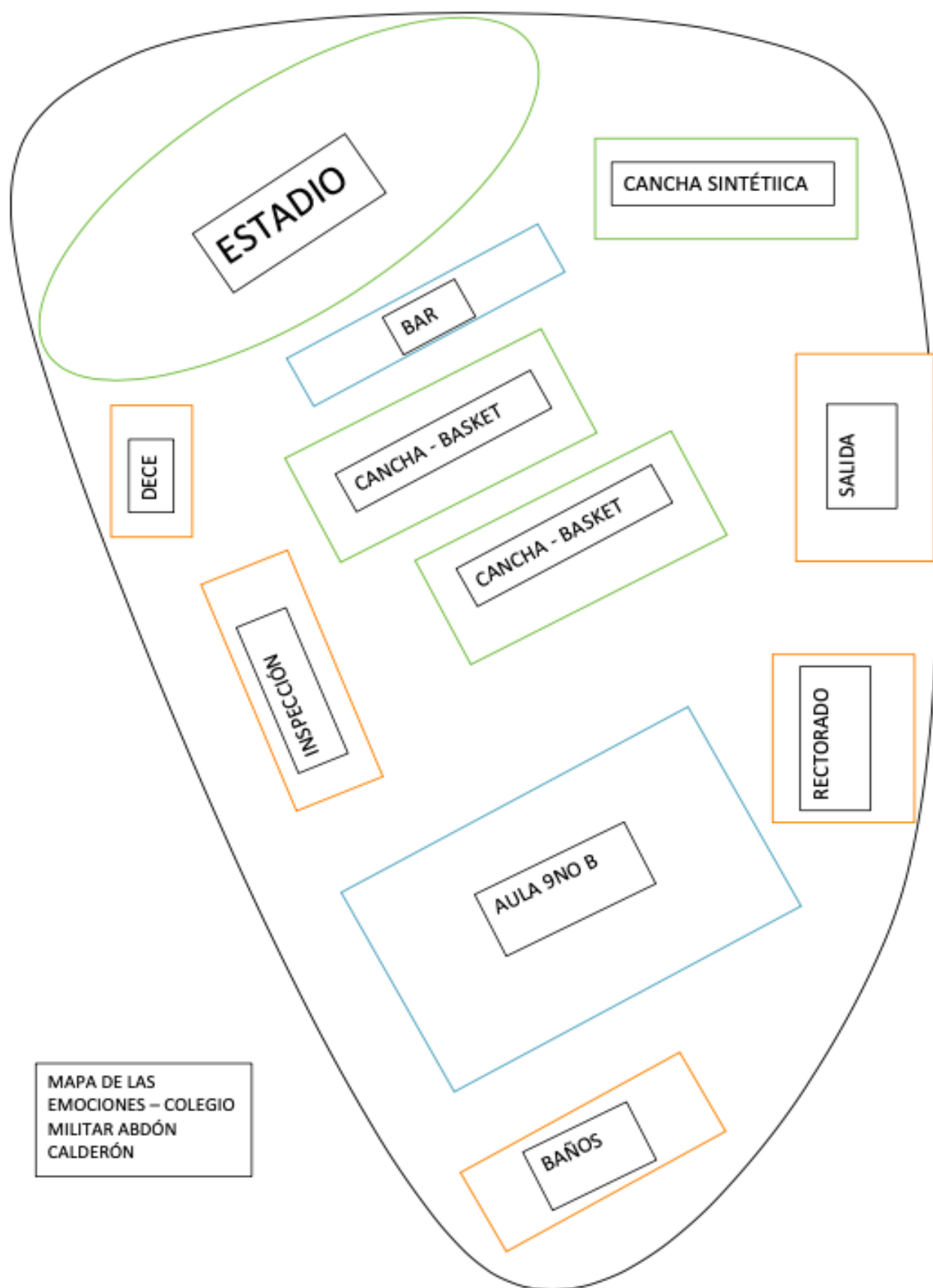
Evaluación

Se utilizó una lista de cotejo para registrar si el estudiante cumple o no con los siguientes criterios.

Criterios de evaluación	Sí (✓)	No (X)	Observaciones breves
Identificó zonas del colegio y las relacionó con emociones.			
Diferenció claramente entre emociones agradables, incómodas e intensas (verde, amarillo y rojo).			
Participó activamente en la actividad (coloreó, compartió ideas, prestó atención).			
Respondió con honestidad y reflexión a las preguntas planteadas.			
Mostró disposición para escuchar a sus compañeros y participar en el diálogo grupal.			

Recursos

Mapas impresos del colegio, pinturas, hojas de listas de cotejo



Sesión 2 - Expresión Emocional

Objetivo de la sesión

Promover la expresión libre y regulada de las emociones en el contexto escolar.

Actividad

Juego de roles, se presentó a los estudiantes las siguientes situaciones hipotéticas, mismas que contienen dificultades y que podrían experimentar en cualquier momento en el colegio:

1. Te acusan de hacer trampa en un examen, pero no lo hiciste. Durante un examen, el profesor te ve mirando hacia un lado y te llama la atención, aunque en realidad estabas pensando. Te sientes muy avergonzado frente a todos.
2. Tu mejor amigo/a te deja de hablar y comienza a juntarse con otro grupo, ya no se sienta contigo ni te busca en los recreos como acostumbraba a hacerlo. Sientes una profunda tristeza y no sabes que hacer.
3. Cuando participas durante la clase, tus compañeros se burlan e imitan tu voz. Al terminar cualquier interacción que haces en clase, escuchas risas y comentarios en voz baja que te hacen sentir muy inseguro y nervioso.
4. Olvidas traer un deber y el profesor te llama la atención frente a tus compañeros.
Intentas explicar que se te olvidó debido a una calamidad en casa, pero el maestro no te escucha. Sientes frustración.
5. En una actividad grupal, tus compañeros no toman en cuenta tus ideas. Deseas aportar a la actividad, pero el grupo te ignora completamente. Sientes que no eres valorado en ese grupo.
6. Te dejan fuera de un juego durante el recreo sin explicación alguna. Te acercas para jugar, pero te dicen que ya no hay espacio para alguien más, pero luego observas que invitando a otros estudiantes a jugar. Sientes rechazo.
7. Durante una exposición impórtate, te sudan las manos, te tiembla la voz y se burlan de ti. Estudiaste y practicaste mucho, pero al estar frente a tus compañeros, te bloqueas. Sientas muchos nervios y ansiedad.

8. Un compañero hace un comentario sobre tu ropa o tu cuerpo y se ríen. Alguien dice: “¿Siempre te vestes así?” o hace un gesto burlón, y varios se ríen. Sientes vergüenza y ganas de esconderte.

Se asignó a cada estudiante una situación y su rol dentro de la misma, en algunos casos la situación se repetirá y a continuación cada estudiante hizo una demostración de cuál sería su reacción al experimentar la situación asignada, el grupo escuchó mostrando respeto.

Una vez que todos los estudiantes participaron, se generó el espacio de discusión para analizar las reacciones positivas y negativas, para ello, a manera de conversatorio, los estudiantes respondieron a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué hizo bien el compañero o compañera que tuvo una reacción positiva?
2. ¿Algún compañero tuvo una reacción que se considere negativa?, ¿Qué emociones estaban detrás de esa reacción negativa?
3. ¿Qué consecuencias podría tener una reacción impulsiva o negativa en una situación parecida en la vida real?
4. ¿Qué hubieras hecho diferente si tú hubieras estado en esa situación?

Evaluación

Autoevaluación mediante una ficha (escala de 1 a 10 sobre comodidad al expresar sus emociones).

Marca con una X el número que mejor refleje cómo te sentiste hoy en relación con tus emociones. Sé sincero, no hay respuestas correctas o incorrectas:

¿Qué tan cómodo/a te sentiste al expresar tus emociones durante la actividad?

(1 = nada cómodo/a – 10 = totalmente cómodo/a)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Recursos

Presentación digital, fichas digitales de situaciones y roles, hojas de autoevaluación personal.

Sesión 3 - Estrategias para la autorregulación emocional

Objetivo

Regular las emociones como el estrés y la ansiedad dentro del entorno escolar por medio de técnicas lúdicas de respiración, meditación y reflexión guiadas.

Actividades

Se presentaron y pusieron en práctica las siguientes técnicas para la regulación y gestión del estrés y la ansiedad en el entorno escolar.

Técnica de respiración “El globo Imaginario”

Se invitó a los estudiantes a colocarse de pie, con los pies firmes sobre el suelo y los ojos cerrados, la docente investigadora desarrolló el siguiente proceso de la técnica:

1. Imagina que sostienes en tus manos un globo de tu color favorito frente a ti.
2. Inhala profunda y lentamente por la nariz, piensa en que estas tomando aire para inflar el globo.
3. Exhala por la boca como si inflaras ese globo lentamente, evitando que re reviente.
4. Siente cómo el aire sale de tu cuerpo junto con el estrés y la ansiedad, despídalo
5. Repite 5 veces e imagina con claridad que el globo se está inflando de manera correcta.

Técnica de respiración “Conteo 4 – 4 – 4 – 4”

Se invitó a los estudiantes a cerrar los ojos o simplemente bajar su mirada, la docente investigadora lideró el siguiente proceso de la técnica:

1. Inhala lenta y profundamente por la nariz contando en tu mente hasta 4.
2. Retén el aire contando hasta 4.
3. Exhala lentamente por la boca contando hasta 4.
4. Mantente sin aire otros 4 segundos, solo si no tienes dificultad en hacerlo.
5. Repite el proceso 4 veces.

Técnica de meditación para la regulación del estrés y la ansiedad

La docente investigadora desarrolló el siguiente proceso para implementación de la técnica:

1. Desplaza a los estudiantes al área del estadio de la institución donde encuentran un área verde muy extensa.
2. Pide a los estudiantes que se sienten cómodamente, con la espalda recta y los brazos relajados.
3. Cierra los ojos
4. Inhala profundamente por la nariz, reten el aire por 4 segundos y exhala lentamente por la boca durante otros 4 segundos.
5. Guía a los estudiantes a imaginar la siguiente situación:

“Imagina un lugar específico donde te sientas completamente seguro, en paz y muy feliz, puede ser un lugar en la naturaleza, una habitación especial para ti, o un sitio que lo creaste con tu imaginación. Observa los colores que hay en este lugar, escucha los sonidos que salen de ahí, siente los olores y hasta el clima que hay en ese lugar. ¿Qué objetos puedes observar a tu alrededor?, ¿Qué haces en ese lugar? En este lugar seguro no hay críticas ni preocupaciones. Estás en calma, el estrés y la ansiedad no existen. Tu cuerpo se relaja y tu mente se siente equilibrada y tranquila, hay paz total.”

6. Se invitó a los estudiantes a elegir una palabra o frase que represente ese lugar, pueden ser palabras o frases como naturaleza, paz, mi lugar seguro, mi refugio, etc. Se sugirió a los estudiantes que pueden repetir esa palabra en su mente cuando se sientan estresados o ansiosos en el contexto escolar para que rápidamente puedan reconectarse con esa sensación de tranquilidad.

Evaluación

Se empleó el siguiente cuestionario de reflexión personal al finalizar con la técnica de meditación.

Marca con una X la opción que mejor represente cómo te sentiste durante y después de la actividad.

1. ¿Cómo te sentiste al practicar la técnica?

- ☐ Muy tranquilo(a)
- ☐ Tranquilo(a)
- ☐ Igual que antes
- ☐ Un poco incómodo(a)
- ☐ Muy incómodo (a)

2. ¿Sentiste que el estrés o la ansiedad disminuyeron después del ejercicio?

- ☐ Sí, mucho
- ☐ Sí, un poco
- ☐ No sentí cambios
- ☐ Me sentí más estresado(a) o ansioso (a)

3. ¿Te gustó la actividad?

- ☐ Sí, me gustó mucho
- ☐ Me gustó
- ☐ No me gustó mucho
- ☐ No me gustó

4. ¿Te gustaría usar esta técnica cuando estés estresado(a) o ansioso(a)?

☐ Sí, definitivamente

☐ Tal vez

☐ No estoy seguro(a)

☐ No

5. ¿Qué palabra o frase elegiste para reconectar con la sensación de calma que te
genera la actividad de meditación?

Recursos

Ambiente adecuado, área verde (estadio), reloj o cronómetro digital visual, guía de instrucciones, y cuestionario impreso.

Sesión 4 - Separando emociones del rendimiento académico

Objetivo

Enseñar a los estudiantes cómo no involucrar lo emocional con lo académico mediante la identificación de las emociones que influyen en el rendimiento académico y la adquisición herramientas para prevenir esta interferencia de las emociones en el ámbito académico

Actividad

La docente inició con una breve explicación de cómo las emociones pueden influir positiva o negativamente en el rendimiento académico. Se proyectó la siguiente frase significativa para generar reflexión:

"Las emociones no se pueden evadir, pero sí podemos aprender a gestionarlas para que no influyan en nuestro rendimiento académico."

A continuación, se presentaron y analizaron 3 casos reales breves relacionados con estudiantes que han experimentado emociones intensas que afectaron su desempeño académico:

- **Caso 1:** Juan tuvo una discusión familiar muy fuerte antes de ir al colegio, y justo ese día tenía que rendir un examen importante. Aunque había estudiado mucho, no logró concentrarse debido a que pensó durante el examen en la discusión y obtuvo una nota baja.
- **Caso 2:** María se sentía muy ansiosa y preocupada por un conflicto que tuvo con su mejor amiga durante la formación, pensó en ese conflicto durante toda la mañana y no terminó la tarea en clase de matemáticas a tiempo.
- **Caso 3:** Pedro estaba demasiado emocionado por su cumpleaños, pues su familia le estaba esperando en casa con una gran fiesta, fue tanta su emoción y ansias que no prestó atención en clase.

A continuación, los estudiantes en grupos de 4, leyeron y analizaron los casos y respondieron las siguientes preguntas:

1. ¿Qué emoción o emociones están presentes en el caso?
2. ¿Cómo afectó esa emoción o emociones al rendimiento académico del estudiante?
3. ¿Qué podría haber hecho el estudiante para manejar mejor la situación?

Una vez expuestas las respuestas, la docente presentó a los estudiantes la “Caja de herramientas emocionales” explicando que, así como usamos una caja de herramientas para reparar objetos, también podemos tener herramientas emocionales para ayudarnos a regular nuestras emociones y seguir aprendiendo en calma. Se socializaron las siguientes herramientas:

- Respirar profundo 3 o más veces
- Tomar un descanso de 5 minutos
- Hablar con mi persona de confianza
- Escuchar música relajante
- Decirse una frase positiva o alentadora
- Organizar mis materiales o útiles escolares para evitar el caos

- Visualizar un lugar tranquilo
- Pedir ayuda al profesor/a
- Dormir bien antes de una evaluación

Evaluación

Posterior a la socialización de “herramientas emocionales” se les entregó a los estudiantes una hoja con el dibujo de una caja vacía y se les solicitó que, dentro de ella, dibujen 5 herramientas personales que puedan usar para prevenir que las emociones interfieran en su desempeño académico.

Recursos

Pantalla digital para proyectar los casos y frase, dibujo de la “caja de herramientas emocionales”, lápices y pinturas.



ANEXO 6: EVIDENCIA FOTOGRÁFICA – SESIONES DEL PLAN DE INTERVENCIÓN



