



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

OFICINA DE POSTGRADOS

TEMA:

**AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN PANDEMIA**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magister en
Pedagogía Mención Educación Técnica y Tecnológica**

Línea de investigación:

Innovación e intervención educativa

Autora:

Lcda. Jenifer Fernanda Velástegui Molina

Directora:

Psc. Norma Marlene Macías Herrera Mg.

Ambato-Ecuador

Marzo 2023

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO HOJA
DE APROBACIÓN**

Tema:

**AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO
ACADÉMICO EN PANDEMIA**

Línea de Investigación:

Innovación e intervención educativa

Autora:

Lcda. Jenifer Fernanda Velástegui Molina

Norma Marlene Macias Herrera, Psicol. Mg
CALIFICADOR

f.

Narciza de Jesus Villegas Villacres, Psicol. Mg.
CALIFICADOR

f.

Luis Alvian Abad Tandazo, Lic. Mg.
CALIFICADOR

f.

Juan Carlos Acosta, P. PhD.
OFICINA DE POSGRADO

f.

Hugo Rogelio Altamirano Villaroel, Dr.
SECRETARIO GENERAL PUCESA

f.

Ambato-Ecuador

Marzo 2023



BIBLIOTECA



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo: **JENIFER FERNANDA VELÁSTEGUI MOLINA**, con CC. 0503994592, autora del trabajo de graduación titulado: “AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN PANDEMIA”, previa a la obtención del título profesional de **MAGISTER EN PEDAGOGÍA: MENCIÓN TÉCNICA TECNOLÓGICA**, en la Oficina de **POSGRADOS**.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, marzo 2023



JENIFER FERNANDA VELÁSTEGUI MOLINA

CC. 0503994592

DEDICATORIA

A Dios, quien con su misericordia infinita siempre ha sabido guiar cada paso de mi vida demostrándome que nunca caminaré sola.

A mi esposo Rodrigo Alarcón Vega, por ser mi compañero, por brindarme ese apoyo incondicional, y, sobre todo por amarme y aceptarme tal como soy.

A mis hijos Jeremy y Monserathe Alarcón Velástegui, por ser mi fuerza y mi motor para superarme cada día y ser mejor, por ustedes mis ángeles de la tierra cada paso que doy y cada logro es para demostrarles que siempre vale la pena superarse, los amo.

A mi madre Abg. Carmen Molina, por ser sin duda mi ejemplo de superación, de bondad y amor infinito, siempre alentándome para ser mejor y nunca olvidar que la solidaridad es la cualidad más bonita de los seres humanos.

A mi padre Jorge Velástegui, por siempre darme palabras de aliento para salir adelante y ser quien ha sabido cuidar y proteger a mis hijos con todo su amor.

A mi hermano Abg. Bladimir Velástegui Molina sin duda por ser siempre mi compañía y soporte mi mejor amigo desde niños, por siempre estar pendiente de toda la familia y enseñarme que nunca voy a estar sola, por confiar en mí y estar presente en los momentos más difíciles con sus acciones y palabras acertadas.

Con amor, Jenifer

AGRADECIMIENTO

Dejo constancia de mi agradecimiento:

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Sede Ambato, a la Maestría en Pedagogía Mención Técnica –Tecnología y sus docentes por darme la oportunidad de especializarme y formarme en sus aulas.

A la Mg. Marlene Macías Herrera por brindarme su ayuda incondicional como tutora de esta investigación, con sus acertados comentarios y apoyo, gracias a su apropiada guía me permitió culminar con éxito este trabajo.

A la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús”, en especial la Hna. Magdalena Vaca Ruiz como Rectora del plantel, por proporcionarme el permiso, la información y toda la ayuda necesaria para realizar la investigación en la institución.

A mi amiga y compañera incondicional Lic. Adrianita por ser quien, con su amistad, apoyo moral y sus palabras de aliento y cariño sincero aportaron para culminar con este reto y muchos más que la vida me ha puesto.

RESUMEN

Los estudiantes de Educación Media muestran dificultades en el proceso de enseñanza aprendizaje, pues, la mayoría de ellos presenta un bajo rendimiento académico; su estado socioemocional guarda una estrecha relación con las competencias académicas, y con el rendimiento, especialmente en esta situación de confinamiento, por la pandemia del Covid 19. Considera que la presente generación, se enfrenta a un hecho nuevo, se pone en evidencia la necesidad de desarrollar no sólo aspectos cognitivos e intelectuales, sino, también, la inteligencia emocional, para enfrentar con equilibrio la situación de pandemia, para evitar que, se vea afectado negativamente el rendimiento académico. La presente investigación tiene por objetivo determinar la relación entre el manejo de las emociones, y el rendimiento académico, cuyos resultados contribuyen a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje con los estudiantes de básica media en época de pandemia. el enfoque de la investigación es de tipo cuanti-cualitativo, de corte longitudinal porque, se levanta en dos tiempos: un antes y un después de la intervención. El alcance de la investigación es correlacional explicativo porque relaciona las variables: autocontrol de las emociones y el rendimiento académico. El diseño de investigación es experimental en el mismo, se trabaja con hipótesis y se plantea obtener un antes y un después en los resultados, se espera del presente trabajo la estimulación para el mejor rendimiento académico de los estudiantes, así establecer técnicas que coadyuven a la exitosa resolución de problemas, trabajo en equipo y desarrollo integral de los mismos.

Palabras claves: aprendizaje, destrezas, evaluación, habilidades, inteligencia, rendimiento.

ABSTRACT

High School students have difficulties in their learning process, because most of them have a low academic performance. Their socio-emotional condition is closely related to the academic skills and performance, especially in the lockdown due to the Covid-19 pandemic. Considering that the new generation of adolescents faces new situations, it is important to highlight the need to develop not only cognitive and intellectual aspects, but also the emotional intelligence in order to deal with the pandemic and avoid the negative academic performance. The aim of this research is to determine results between the students' emotions and the academic performance, which will be helpful to improve the teaching learning process of high school students in the pandemic. The research approach is quantitative with a longitudinal section because it is developed in two sections: one before the intervention and another after it. The research scope is correlational-explanatory, because it relates the variables: emotions self-control and academic performance. The research design is experimental since it will work with a hypothesis to see the results before and after the intervention. It is expected to get the best students' academic performance by establishing techniques that contribute to solve the problems about resolution, teamwork and their holistic development.

Keywords: learning, skills, assessment, abilities, intelligence, school performance.

ÍNDICE

HOJA DE APROBACIÓN	ii
DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
RESUMEN..	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA.....	12
1.1. Inteligencia emocional.....	12
1.2. Origen biológico de las emociones.....	19
1.3. La Inteligencia personal.....	23
1.4. Inteligencia intrapersonal.....	24
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	35
2.1. Tipo de Investigación y enfoque de investigación	35
2.3. Caracterización de la empresa o institución	42
2.4. Propuesta de la investigación.....	45
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	48
3.1. Validación, Análisis y Evaluación de resultados	48
CONCLUSIONES:.....	53
RECOMENDACIONES:	55
BIBLIOGRAFÍA	56
ANEXOS.....	62

INTRODUCCIÓN

Los afectos representan una parte del ser interior de cada individuo, son un sin número de sensopercepciones personales; cuanto más conscientes sea de ellos logra una mayor empatía con el yo afectivo y el de las demás personas, identificar las diferentes expresiones y conocer qué quieren decir las emociones propias y ajenas permite ser más naturales con su proyección; la mayoría de las veces las personas emiten señales que no siempre son escuchadas, por ello, a veces no son expresados el miedo, la tristeza incluso la ira es así que la autoestima, se ve realmente afectada, tanto que causaría secuelas en el comportamiento.

Resulta importante mencionar que la formación de valores personales, se vincula con la inteligencia emocional, si el sujeto es consciente de su sistema de creencias, de su capacidad para amarse es muy probable que exprese con claridad lo que siente, también, por otros de la misma forma ocurre con los afectos negativos; al ser la persona cabal para reconocer sus emociones, es probable que logre definir con mayor certeza cómo manejar los efectos que no son positivos en las demás personas.

El Sistema Nacional de Educación del Ecuador, hoy en día, está conformado por el Sistema Intercultural Bilingüe y el Sistema de Educación Superior. En este sentido, las dos primeras etapas vigentes de la educación formal ecuatoriana son la educación básica general (EGB) y los bachilleratos generales unificado (BGU) y complementarios. Así, por ejemplo, tanto los años de estudio de la EGB (10 años) como los del BGU (tres años) son de carácter obligatorio. No obstante, esto no fue siempre así. El sistema escolar ha sufrido varios cambios a través del tiempo, entre ellos, de naturaleza estructural y legislativa, desde los eventos educativos ocurridos en 1938. (Arroyo-Preciado, 2014)

El tiempo que transcurre entre los primeros años de educación general básica y los últimos años de bachillerato, son indispensables para la formación de los

estudiantes tanto de manera profesional, pero, sobre todo de manera personal, es por ello que el proceso de enseñanza aprendizaje, es guiado a formar seres humanos integrales y capaces de canalizar las emociones a las cuales se enfrentan en el diario vivir.

La educación general básica al ser obligatoria en el sistema educativo ecuatoriano, se convierte en un proceso muy bien organizado, pero a la vez sistematizado, a lo largo de los años se han realizado varios cambios en la legislación educativa creando estudiantes con criterio reflexivo, crítico y creativo, sin vincular la parte emocional con el aprendizaje, en 1996 se realizó una nueva reforma conocida como reforma curricular de Educación Básica Ecuatoriana, esto busco que se pudiera elevar el sistema educativo para cumplir con las demandas sociales, algunos de sus objetivos fue el de forjar alumnos críticos, solidarios, comprometidos con el cambio social y con una formación científica y tecnológica, sin embargo en estos aspectos se deja de lado la parte emocional del alumno creando perfiles de salida técnicos y mecanizados.

El docente, se convierte en guía para generar autonomía emocional, con esto los discentes tengan seguridad al expresar sus afectos, en la educación los afectos por otro lado son desvinculados de los procesos de enseñanza aprendizaje y en las estrategias metodológicas y evaluativas, en el sistema ecuatoriano donde se atraviesa diversos cambios, se separa la parte afectiva y emocional del aprendizaje por considerarlo contrario a la parte racional, al saber que, ambos aspectos: afectos e intelecto, en realidad son complementarios.

En los últimos años se han registrado un porcentaje alto de intentos de suicidios y suicidios consumados, según la revista primicias 738 estudiantes de escuela y colegio intentaron suicidarse, en los últimos dos años, y lamentablemente 130 niños consumaron el suicidio por eso el ministerio de educación se ha visto en la obligación de investigar el sistema anímico de los estudiantes las cifras reveladas, el ministerio de educación muestra un preocupante incremento de los suicidios e intentos de suicidio en estudiantes del sistema escolar público, los intentos subieron de 253 en 2020, a 485 en 2021. (Mella, 2021)

Los motivos del suicidio no se establecen en uno solo, muchos factores son los que llevan a tomar estas drásticas decisiones, él no canalizar las emociones como la ira, el enojo, la frustración, la tristeza llegara a desestabilizar al ser humano, y al no tener una adecuada guía o compañía, hace que estas emociones invadan el pensamiento negativo de los estudiantes y los lleven a pensar que están solos ante los problemas que los agobian terminando con su vida.

Por esto corresponde hacer de esto una política de estado, el tratar la salud mental como un eje indispensable en la educación y el proceso de formación de los estudiantes, en dos años lamentablemente ha subido las estadísticas de intentos de suicidio en el Ecuador como lo muestra la gráfica siguiente.

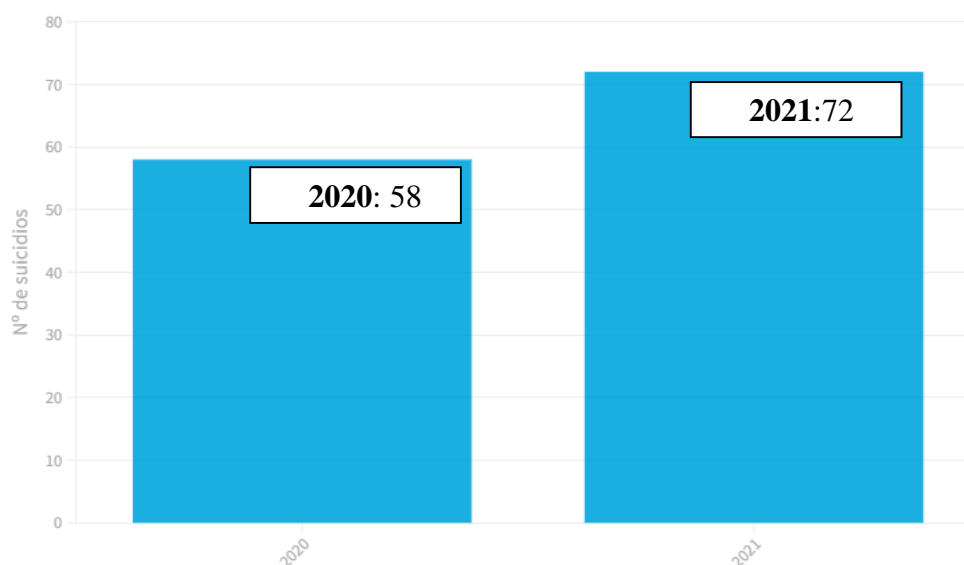
Gráfico 1: Intentos de suicidio en el sistema escolar ecuatoriano



Fuente: Ministerio de educación. Gráfico Daniela Catillo. Primicias

Si bien, las estadísticas datan un alto índice de intentos de suicidio, es aún más alarmante los porcentajes de suicidios consumados, no solamente en adolescentes sino también en niños y niñas ya sea, por la soledad, tristeza, miedo al futuro o aislamiento, es claro que los estudiantes no manejan las emociones de una manera positiva llegando a terminar con su vida.

Gráfico 2: Suicidio consumados en el sistema escolar ecuatoriano



Fuente: Ministerio de educación. Gráfico Daniela Catillo. Primicias

Según, el Ministerio de Educación, en el 2020 se registraron 58 casos entre jóvenes de entre 13 y 17 años, la mayoría de casos ocurrieron en Quito, Ambato, Guayaquil y Cuenca, pero lo más impactante es que entre los 72 casos, hay niños de ocho y nueve años.

El problema del no manejo de las emociones es un tema trascendental en la comunidad educativa, en el año 2019 el mundo entero se paralizó con la aparición del COVID-19 demostrando que la humanidad no está lista para cambios radicales físicos ni emocionales, además al iniciar esta pandemia muchos estudiantes sostuvieron una carga adicional en sus hogares como en la sociedad, si bien es cierto muchos adolescentes debieron hacerse cargo de los hermanos más pequeños y cubrir con la responsabilidad de guiar y manejar situaciones para las cuales no están preparados, y al evidenciar esta clara deficiencia genera inestabilidad y culpa.

El sistema educativo, es el principal eslabón para proteger a la niñez y adolescencia, el mantener contacto, permite activar los sistemas de detección e intervención, inmediata la pandemia producida en el año 2019 se ha convertido en un factor fundamental para el manejo de las emociones sobre todo en los estudiantes.

En estudios previos, se han encontrado investigaciones que permiten profundizar en la temática de los afectos, y el rol de éstos en los diseños educativos, especialmente en las técnicas de enseñanza y evaluación de los estudiantes, Hernández Ortega y Tafur (2020) en Colombia desarrollaron un estudio sobre la inteligencia emocional y su relación con el rendimiento académico, en el mismo se plantea que la educación ha considerado en los procesos de planificación de la enseñanza el intelecto, en lugar de considerar como base aspectos emocionales para la determinación de los requerimientos de los estudiantes, en términos de formación y evaluación el referido estudio, se fundamentó en la investigación cuantitativa, además, se analiza con un enfoque racionalista-deductivo, en el que, se hiciera uso de un diseño no experimental, es por ello que para la recolección de datos se utilizó un cuestionario como parte de la técnica de la encuesta en que, se pudiera responder a la pregunta formulada.

La población estuvo constituida por 31 estudiantes de primaria, específicamente el quinto del colegio Antonio José de sucre en Barranquilla, Colombia, las conclusiones obtenidas orientan sobre la significación de la inteligencia emocional en el rendimiento académico en los estudiantes de básica media y como esta influye de una manera positiva o negativa en la cotidianidad de los estudiantes en este sentido, se interpreta que el ser humano tiene la capacidad de concatenar la acción con los afectos, sin embargo si el manejo de los afectos y emociones, no se encuentra equilibrado, sus conductas tienden a no ser positivas para el ser humano, por ello, se prioriza la importancia de la estabilidad emocional de los estudiantes.

Es así que, Goleman refiere que las personas que tienen una inteligencia emocional buena sean exitosas, independientemente de las circunstancias que los rodean, un estudiante llegaría a tener un mal rendimiento académico y desarrollarse en un ambiente social conflictivo, sin embargo, sus emociones muy equilibradas, por lo tanto, se toma decisiones positivas para su desarrollo social y profesional.

De acuerdo con Daniel Rueda Gómez la educación emocional es un tema de importancia para los estudiantes en Colombia, se toma en cuenta que es un país donde su población requiere formación sobre el manejo de las emociones y

autocontrol, al tomar en cuenta que los individuos tiene problemas afectivos individuales y sociales, estos se han hecho muy visibles ante las personas por medio de sus historias envueltas en guerra, sus cifras rojas en asesinatos, con esto, se evidencia que las emociones que predominan son más negativas, que positivas

Las emociones, se identifica como una expresión fisiológica, afectiva y cognitiva, al alcanzar un estímulo interno o externo, placentero o displacentero al llegar a diferentes métodos de respuestas de acuerdo al estímulo experimentado.

De acuerdo con el estudio presentado, en la vida de los seres humanos es necesario precisar lo que sienten en el contexto donde se ubican, pues si, se define lo que las personas, en este caso los estudiantes sienten, entonces es más fácil reconocer las manifestaciones cognitivas o de conocimiento, las carencias que, se tienen y las fortalezas en ámbitos afectivos, o de conducta e incluso a nivel fisiológico relacionado con las emociones, no son tomadas en cuenta.

Se necesita, ser capaz de reconocer lo que sienten los individuos, como parte de los procesos de diseño de las condiciones, que propicien el aprendizaje en los niveles educativos, donde sea requerido la modificación de las personas no solamente, se da gracias a las acciones del sistema educativo, dependen, también de los cambios en el ámbito afectivo que establecen relaciones en la familia, las instituciones educativas y la comunidad donde se desarrolla.

Otro estudio revisado fue el presentado por Acosta (2019), fundamentado en la inteligencia emocional percibida y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios; el objetivo de la referida investigación se fundamentó en relacionar el índice de la inteligencia emocional con el rendimiento académico, se empleó un método combinado para la recolección de datos, en el proceso de levantamiento de información, con esto se percibe, valorar, y expresar emociones con exactitud; de esta manera se accede a aspectos intangibles que causa sentimientos que facilitan el pensamiento y entiendan las emociones de los demás.

Estos procesos en los que es posible reconocer el conjunto de habilidades, conocimientos, capacidades y actitudes de los estudiantes son imprescindibles, tomar conciencia, expresar y regular de manera apropiada las expresiones emocionales. Las competencias emocionales son las siguientes: conciencia emocional, regulación emocional, autoestima, competencias socio-emocionales y habilidades de vida. (Bisquerra, 2013).

Las Instituciones educativas, hoy en día compiten por mantener el nivel más alto en rendimiento académico, al fijar su atención en cumplir con las necesidades académicas de los estudiantes, al poner de subalterno a un factor, que se considera determinante para que un estudiante tenga un buen desempeño en la escuela y en la vida; no se toma en cuenta lo que siente, sin tomar en primer plano la toma de conciencia de sus emociones, sin priorizar que un factor determinante para el proceso enseñanza aprendizaje es que el estudiante, se conozca a sí mismo, reconozca sus emociones, las acepte y las controle, lo que le proporciona la autoconfianza necesaria para expresar sentimientos, desarrollar sus iniciativas y su capacidad crítica.

En el último año se ha desarrollado el currículo priorizado donde se puntualiza el derecho a una educación pertinente, adecuada, contextualizada, actualizada y articulada en todo el proceso educativo, en el Sistema Nacional de Educación, en todos sus niveles garantizando una educación de calidad. La emergencia sanitaria ocasionada por la pandemia del coronavirus COVID-19, ha generado cambios trascendentales en la forma de enseñar y aprender. La educación remota y la necesidad de flexibilizar las prácticas y culturas educativas marcan las condiciones que determinen la posibilidad de asistir a clases presenciales o semipresenciales y están sujetas a variaciones en tiempos de emergencia y pos emergencia.

En este marco se observa que este currículo prioriza las destrezas con criterio de desempeño a fin de garantizar la equidad de los aprendizajes en los estudiantes lamentablemente no se toma en cuenta en ninguno de los objetivos la parte emocional, si bien es cierto la educación, permite desarrollarnos como

profesionales, pero es indispensable que cuando se realicen adecuaciones al trabajo curricular se tome en cuenta los aspectos sociales en los que se desarrollan los estudiantes mediante un análisis social de forma general en las instituciones educativas para identificar problemas emocionales y dar soluciones a tiempo.

En el sistema educativo ecuatoriano, no existen las suficientes investigaciones para determinar la relación que guardan las emociones con el desarrollo intelectual de los estudiantes, un ejemplo de esto, es que al detectar niños con bajo rendimiento escolar, no se profundiza en su entorno social y familiar sino solamente se exige el cumplimiento de tareas; la falta de tiempo de los padres para educar a sus hijos, por motivo de trabajo, o desconocimiento de los contenidos académicos, genera distanciamiento entre los miembros del núcleo familiar, y por ende, origina conflictos emocionales e impulsividad, con mucha más razón en este período de dos años, en el que la humanidad realizó cambios significativos y extremos a consecuencia de la pandemia mundial.

A lo largo de la vida, son varias las ocasiones donde, se habla de una crisis que, se enfrenta a situaciones complejas y no deseadas, donde se entiende un entorno totalmente incierto que muchas veces desestabiliza la zona de confort, la capacidad de lidiar con este tipo de crisis es una virtud que se obtiene en el proceso de entender las emociones.

Numerosos estudios muestran que la inteligencia emocional cuenta mayor impacto en la vida personal y profesional que la inteligencia racional, basada en el coeficiente intelectual, es así que Goleman en su libro *Inteligencia Emocional*: porque es más importante que el cociente intelectual plantea qué factores determinan las marcadas diferencias que existen entre un empleado modelo y otro mediocre, o entre un individuo casi anónimo y un líder carismático. Expone claramente cómo evolucionan las habilidades que desarrolla la inteligencia emocional ya que, centra en un enfoque cognitivo del ser humano al ofrecer nuevas perspectivas sobre la relación entre el éxito y las capacidades. (Goleman D.1996)

Todo lo antes mencionado, se proyecta en la forma de regular sus emociones y en

su actitud frente al aprendizaje, lo que, se evidencia en la baja de su rendimiento académico en la actualidad, el elevado porcentaje de bajo rendimiento y deserción escolar ya no es solamente un problema de interés familiar si no, también, se ha convertido en interés para los economistas, políticos, padres y sobre todo educadores; según datos del ministerio de educación, hasta noviembre del 2021 unos 150.00 niños y adolescentes han dejado de estudiar a causa del confinamiento decretado por la pandemia.

La conexión que tiene la parte emocional con el aprendizaje, influye en la capacidad de razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la actitud para aprender por ello, se considera que las emociones forman parte del proceso de aprendizaje el ser humano aprende lo que desea aprender, aquello que es importante para su vida y su supervivencia al contrario de lo que no interesa el cerebro no lo procesa como importante.

Al relacionar la emoción y la motivación, la motivación surge del valor que se le dé al aprendizaje de algo ya que sea solamente por el placer de aprenderlo, las emociones y los sentimientos Entre los varios tipos de sentimientos, se divide en negativos como la tristeza, miedo, hostilidad, frustración, ira, desesperanza, culpa, celos, los positivos la felicidad, humor, alegría, amor, gratitud, esperanza y neutros compasión, sorpresa.

Gráfico 3: Las emociones y los sentimientos.



Fuente: Andrea Ximena España Acevedo-Geneally

La diferencia fundamental entre los sentimientos y las emociones es que los

sentimientos se experimentan conscientemente, mientras que las emociones se manifiestan consciente o inconscientemente, tanto los sentimientos como las emociones se manifiestan de forma racional o irracional.

Las emociones son estados transitorios mientras que los sentimientos tienen una duración más larga, duraran el tiempo que se dedique a pensar en él, las emociones se dan de forma rápida e inconsciente al contrario de los sentimientos que se dan cuando actúa la conciencia, ya que sin emoción no existe sentimiento es así que en el proceso de enseñanza aprendizaje es indispensable el saber manejar las emociones para evitar futuros problemas.

Razón por, la cual, el presente estudio investiga, ¿cómo influye el autocontrol de las emociones en el rendimiento académico de los estudiantes de básica media en situación de pandemia?, y evidenciar como el manejo de las emociones influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de básica media.

El objetivo general de la presente investigación, es determinar la relación existente entre el autocontrol de las emociones y el rendimiento académico, para que mejore el proceso de enseñanza aprendizaje con los estudiantes de básica media en época de pandemia, el mismo que, se cumple mediante los siguientes objetivos específicos:

1. Fundamentar los aspectos teóricos del autocontrol de las emociones y el rendimiento académico en época de pandemia.
2. Diagnosticar el nivel de autocontrol de las emociones de los estudiantes de básica media en época de pandemia.
3. Diseñar estrategias metodológicas para el autocontrol de las emociones mediante talleres a estudiantes y asesoramiento a padres de familia.
4. Evaluar los resultados obtenidos del impacto de las estrategias metodológicas aplicadas en el autocontrol de las emociones y su correlación con el rendimiento académico de los estudiantes de básica media en época de pandemia.

Por tal motivo, el interés de la presente investigación es evidenciar ciertos problemas que afectan al manejo de las emociones y que conlleva efectos negativos en el desarrollo de actividades académicas por tal motivo es necesario desarrollar una guía pedagógica para el desarrollo de la comprensión lectora, se considera que la inteligencia lingüística y la comprensión lectora, tienen una estrecha relación y un soporte muy importante en la vida académica y personal de los estudiantes.

CAPITULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Inteligencia emocional

Entender y gestionar las emociones es una forma de amenorar el estrés, las habilidades para auto conocerse es muy importante para gestionar las emociones se ha vuelto una necesidad crítica en una época de pandemia, el síntoma social propio del estado mundial se plantea nuevas formas de enseñar, razonar y comunicar, especialmente sin interacciones que no son cara a cara, la primera persona en utilizar este término fue el psicólogo estadounidense Daniel Goleman, algo que logró basándose en teorías de tres investigadores: McClelland, Gardner y LeDoux, Goleman adquirió fama mundial por la publicación de su libro Emotional Intelligence, en 1995.

Al sintetizar información de los tres científicos mencionados, cada cual, con un enfoque y razonamiento distinto y fue capaz de desarrollar conexiones para formar un concepto de inteligencia emocional el psicólogo ha sido capaz de explicar algo tan abstracto de manera muy sencilla para que todas las personas no expertas pudiesen entenderlo, así como demostrar aplicación y el uso de la inteligencia emocional en el día a día tanto social y laboralmente, esto permitió que muchos investigadores, que promovidos por la curiosidad comenzaron a darle importancia a la inteligencia emocional.

Se considera que el tema del presente trabajo, se refiere al “autocontrol emocional” y su influencia en el rendimiento académico, es necesario partir del estudio de la inteligencia emocional, tema abordado por el psicólogo e investigador norteamericano Daniel Goleman, quien habla de la misma como el conjunto de habilidades divididas en dos grupos: inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal al hablar de la inteligencia intrapersonal menciona como sus componentes a el autoconocimiento o conocimiento de las propias emociones, el autocontrol, regulación o manejo de las emociones y la automotivación emocional, así, también, al hablar de la Inteligencia Interpersonal la subdivide en el

reconocimiento de las emociones del otro o empatía, y el manejo de las relaciones interpersonales.

El autoconocimiento, menciona, es una característica de la persona que sabe expresar de manera correcta lo que está por experimentar de acuerdo a sus sentimientos, lo cual, implica conocer e identificar las emociones, pero, también sus efectos. Goleman, por lo tanto, el autocontrol emocional, da la capacidad para manejar de forma adecuada los impulsos, de igual manera, la automotivación por medio del uso adecuado de las emociones, ayuda alcanzar las metas, por ejemplo, al perder un empleo el optimismo, permite mantener la calma hasta lograr conseguir otro empleo.

La capacidad de conocer el sentimiento de las demás personas, refleja el concepto de inteligencia emocional, el ser humano al desarrollar la empatía es capaz de imaginar cómo se siente el otro ante alguna situación, esto es un gran impacto en el desarrollo de los seres humanos a nivel personal y profesional, si una persona posee un nivel de inteligencia emocional (IE) elevado, es exitosa, independientemente de actitudes que haya tomado anteriormente en su vida, pues obtiene la capacidad para expresar, entender y analizar las emociones propias y ajenas, lo que le permite un buen manejo de las relaciones sociales.

En otras palabras, la inteligencia emocional es algo que se lleva dentro, de carácter intangible y que influye en cómo se maneja el comportamiento, en cómo atravesar las complejidades sociales y en cómo, se toma decisiones personales que, permiten alcanzar resultados positivos.

Toda habilidad académica y experiencia profesional, prioriza al ser humano para realizar algún determinado trabajo, la inteligencia emocional, da la capacidad de realizar el trabajo de una forma muy eficiente alcanzando mejores niveles de rendimiento, gracias a que se toma en cuenta tanto la salud mental y física propia y la de otras personas.

Dimensiones de la inteligencia emocional

Figura 1. Dimensiones de la inteligencia emocional.



Fuente: Teresa Verdú Psicóloga/Facebook

Por lo que, se refiere a Goleman cuando escribe, no es que las habilidades intelectuales y técnicas sean irrelevantes, ellas son importantes, pero sobre todo son los requisitos de nivel de entrada para los cargos ejecutivos. Pero se muestra claramente que la inteligencia emocional es la condición sin la cual no existe liderazgo. Sin ella, una persona llega a tener la mejor formación en el mundo, una mente incisiva y analítica, y una fuente inagotable de ideas inteligentes, pero aun así no es un gran líder.

Este ámbito de estudio, ha ganado atención en las diferentes investigaciones académicas, de ahí, se simplifica y transmite de una forma sencilla el concepto de inteligencia emocional, al dividirlo en cinco ámbitos de actuación o dimensiones que a continuación se define.

Autoconocimiento

El tener conocimiento de uno mismo, en definitiva, no es lo mismo que ver las cosas desde una perspectiva interna que desde una perspectiva externa, es decir, desde dentro o desde fuera. Las personas que tienen autoconocimiento tienen la

capacidad de entender, conocer e identificar sus sentimientos, así como de expresarlos sin un mayor esfuerzo. Pero a la misma vez, se identifica cómo sus emociones y sentimientos afectan a sus acciones y a su comportamiento, lo que les proporciona una mayor seguridad.

Las personas con autoconocimiento, conocen cómo actúan y reaccionan ante ciertos sentimientos y circunstancias y conocen sus fortalezas y debilidades, el autoconocimiento refleja la capacidad de auto evaluarse adecuadamente, así como de gestionarse los sentimientos, pensamientos, acciones y rendimiento. Solo captando una perspectiva externa se desarrolla el autoconocimiento.

El autoconocimiento, quizás, sea la dificultad de aprendizaje mayor y peor diagnosticada, y esto se convierte en el más desapercibido fracaso educativo del ser humano, el autoconocimiento es la raíz de todo conocimiento en el ser humano, se entiende por qué el ser humano es racional, por lo tanto, se incentiva por el cultivo del pensamiento y la autoevaluación como parte fundamental del autoconocimiento este planteamiento establece una relación lineal entre la posesión de capacidades y el rendimiento académico, es así que, las tareas se, ajustan a las capacidades de los alumnos, aumentando progresivamente la complejidad, al tiempo que los alumnos evolucionan y maduran teniendo el dominio de tareas más complejas.

Lo expuesto, supone al estudiante experiencias e instrucciones necesarias para su autoevaluación correcta, partiendo del conocimiento que, se ofrece de sí mismo, así al realizar su perspectiva de una manera clara y real manejando sus impulsos y emociones y dar una autoevaluación real de sí mismo.

Autocontrol de emociones

La conciencia es parte fundamental para explicar esta etapa, ya que es la habilidad que tiene una persona de gestionar y controlar los sentimientos, impulsos y estados de ánimo. Las personas que autorregulan sus emociones conocen las consecuencias de sus actos, y asumen las responsabilidades, además, no les

temen a ideas desconocidas, al contrario son muy bien aceptadas y bienvenidas en cualquier lugar, por su parte destacan por su paciencia en situaciones de alta problemática, presión y estrés, son personas que trabajan con precisión, orden, seriedad y claridad.

Además, reaccionan rápidamente ante cambios inesperados la autorregulación se relaciona con la conciencia de sí mismo, pero se describe la capacidad para controlar las emociones, estas son negativas o positivas, esto con el fin de mantener un comportamiento acorde a las prácticas profesionales y sociales, debido que es un impacto constante y deliberado de un ejecutivo en la sociedad, las personas que tienen control en sus pensamientos e impulsos, es decir que son razonables son capaces de crear ambientes empáticos de equidad y confianza.

El proceso de enseñanza-aprendizaje instruye al estudiante en contenidos, competencias y capacidades. Son independientes, responsables y agentes de su propio cambio convirtiéndose el autocontrol, es decir, la práctica de observar el comportamiento social y académico, trae consigo un mayor interés por participar en el aula con un mejor desempeño, el presente trabajo busca analizar la relación entre el autocontrol, y el rendimiento académico, sobre todo el control de las emociones llevando a analizar hasta qué punto es positivo, desarrollar en el aula actividades de autocontrol y manejo de emociones, que ayuden a los estudiantes a desarrollar comportamiento pro-sociales positivos, importantes para el éxito en todos los ámbitos.

Motivación

Estas personas gozan de un alto grado de motivación, así como la capacidad de transmitirla. Esto debido a que tiene una estabilidad emocional constante y desarrollada teniendo mayor creatividad, entre otras. Dicha estabilidad facilita el logro de objetivos para ello, además de esforzarse, la persona es innovadora, perseverante, creativa, optimista y necesita tener iniciativa, desde un enfoque cognitivo al pensar en la motivación como un proceso que, dirige hacia un objetivo o meta de actividad, que la instiga y la mantiene. Es necesario aclarar que esas

metas no son claras o explícitas para el individuo, sin embargo, se constituyen en puntos de llegada que marcan su horizonte.

La motivación, hace que los estudiantes muestren interés en las actividades propuestas, atienden con más atención a las instrucciones que se darían, están más dispuestos a tomar apuntes, trabajar con mayor diligencia y seguridad, realizando mejor las tareas propuestas. Mientras que los que no se encuentran motivados, prestan poca atención al desarrollo de la clase y la manera en la cual no organizan el material del tema enseñado.

La motivación, es parte fundamental en el desarrollo de todas las personas, es uno de los aspectos esenciales que se tiene en cuenta en la educación, un sistema educativo que motive a los estudiantes a ser mejores, con el pasar del tiempo es importante para el éxito académico y personal, ya que la motivación escolar es un proceso psicológico que determina la manera de enfrentar y realizar actividades sobre todo las tareas educativas.

Empatía

Considerada como don social, la sensibilidad que caracteriza a la empatía es muy enriquecedora ya que se aprende mucho de ella. El hecho de que cada persona sea diferente permita que la persona empática aprenda de los demás, prácticamente de forma involuntaria, sin ser consciente.

Lo mencionado en el párrafo anterior aplica día a día clases; existe una enorme variedad de estudiantes con diferentes preocupaciones, sentimientos y estados de ánimo, y siempre existe algunas personas capaces de entenderlos, conocerlos, gestionarlos y ayudar, así como de orientarlos y asignarles tareas en base a sus aptitudes y aspiraciones.

Se considera una competencia cognitivo-emocional docente, a la capacidad de entender y compartir las emociones de otras personas y se constituye un proceso fundamental para las interacciones personales, en el ámbito escolar la empatía

permite a los docentes, mejorar las relaciones con sus alumnos incluso se previene situaciones de acoso o violencia escolar desde edades tempranas.

Habilidades sociales

Las personas dotadas de habilidades sociales, son aquéllas que poseen habilidades notorias de interrelacionarse, el sujeto desea obtener una determinada reacción, repuesta o actitud por parte de los demás sin recurrir a la distorsión de la verdad o justicia. Para ello, actúan bajo una buena comunicación, sin buscar manipularlos, son personas persuasivas, saben en qué centrarse y qué estrategias elegir para recibir apoyo de los demás, asimismo, saben detectar situaciones conflictivas y se soluciona de modo que dichos conflictos, no afecten más a algunas personas que a otras y trabaja con ellos con un fin común que espera lograr.

Se gestiona a las personas más difíciles y problemáticas con paciencia, perseverancia y tacto, aportando en soluciones que satisfagan a ambas partes, la inteligencia emocional no solamente se la define como aceptar las cosas que pasan de buena manera si no, también el cómo responder a los diferentes estímulos que el estudiante experimenta ya sea por una baja calificación o por la separación de sus padres actos que afectan de manera unilateral en su vida.

El ser humano es un ser social, que se va formando y construyendo mediante el contacto y el trato con otras personas, las mismas que poseen habilidades sociales, adecuadas que permitan desenvolverse positivamente con la sociedad, sobre todo, en la escuela donde es necesario enseñar tales habilidades desde la más temprana edad, en la misma se aplica técnicas acordes a conseguir estos objetivos y orientar al alumno en las habilidades sociales.

En el currículo del Ecuador, plasma en mayor o menor medida las pautas de acción, para garantizar un proceso de enseñanza aprendizaje de calidad, es así que, en la Constitución de la República del Ecuador (2008), en su artículo 343, reconoce que, el centro de los procesos educativos es el sujeto que aprende de igual manera, en este mismo artículo se establece que, “El sistema de educación integra una visión

intercultural acorde a la diversidad geográfica, cultural y lingüística del país, y el respeto a todos los derechos de las comunidades, pueblos y nacionalidades, es así que el currículo aborda distintas habilidades sociales, desde el primer día de ingreso al sistema educativo, aplicando distintas áreas como identidad y autonomía, expresión corporal, en la relación interpersonal de niños y niñas que carecen de los apropiados comportamientos sociales provoca un aislamiento social y menor satisfacción personal, la competencia social se olvida, o no se enseña de manera activa y sistemática dentro del contexto escolar, las habilidades sociales son aspectos que se han olvidado, llegando a ser una asignatura pendiente en la formación psicoeducativa de estudiante.

Las habilidades sociales no se mejoran por simple observación, se necesita una instrucción informal, una instrucción directa, si se desea una competencia social en la edad escolar, es relacionada con un buen rendimiento académico, así como adaptarse socialmente, es fundamental que la enseñanza de las habilidades sociales sean incluidas en los currículos habituales de manera sistemática, esto implica que exista un horario, planificación, y estrategias de evaluación como todas las áreas de conocimiento para ello, es imprescindible que el profesional de la educación conozca y sepa utilizar estas habilidades sociales.

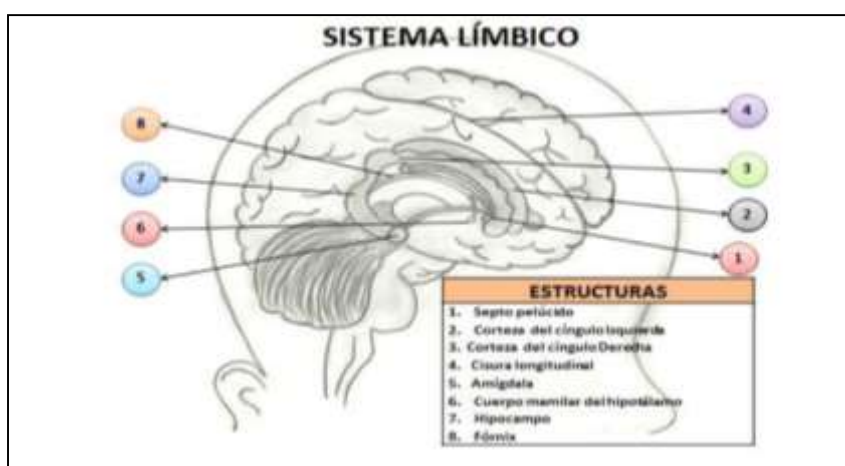
1.2. Origen biológico de las emociones

Las emociones y sentimientos tienen origen en el cerebro límbico y tienen una afectación de todo el organismo en general el sistema límbico del cerebro consiste en un grupo de estructuras que dirigen las emociones y el comportamiento el sistema límbico, en particular el hipocampo y la amígdala, están involucrados en la formación de la memoria a largo plazo y se asocian muy de cerca con las estructuras olfativas (relacionadas con el sentido del olfato). (Medlineplus, 2019)

El sistema límbico desempeña un papel fundamental en la arquitectura y en los procesos biológicos como memoria, cognición, aprendizaje, emociones, adicciones y estados de alerta; además, el hombre es un ser esencialmente emocional que

logra a través de los filtros emocionales de su cerebro lleva a cabo los procesos cotidianos de la vida, en conjunto el sistema límbico, la amígdala, el hipocampo y la neo corteza son regiones meta del sistema cerebral frontal basal colinérgico, que está estrechamente relacionado con funciones cognoscitivas como el aprendizaje y la memoria el desequilibrio en este sistema motiva a la intervención neurolingüística y psicopedagógica como parte integral del tratamiento general, al buscar en el individuo un uso más efectivo de su cognición y sus emociones. (Saavedra J., 2015)

Figura 2. Componentes estructurales y funcionales del sistema límbico.



Fuente: Saavedra (2015)

La Neocorteza, también, conocida como Neocortex, es la zona más nueva del cerebro, en los seres humanos es mayor que en cualquier otra especie, hace en el cerebro la elaboración del yo, y la autoconciencia, es la base de la percepción consiente donde, se encuentran los pensamientos, la capacidad de aprender, razonar y racionalizar la creatividad.

La Neocorteza, es el cerebro pensante, el que, permite aprender y tomar conciencia de lo que aprende en el entorno exterior para modificar el comportamiento o repetir alguna acción, en él, se desarrollan el razonamiento, la racionalización y la síntesis,, permite interpretar las sensaciones,, impulsa a tomar las decisiones.

El cerebro, es una parte fundamental para el desarrollo de las emociones ya que, al ser el órgano más importante del ser humano siempre se encuentra en constante

evolución, por lo que existe varios investigadores que han dedicado su vida al estudio de la conexión entre el cerebro y las emociones.

Figura 3. El cerebro y las emociones



Fuente: <https://www.coaching-psychology.es/emociones-10/>

Es así que, se produce una evolución desde los hábitos aprendidos hasta los rasgos heredados, según Darwin, las expresiones emocionales fueron originalmente aprendidas y, a causa de su utilidad, se convierten en innatas, transmitiéndose a las subsiguientes generaciones, según el modo en que los organismos expresan los estímulos se derivan las emociones, de acuerdo a esto se aplica que, a las conductas negativas, aunque el individuo no tenga claro el valor adaptivo del mismo.

El valor que, se da a las emociones se basa en la evolución del ser humano como un ser capaz de sentir y expresar la ira, el enojo, la tristeza entre otros, los movimientos corporales, y las expresiones faciales, estas cumplen un papel de comunicación entre los miembros de una especie, transmitiendo información acerca del estado emocional del organismo ya que las emociones y sus expresiones son totalmente innatas, aunque los factores de aprendizaje lleva a adquirir algún tipo de influencia sobre la expresión de las mismas.

La estimulación emocional, tiene su debido proceso para exteriorizar la reacción, las estructuras cerebrales que mayor atención están recibiendo en la actualidad en el ámbito del reconocimiento, evaluación y valoración de la emoción han sido la amígdala y los hemisferios cerebrales, la dominancia del hemisferio derecho para aspectos relacionados con la dimensión espacial de la información recibida y la

dominancia del hemisferio izquierdo para aspectos relacionados con el lenguaje.

En la vida, existe la importancia de desarrollar el cerebro en el diario vivir y dar solución a problemas que se presenten, esto aportara en la toma de decisiones, así también como en la salud mental y emocional, es así que el cerebro forma una parte importante en la base de las emociones, y los pensamientos, formando la base del comportamiento y el aprendizaje, la plasticidad cerebral es la sensibilidad del cuerpo a los estímulos ambientales, este estímulo empieza en el cerebro fetal y comienza a desarrollarse a los 28 días de vida, formando células nerviosas que luego se convierte en neuronas.

La plasticidad cerebral es muy importante, ya que mejora la función motora y la función cognitiva en forma positiva, pero también podrían afectar el comportamiento de forma negativa, es claro que esto, permite obtener principales mecanismos por los cuales, se evoluciona en el tiempo y se adaptan en el futuro de lo genético, a pesar de haberse deteriorado unos 100 años en algunos casos, continúan con 100 mil millones de neuronas.

Saber cómo, se forma el cerebro es importante, descubrir que la formación empieza en la etapa fetal y termina en la adolescencia, sin embargo, los crecimientos de neuronas continúan en algunas regiones. Esto es lo que permite que el ser humano sea capaz de dar respuestas a nuevos aprendizajes o daños cerebrales, y dar una respuesta coherente y en tiempo correcto.

El cerebro, es el órgano más importante y complejo en cualquier campo de estudio, pero de mayor importancia en el universo porque es el que permite la funcionalidad del cuerpo por lo tanto es el que permite la ejecución correcta del proceso del aprendizaje.

1.3. La inteligencia personal

En su Teoría de las Inteligencias Múltiples, el autor Gardner (1983), manifiesta que “la inteligencia personal está compuesta por la inteligencia intrapersonal, referida al conocimiento de los aspectos internos de una persona, y por la inteligencia interpersonal, basada en la capacidad básica para notar las distinciones entre otros, en particular, el contraste en sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones.”

Al hablar de inteligencia emocional, se describe una capacidad desarrollable y que no solamente sirve para resolver problemas, no solamente tiene que ver con la parte académica, sino que combina todas las inteligencias, ser un buen deportista o tener buenas relaciones humanas, implica algunas capacidades que, no se encuentran totalmente ligadas a la formación académica.

Se define, los diferentes ámbitos de la inteligencia, Gardner estudio el desarrollo de las habilidades en los niños y como el daño cerebral retrasaba las mismas, miro como, se exterioriza cada una de las inteligencias si, se considera que posee tanto mente racional como emocional.

Como el ser humano posee tanto capacidades racionales (cognitivas o intelectuales) como emocionales, a través de las capacidades racionales, se manejan los pensamientos de manera lógica y analítica, un proceso del cual son totalmente conscientes, en contraste se encuentra las capacidades emocionales encargadas de los sentimientos y emociones, a esto se llamar una herencia de los ancestros; se tiene en cuenta que los pensamientos que conectan con los sentimientos, los cuales, si actúan en tranquilidad ayudan a la toma de mejores decisiones, lo que genera comportamientos asertivos; debido a este proceso en ocasiones produce el secuestro neuronal, donde el paleo cerebro maneja la parte emocional.

Si produce comportamientos irracionales, como, por ejemplo: gritar, insultar, golpear por lo que controlar las emociones ayudar a mantener un equilibrio para

tener resultados satisfactorios, esto, demuestra que el Cociente Intelectual (CI) no determina el éxito de las personas, demostrando que, la inteligencia emocional es mucho más importante, porque es la que da lugar al equilibrio.

La inteligencia emocional abarca cinco pilares importantes

1. Entender emociones, es decir, ser conscientes del estado anímico e identificar los sentimientos.
2. Manejar emociones, lo que significa controlar y tener comportamientos asertivos con una marejada emocional emerge.
3. Automotivación, es decir, mantenerse en tranquilidad a pesar de no obtener los resultados deseados, con la capacidad de manejar la gratificación inmediata.
4. Empatía, o la habilidad de reconocer las emociones de los demás.
5. Gestión del equilibrio de la sociedad para relacionarse con los demás.

1.4. Inteligencia intrapersonal

La autoevaluación, en el ser humano es primordial para autorregular las emociones según Goleman, la inteligencia interpersonal es la destreza de observarse interiormente actúa de forma consecuente, así tener una autoimagen acertada para fomentar el amor propio.

Al referirnos de autoconocimiento, o el ser consciente de los sentimientos y estados de ánimo, las creencias y motivaciones, se encuentra dentro de los ocho tipos de inteligencia, este tipo de inteligencia permite ser más consciente de lo que causa gusto y lo que no, de igual manera permite proponerse metas a corto y largo plazo.

De esto surgen algunas características, como el ser introvertido, si las personas prefieren estar alejados de un grupo de amigos y estar solos, gracias a su pensamiento crítico y analítico son conscientes de sus habilidades y debilidades, las personas con inteligencia interpersonal tienden a auto motivarse, y al mismo tiempo son personas determinadas al tomar decisiones por sí mismas, sin ser influenciadas por ninguna idea extraña, tienden a registrar sus pensamientos esto les permite ser auto disciplinados, y son capaces de tener autocontrol consciente de sus limitaciones, por lo tanto, al momento de manejar sus emociones son más centrados, se fija en el presente al delimitar prioridades y metas.

Tienen la capacidad de identificar el momento en, el cual, se sienten tristes buscan actividades que le permitan mejorar su estado de ánimo, se identifica con la autocompasión así fomentan el desarrollo de la inteligencia interpersonal, son capaces de perdonarse la persona tiene la capacidad de comunicar sus emociones y sensaciones que siente en cada momento debido a que las identifica y es capaz de expresarlas.

Manejo y autocontrol

Es importante concientizar, la regulación de las emociones, entre la emoción, la cognición y el comportamiento así tener emociones positivas, para Rafael Bisquerra el regular las emociones es comprender la capacidad para manejar las emociones de una manera adecuada, se lo considera siguiente elemento constitutivo de la inteligencia intrapersonal, el reconocimiento y manejo adecuado de las emociones en términos de los sentimientos que el sujeto tiene y gestiona al hablar de autocontrol emocional relaciona los sentimientos y comportamientos.

Mediante, el control de las emociones positivas y negativas que, permite experimentarlas adecuadamente, sin importar la edad, el equilibrio que ello produce en el entorno interno, es necesario, que en cualquier etapa de la vida, así mismo, el control aplicado sobre las emociones, tiene distintos beneficios, se nota una mejoría en el bienestar emocional, sube el autoestima, mejora la concentración, influye en la toma de decisiones, controla el estrés en situaciones de mucha

presión, esto, permite hacer frente a situaciones difíciles.

El autocontrol de las emociones logra, a través de la puesta en práctica de algunas técnicas personales y colectivas en el escenario académico, sobre todo en situaciones donde, se comprueban potenciales riesgos de conflicto para el sujeto o su entorno, la mejor manera de gestionar las emociones es la reafirmación esto consiste en reducir el significado negativo de lo que ha provocado la emoción si la persona siente que pierde el control, pensara en todo aquello de, lo cual, se siente orgulloso. La distracción es otra técnica para gestionar emociones y, se refiere a desvincularse de la emoción negativa y dirigir la atención hacia pensamientos neutrales.

El meditar, es otro recurso que, se utiliza para disminuir a largo plazo que, se active la amígdala cerebral, esta, se encarga del control de las emociones y sentimientos, por ello, es importante meditar y respirar de forma habitual para evitar pensamientos negativos, controlar los impulsos y reducir la intensidad emocional.

Inteligencia interpersonal

Para el ser humano, se convierte en una parte esencial el intentar sentir lo que el otro siente de acuerdo con Campbell. (2000), la inteligencia interpersonal es La capacidad de comprender a los demás e interactuar eficazmente con ellos a medida que la cultura occidental ha comenzado a reconocer la relación que existe entre la mente y el cuerpo, también, ha comenzado a valorar la importancia de alcanzar la excelencia en el manejo de la conducta interpersonal (p. 13).

Es la capacidad, para entender a las demás personas y existe una interacción de manera positiva, ésta sería la personalidad característica de los maestros, esto, plantea habilidades sociales al dar una comunicación asertiva gracias al uso de la empatía, resultan ser excelentes líderes organizadores, tienen la capacidad de resolver conflictos, son muy buenos al cooperar; en ellos se encuentra dos características fundamentales:

La asertividad, que les permite expresar sus emociones y pensamientos al facilitar y actuar a favor de los intereses, pero sin negar los derechos de los demás, la otra característica es la facilidad para expresar gustos e intereses, hablar de sí mismo sin cohibirse, pedir aclaraciones y decir no.

De igual manera, como otra característica la empatía, que es la capacidad de tener conciencia y captar los sentimientos, necesidades e intereses de los otros; respetar la emoción escuchada a la otra persona; dejar saber que el otro es aceptado, genera un espacio seguro donde conversar, lideran y organizan grupos, lo que les permite actuar como mediadores de conflictos, pues son muy sociables.

Origen de las emociones psicosociales

El hombre, es un ser con características emocionales específicas, que se proyectan en su conducta, razón por la cual, autores como Mora, consideran que:

El ser humano no ve ni logra sentir, sino es a través de los filtros emocionales de su cerebro. La etimología de la palabra emoción en esencia es el movimiento, la expresión motora que, se realiza a través de la conducta, sea este lenguaje corporal o verbal. Sin embargo, en 1872 Charles Darwin ya señalaba que las emociones, también, constituyen un lenguaje; un poderoso instrumento de comunicación utilizado por casi todas las especies animales, sin excluir al hombre (Mora, 1999).

La importancia de comunicarse no solamente de manera verbal, si no, de manera física y emocional ha hecho que el ser humano de importancia a exteriorizar sus emociones como se lo plantea en el párrafo anterior.

Las conductas pro sociales son adoptadas consiente e inconscientemente y están asociadas con la protección y el cuidado, el apoyo físico y emocional, el intercambio de emociones positivas, el trabajo en equipo, la cooperación con los demás, el consuelo verbal, la escucha, la solidaridad, la valoración positiva del otro y la empatía, que consecuentemente favorece la reciprocidad en las relaciones

sociales e interpersonales (Carlo, 2018).

Las personas sienten la necesidad de ser protegidas para tener un mejor manejo de sus emociones al percibir la empatía de otra persona y reacciona de manera adecuada a este estímulo emocional.

De manera que, han considerado que las creencias de autoeficacia en la regulación de emociones y el uso de mecanismos como el humor juegan un papel fundamental en el desarrollo psicológico, y el manejo de la agresividad en la adolescencia, lo cual, permite un mayor control sobre las emociones y las acciones, en contextos potencialmente generadores de estrés o conflicto. Los sentimientos de autoeficacia desempeñan un papel fundamental en la autorregulación conductual, lo cual, posibilita la construcción de lazos sociales, el desarrollo de habilidades interpersonales, conductas prosociales y constituyen un factor que inhibe la violencia. (Caprara, 2013)

Todo lo antes mencionado, juega un papel fundamental en el desenvolvimiento escolar del ser humano, así como, en su rendimiento académico al regular la parte emocional, con la parte académica es fundamental para obtener un mejor proceso de enseñanza aprendizaje, en este, se exterioriza el manejo del estrés y los impulsos.

Rendimiento académico

El rendimiento académico, representa un indicador en los sistemas educativos y en los diseños instruccionales empleados, así mismo es usado como una variable para medir la calidad de la educación en un determinado contexto, bien sea, a nivel básico, medio o superior según sea el caso, según García al hablar de calidad de enseñanza, se toma en cuenta el rendimiento académico de los estudiantes este relaciona conceptos, como la excelencia académica y eficacia escolar en la educación superior, se requiere de todo un sistema de acciones de orden pedagógico, para evidenciar un progreso satisfactorio de los estudiantes y que alcancen una formación académica integral y de alta calidad educativa. Como lo

refiere García, los estudiantes corresponden a múltiples interacciones que reaccionan a diferentes factores como la inteligencia, motivación, personalidad, actitudes, etc.

El rendimiento del estudiante, se ha convertido en una de las variables esenciales en el análisis de la educación y la calidad de cualquier oferta académica. Sin embargo, las investigaciones pedagógicas han sorteado los estudios de rendimiento académico, si se coloca de manera indistinta su atención en el proceso o en el resultado, pero con énfasis en la estimación del aprendizaje. (Albán, 2017).

El rendimiento académico, en los últimos años, se ha convertido en un indicador esencial para la calidad de la educación, no solamente primaria y secundaria si no universitaria, de ahí la importancia de una excelencia académica y eficacia escolar en todo ámbito educativo, donde el estudiante desarrolla su proceso de aprendizaje sea óptimo y de largo plazo, por esta razón, se toma las medidas necesarias para que su evaluación refleje no sólo el manejo de la información por parte del estudiante, sino la calidad de su formación integral.

El rendimiento académico, no siempre se lo denota de forma positiva, el bajo rendimiento académico, es el resultado del mal manejo de las emociones esto es el resultado de varios factores de riesgo, es la combinación de muchas cosas negativas y desventajas, que afectan a los estudiantes a lo largo de sus vidas. muchos niños, adolescentes y jóvenes están inmersos en este fenómeno que lo sumerge en un abismo de desmotivación debido a que sus calificaciones en promedio son inferiores a los que necesitan para aprobar.

Evaluación del rendimiento académico

El Ministerio de Educación del Ecuador, refiere que las evaluaciones que, se realizan en los diversos subsistemas educativos dentro del país, permiten medir el desempeño de los estudiantes y describir los progresos de los participantes con respecto a años anteriores, razón por la que la evaluación del rendimiento académico, se hace de forma anual.

El rendimiento académico tiene presente el proceso de evaluación que tiene como la función formativa y certificadora. Las dos funciones, formativa y certificadora son complementarias. La evaluación en lo académico, comparte estas dos funciones; la función formativa pedagógica, lleva otra función, certificadora, de la cual, se desprende una calificación de la que suelen derivar importantes consecuencias para el estudiante. La evaluación, se encuentra integrada al proceso educativo; favorece el éxito del estudiante; es decir trata de una valoración permanente de la acción educativa en su desarrollo. El proceso de evaluación permite recoger información y tomar decisiones que permite mejorar la acción educativa. La educación superior tiene como objetivo la formación integral de futuros profesionales, que respondan eficazmente a las demandas competitivas del Siglo XXI. (Arribas, 2012)

Aplicar varios instrumentos de evaluación, se intenta medir las actitudes y aptitudes dentro del proceso educativo; aquí, se denota los conocimientos, habilidades, destrezas y valores que han logrado adquirir los estudiantes y se ponen en práctica en su diario vivir es importante que los estudiantes respondan con total sinceridad, responsabilidad y honestidad luego de los resultados, se lograra crear estrategias para mejorar el sistema educativo.

Lo frustrante de esta situación es que la evaluación en el Ecuador todavía, se centra en determinar la cantidad y calidad de la información fijada, se deja de lado el proceso de desarrollo de habilidades tanto cognitivas como emocionales.

Factores que inciden en el rendimiento académico

El rendimiento escolar, se incluye aspectos tales como el nivel de logro alcanzado en materias específicas, tasas de repetición y de retención escolar, ha sido analizado dos conjuntos de causas: aquellos aspectos relacionados con la escuela como sistema educativo, y las características que los alumnos exhiben a partir de

su contexto social, de sus capacidades personales, de sus motivaciones (Mella y Ortiz, 1999)

Con el paso de los años, se ha determinado que su entorno influye en su nivel de cognición los estudiantes tienen preocupaciones o tristeza esto conlleva a que el estudiante sea menos receptivo a diferencia que al estar tranquilo a nivel emocional, La implicación emocional es en concreto una parte importante para el proceso de enseñanza aprendizaje, por lo general los estudiantes, se sienten más identificados con aquellas asignaturas con las que sienten mayor empatía y disfrutan la hora clase. El descanso es muy importante al no existir produciría agotamiento psicológico.

Factores externos

El sigilo, es un estado primordial para el estudio, el ruido, se convierte en una distracción si se intenta comprender y memorizar un texto, por tal razón, el ambiente de la zona de estudio, también, influye en el rendimiento pedagógico, al propiciar el bienestar interior, la hora, el día también influye para preparar un tema, las interrupciones frecuentes afectan el ritmo de trabajo.

El no tener un espacio adecuado para realizar trabajos o estudio incrementa la estabilidad o la desestabilización emocional en el estudiante, la hora del día también influye, se evita las interrupciones frecuentes para consultar el teléfono o realizar cualquier otro tipo de actividad alteran el tiempo de trabajo del estudiante.

Factores internos

Las emociones, son parte esencial de los seres humano y, por tanto, llegara a influir en el rendimiento y motivación del estudiante la tristeza, la duda, la depresión, frustración, culpa, dolor son factores que influyen en el bajo rendimiento es decir que los estudiantes al no filtrarse este tipo de emociones responden de manera equivocada a los distintos estímulos de su entorno.

La presente investigación, se centra en el estudio de la forma en que la situación de pandemia, que obligó a las personas a confinarse, influyó en el rendimiento académico de los estudiantes es así que a nivel mundial la pandemia tomó fuerza desestabilizó los ambientes de estudio, donde los estudiantes bajen su nivel de responsabilidad al cumplir normas y reglas que cumplían en las diferentes instituciones educativas, aun al estar controlados en casa por sus representantes, no se lograba un proceso de enseñanza aprendizaje con conocimientos de largo plazo.

¿Qué es una pandemia?

Una pandemia es un estado donde, se diagnostica la presencia de una enfermedad en más de un lugar o región geográfica para declarar el estado de pandemia cumpliéndose dos criterios: Que la enfermedad afecte a más de un continente y que los casos de cada país ya no sean importados sino transmitidos comunitariamente. (Medel, 2022)

La pandemia conlleva, a demasiados cambios en la humanidad según Villareal, tiene una relevancia distinta a la de una emergencia de salud pública, según la OMS, una pandemia de gripe, se produce gracias a que el virus gripal se vuelve de fácil transmisión de un ser humano a otro con la certeza, que se expanda a nivel mundial de forma muy rápida.

En este sentido, la pandemia más reciente a la, que se ha enfrentado la humanidad con casos en todos los países y presencia en todos los distritos, provincias o estados ha sido la del COVID-19, la cual, ha originado una serie de modificaciones en los sistemas educativos, también, en muchos casos el rendimiento estudiantil el 29 de febrero del 2020, se da a conocer el primer caso de una persona positiva en Ecuador para COVID-19, por lo que el país entró a confinamiento el 26 de marzo del 2020 hasta el 21 de febrero del 2022.

Entre los años 2020 y 2022, se han registrado 33.709 muertes por contagios de COVID-19 y 569.184 casos confirmados esto a enero del 2022 en la educación, se

dio un giro de 360° el sistema educativo cambió del sistema presencial a una modalidad en línea donde los estudiantes y los padres de familia eran actores directos de su proceso de enseñanza aprendizaje (PEA), lamentablemente las distintas realidades sociales, que se suscitan en los hogares de los estudiantes los afectó en su desempeño escolar, incluso y así llegar a la deserción estudiantil, los distractores tecnológicos influyeron mucho en la falta de interés en aprender y tener un hábito habitual de estudio, la ausencia de los padres por diferentes circunstancias, la sobreprotección, el descuido de sus tutores aun al estar en casa tiempo completo fueron otros factores que contribuyeron a que los estudiantes no tengan un PEA adecuado y en la presencialidad existan desfases en los diferentes niveles de conocimiento.

El control de las emociones

Diversos autores, coinciden en la profunda relación que tienen las emociones de las personas, los eventos externos y el proceso de adaptación a una nueva normalidad, todo, lo cual, se toma en consideración en la evaluación de los aprendizajes, principalmente si toma en consideración la evaluación sumativa de los estudiantes y los resultados esperados. Las pandemias representan eventos sobrevenidos que, se ameritan atender en primera instancia por el tema de la salud; sin embargo, está comprobado que esta situación influye en el rendimiento de los estudiantes.

En este sentido, se menciona la labor del cerebro en el proceso de control y gestión de las emociones como elementos representativos en el rendimiento académico, es así, como se sabe que la zona de conciencia y control conductual guarda relación con el funcionamiento de la corteza cerebral, la misma que es: según López Gutiérrez la parte que recubre la superficie del cerebro, la región más antigua maneja los centros de las emociones, y por ello, se deduce que la inteligencia o aprendizaje, implica que los individuos llevara a término exitoso las tareas, esto incluye la inteligencia cognitiva (IC) y la inteligencia emocional (IE) .

La inteligencia cognitiva, se compone de facultades, como: la atención, la memoria,

el lenguaje, la abstracción mientras que la Inteligencia emocional tiene que ver con elementos de orden social y emocional estos últimos no son medibles con los test de inteligencia habituales; necesariamente el proceso de uno llega a interferir en el otro.

Las personas aprenden a desarrollar sus características emocionales, probablemente observara que aumenta su capacidad en otros aspectos importantes como: la intuición, la confianza en los demás e inspirar confianza, mejorar los rasgos de la personalidad y su entorno en las relaciones sociales y manejar mejor las soluciones en momentos difíciles.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Tipo de Investigación y enfoque de investigación

De igual importancia lo pronuncia Hurtado, J., al mencionar que la metodología es el estudio de los métodos o maneras de llevar a cabo algo, en el ámbito de la investigación, la metodología estudia los métodos generales de las ciencias, se conoce diferentes formas de investigar como exploratoria, descriptiva, analítica o crítica, comparativa, explicativa.

Investigación exploratoria

Este tipo de investigación se realiza sobre un tema u objeto desconocido, poco difundido, o cuando se carece de información, por lo que el resultado de es una visión aproximada o un nivel superficial de conocimientos en la misma se pretende dar un nivel superficial de conocimientos, por lo general se realiza cuando predomina alguna de las siguientes circunstancias:

- a) El tema escogido ha sido poco estudiado hasta el momento y no existe sobre el mismo un conocimiento tal que permita formular hipótesis precisas o hacer una descripción sistemática.
- b) Cuando aparecen en un campo de estudio determinado nuevos fenómenos que, ya sea que no se conocen aun exactamente, o bien no se comprenden a cabalidad sobre la base de las teorías existentes.

Dentro de los niveles de investigación, la exploratoria es la más básica y, usualmente, el antecedente a protocolos de investigación más complejos y con mayor alcance.

Investigación descriptiva

Es el procedimiento usado en la ciencia para describir las características del fenómeno, sujeto o población a estudiar. Al contrario que el método analítico, no describe por qué ocurre un fenómeno, sino que se limita a observar lo que ocurre sin buscar una explicación, su objetivo es describir la naturaleza de un segmento demográfico, sin centrarse en las razones por las que se produce un determinado fenómeno. Es así que describe el tema de investigación, sin cubrir el por qué ocurre.

Investigación analítica o crítica

Es aquel método de investigación, que consiste en la división de un todo descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular permite estudiar el comportamiento de cada parte. La síntesis es la operación inversa, que establece mentalmente la unión o combinación de las partes previamente analizadas y posibilita descubrir relaciones y características generales entre los elementos de la realidad.

Investigación comparativa

El análisis comparativo, es un método de investigación, recolección y análisis de información, que consiste en la comparación de dos o más procesos, documentos, conjuntos de datos u otros objetos, y consiste en efectuar una comparación lo más exhaustiva posible, entre dos o más términos que podrían ser de muy diversas índoles y fenómenos sociales o culturales, obras artísticas, autores, textos, conceptos para analizar y sintetizar sus diferencias y similitudes.

Investigación explicativa

La investigación explicativa, se llevaba a cabo para investigar de forma puntual un fenómeno que no se había estudiado antes, o que no se había explicado bien con anterioridad. Su intención es proporcionar detalles, donde existe una pequeña

cantidad de información el investigador obtiene una idea general y utiliza la investigación como una herramienta para que lo guíe a temas que podrían abordarse en el futuro. Su objetivo es encontrar por qué y para qué de un objeto de estudio.

Es así que, la presente investigación, se considera dentro el paradigma cuantitativo y el tipo de estudios es proyectivo y descriptivo, donde, se observa el contexto real de la población, a la vez Hurtado, dice que el tipo de investigación es proyectiva intenta dar soluciones a una situación mediante un proceso de indagación, indica, explica y propone alternativas más no exactamente aplicar la propuesta se considera, así mismo, descriptiva pues, no se hace la modificación de las variables en ningún momento solo, se hace la percepción y exposición de las mismas en el contexto estudiado, el cual, es la Unidad Educativa “Sagrado Corazón de Jesús”.

Los resultados obtenidos, se emplea en la toma de decisiones mediante la implementación de métodos pedagógicos probados, los cuales, sirven de referentes teóricos y en el contexto práctico representan una estratégica solución para la problemática planteada en el capítulo uno.

Población y muestra

La población se refiere al universo, conjunto o totalidad de elementos sobre los que se investiga. La muestra es una parte o subconjuntos de elementos que se seleccionan previamente de una población para realizar un estudio normalmente se selecciona la muestra de una población para su estudio, debido que estudiar a todos los elementos de una población resultaría muy extenso y poco práctico.

Se encuentra a la población, la característica que se clasifica según la cantidad de individuos que la conforman, poseen variables estadísticas, mientras que en la muestra forma parte de la población comprende entre el 5% y el 10% para ser más efectiva, los elementos son aleatorios y representar a la población.

Los objetivos de analizar la población y sus datos es compartir los elementos con

características comunes con diversos propósitos, en cambio en la muestra estudiar el comportamiento, características, gustos o propiedades de una parte representativa de la población.

En este sentido, se ha considerado la totalidad de ellas para este fin. Vale señalar que, los niños respondieron a la encuesta aplicada en un solo momento, el número de 34 niñas y 3 niños, el contenido de la misma fue sobre la implementación de estrategias para el manejo de situaciones en, las cuales, se amerita de las herramientas de la inteligencia emocional en el aula de clases. Con relación a la muestra y debido a que la población es finita, además, es determinada y accesible pues, se utiliza el censo de campo, lo cual, implica encuestar a la totalidad de la población. Respecto a la muestra, se tomaron la totalidad de las estudiantes para aplicar la encuesta referida antes. De manera que, el criterio de selección fue solo que fuesen estudiantes de la Unidad Educativa “Sagrado Corazón” en la ubicación ya mencionada.

Recolección de la información

Las recolecciones de datos se refieren al enfoque sistemático de reunir y medir información de diversas fuentes a fin de obtener un panorama completo y preciso de una zona de interés, la recolección de datos permite a un individuo responder a preguntas relevantes, evaluar resultados y anticipar mejores probabilidades

Para lograr recolectar información existen varios métodos de recolección de datos la elección del método depende de la estrategia el tipo de variable, la precisión deseada, el punto de recolección y las habilidades del encuestador, las diferentes técnicas de recolección de datos como las extensas formas de obtener información utilizan diferentes instrumentos para recolectar y almacenar información.

Gráfico: Métodos para recolectar datos.



Fuente: questionpro.com/blog/es/recoleccion-de-datos-para-investigacion/

En el presente estudio tiene la técnica de recolección de datos, es para la población y la muestra el número total de niños matriculados en el colegio “Sagrado Corazón de Jesús”, fue de 34 niñas y 3 niños, a estos efectos la encuesta, se ha diseñado en dos dimensiones dentro de, las cuales, se tiene la de detallar cómo manejan las emociones en diferentes acciones y la segunda valorar el cambio a las emociones de acuerdo a los estímulos.

Además, se ha analizado un instrumento tipo cuestionario auto dirigido, el cual, fue formulado con criterios formados en Google Forms. El referido instrumento denominado “Cuestionario de Regulación Emocional para niños y adolescentes (ERQ-CA)” cuenta con los datos de identificación, emociones presentes, padres con los que la niña vive en el hogar, entre otros, la escala empleada para la medición fue una escala de Likert.

El cuestionario es un documento formado por un conjunto de preguntas que están redactadas de forma coherente, y organizadas, secuenciadas y estructuradas, de acuerdo con una determinada planificación, con el fin de que sus respuestas, den

toda la información necesaria.

Procesamiento y análisis de la información

El procesamiento de la información, se realizó con los pasos que son descritos a continuación:

- Construcción de los instrumentos tipo Likert y validación del contenido de los estos.
- Corrección del instrumento, tabulación y tratamiento estadístico de los datos para obtener los resultados cuantitativos de la investigación.
- Obtención del listado las respuestas de parte de los estudiantes encuestados
- Análisis estadístico de los datos obtenidos, se considera el contexto teórico de la investigación,
- a fin de caracterizar cada variable.

Una vez obtenidos los datos, posteriores a la aplicación del instrumento, se procedió a la codificación y tabulación respectiva en una Tabla de doble entrada, en las cuales se coloca las informaciones obtenidas.

A continuación, el estudio es aplicado con estadísticas descriptivas para realizar el tratamiento estadístico de la información obtenida, en dicho instrumento con el fin de identificar los aspectos que requieren ser corregidos en el manejo de las emociones de las niñas y niños.

Se define al análisis de datos, como un conjunto de puntos, que se ordenan en diferentes categorías, de igual importancia, Sabino plantea que el análisis cualitativo, se trabaja con información verbal las mismas aparecen en fichas por ello este tipo de análisis, se realiza al efectuar datos, que se relaciones entre sí, se trata de evaluar la credibilidad de la información.

El instrumento aplicado está dividido en una escala de Likert con 7 ítems detallados más adelante.

Gráfico: Cuestionario de regulación emocional

	1	2	3	4	5	6	7
	Totalmente no	No	Casi no	Más o menos	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1.	Cuando quiero sentir emociones positivas, pienso en cosas bonitas						
2.	No cuento mis emociones						
3.	Cuando no quiero sentir tantas emociones negativas cambio el tema en el que estoy pensando						
4.	Cuando estoy sintiendo emociones positivas tengo el cuidado de no expresarlas.						
5.	Cuando me enfrento a situaciones de preocupación pienso en ellas de manera que me ayude a mantener la calma						
6.	Controlo mis emociones no expresándolas						
7.	Cuando quiero sentir más emociones positivas cambio mi manera de pensar sobre la situación.						
8.	Me siento mejor cuando cambio mi forma de pensar sobre la situación que me encuentro.						
9.	Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.						
10.	Cuando quiero sentir menos emociones negativas, cambio mi manera de pensar sobre la situación.						

Fuente: Rev. psicodebate: vol.21 no.1 Ciudad de Buenos Aires jun. 2021

El presente instrumento, fue aplicado a estudiantes de quinto año de educación básica, en la materia de Desarrollo humano integral el proceso de enseñanza aprendizaje, se utilizó distintas metodologías como gamificación, juego de roles, aprendizaje basado en pensamientos, fue desarrollado mediante una planificación de hora clase, la cual, se encuentra en los anexa al presente trabajo de investigación Los antecedentes considerados en el presente estudio fueron los de las estudiantes Nicole Gabriela Díaz Flores y Geovanni Andrés Terán Zúñiga de Universidad Politécnica Salesiana sede Quito en el año 2018.

De esta manera, el instrumento, se basó en la división de subescalas de reevaluación cognitiva y supresión expresiva. Las dos refieren dos categorías de regulación emocional muy diferenciadas: al hablar de reevaluación cognitiva donde, se modificaría las reacciones emocionales en el momento de su gestación, se ha conseguido cambiar la experiencia emocional, mientras que la supresión expresiva tan solo modificaría la expresión emocional, así ocultar la experiencia vivida sin conseguir alterarla. Se consideran a la reevaluación cognitiva como el medio más eficaz y saludable para una regulación emocional efectiva.

2.3. Caracterización de la empresa o institución

A continuación, se realiza una síntesis sobre la institución educativa donde es aplicado el test de regulación de las emociones información tomada de la página principal web de la institución.

Fig. 2. Escudo e insignia de la U.E.



La Unidad Educativa Sagrado “Corazón de Jesús” está ubicada en la provincia de Cotopaxi, Cantón Latacunga-Ecuador de acuerdo con la Unidad Educativa Particular “Sagrado Corazón De Jesús” - Hermanas Bethlemitas (2022) es una Institución de Servicios Educativos a la Comunidad, que tiene como objetivo ofrecer formación académica y también, espiritual que fortalezca al desarrollo de la persona en sus niveles de educación inicial, Básica y Bachillerato.

La misma, se inicia en el año 1888, como Superiora General la Rvda. Madre Ignacia González, dignísima sucesora de la Rvda. Madre Encarnación Rosal, Fundadora de la Congregación de Madres Bethlemitas. En un principio la fundación del colegio tuvo sus pequeños problemas emanados de la divergencia de pareceres entre las Madres, porque la Congregación de Bethlemitas fue fundada para vivir en clausura

y al llegar a Latacunga, unas vieron la necesidad de abrir una obra de beneficencia como es un Orfanato, éste funcionaba en el local que estaba ocupado por la Casa Cuna. Vencidas estas pequeñas dificultades y apoyadas por un grupo de ilustres latacungueños, entre, los cuales, se destaca el Sr. José Rumazo González, iniciaron la noble tarea de la formación de la niñez y juventud latacungueña.

En la actualidad se dictan clases desde el nivel de Educación Inicial, Educación General Básica, Educación Básica Superior y de Bachillerato. En la misma, además, del currículo nacional para educación, se dan asignaturas complementarias relacionadas con el espíritu religioso de la escuela, el cual, está fundado por un grupo de religiosas católicas.

Fundamenta sus raíces en el amor y en la opción por la educación y promoción humana que realizaron el Snto. Hno. Pedro de Betancourth y Madre Encarnación Rosal, fundadores de la Congregación Bethlemita. La Institución Educativa a lo largo de los 130 años de servicio a la ciudad de Latacunga, provincia de Cotopaxi se enriquece con el aporte de la cultura y tradición local ha dado el empuje de la Virtud y Ciencia en las distintas generaciones formadas.

En la actualidad se cuenta con un total de 470 estudiantes dividido en educación inicial, educación básica elemental, educación básica media, educación básica superior y bachillerato general unificado, una institución con una Metodología en el amor y servicio al bien común en todos los planteles a nivel nacional e internacional.

Misión

Es una comunidad dinámica, participativa y actualizada, que sirve a la Iglesia con renovado compromiso evangelizador; acompaña a los estudiantes en su proceso de formación integral, mediante una educación de calidad fundamentada en valores humano – cristianos y en una sólida preparación académica, que trascienda a su contexto.

Visión

A la luz de la Filosofía Betlemita y de la propuesta educativa, que integra ciencia, cultura y evangelio, formar seres humanos dignos, fraternos competentes, y comprometidas con la Paz, capaces de liderar procesos de cambio en la familia y sociedad en un ambiente sano para una patria nueva y una sociedad más humana.

Fundadores

Beata Madre Encarnación Rosal

Vicenta Rosal nació el 26 de octubre de 1820 en Quetzaltenango, Guatemala. Dios regalaba a la Iglesia con una hija que con el tiempo prolongaría el espíritu de la Orden, revitalizando la Congregación Bethlemita y orientándola para un servicio evangelizador.

En 1884 cuando otro gobierno asumió el , expulsó a las órdenes religiosas e impuso la educación laicista, La infatigable peregrina, estableció posteriormente la Orden Bethlemita en Ecuador, en Tulcán y Otavalo. La madre María Encarnación falleció el 24 de agosto de 1886 tras caerse del caballo que la transportaba de Tulcán al Santuario de Las Lajas, en Otavalo. Su cuerpo fue trasladado a Pasto donde se conserva incorrupto. Fue beatificada el 4 de mayo de 1997 en Roma por el Papa Juan Pablo II

Santo. Hno. Pedro de San José Betancur

El Santo Hno. Pedro de San José Betancur nace en Vilaflor de Tenerife – España, el 21 de marzo de 1626 y muere en Guatemala el 25 de abril de 1667, a los 41 años de edad. La distancia en el tiempo no opaca la luz que emana de su figura y que ha iluminado tanto a Tenerife como a toda la América Central desde aquellos remotos días de la Colonia, supo leer el Evangelio con los ojos de los humildes y vivió intensamente los Misterios de Belén y de la Cruz.

2.4. Propuesta de la investigación

Fig. 3. Portada de los juegos y trivias de la propuesta “Tengo un Corazón”



Fuente: <http://www.inteligencia-emocional-para-el-desarrollo-educativo/>

Nombre de la propuesta

Herramientas lúdicas tecnológicas para mejorar la inteligencia emocional bajo el título “Tengo un Corazón”.

Objetivo de la propuesta

Desarrollar en las niñas y niños habilidades para el manejo de las situaciones donde ocurre el cambio de sus emociones dentro del aula de clases, así como episodios de estrés durante la interacción con sus semejantes, al emplear herramientas ofimáticas y juegos interactivos para ello.

Fig. 4. Menú de Opciones de la propuesta “Tengo un Corazón”



Fuente: <http://www.inteligencia-emocional-para-gerentes-de-proyectos/>

Descripción de la propuesta

Se tratan de páginas entrelazadas, unas creadas por los niños y otras diseñadas por los docentes, las cuales, describen mediante relatos personales y otras historias sacadas de internet, las propias emociones de los niños con características específicas de lo que en el aula de clases suscita y representa una afectación a la salud de sus emociones.

Estructura de la propuesta

Las propuestas, se fundamentan en la creación de juegos, cuentos y trivias para la interacción de los niños y niñas en aula y en sus propios hogares en, los cuales, identifica la emoción y la forma de afrontarla y manejarla adecuadamente, sin sufrir daños ni dañar a otros.

Fig. 5 Estructura de la Propuesta

Recurso tecnológico	Equipos Materiales	Tiempo	Responsables
Presentación animada con contenido ilustrado	<ul style="list-style-type: none"> • Computador o tableta • Microsoft Office 2013 en adelante • Conexión a internet 	1 hora de 45 minutos (Hora académica)	Docente Representante o Padre Niño, Niña
Videos con contenido reflexivo donde se identifiquen las emociones	<ul style="list-style-type: none"> • Computador o tableta • Software de navegación • Aplicación para visualizar videos • Conexión a internet 	1 hora de 45 minutos (Hora académica)	Docente Representante o Padre Niño, Niña

Fuente: Elaboración Propia (2022)

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Seguidamente, se exponen los resultados de la investigación desarrollada, en la cual fue posible establecer criterios de selección de los elementos que dieran lugar a la inferencia para dar respuesta a las interrogantes iniciales de la investigación. Cabe señalar que el instrumento aplicado, se utilizó en dos momentos, antes de la implementación de la propuesta y después de esta.

3.1. Análisis de resultados

Este trabajo, se lo realizó por la necesidad existente en la comunidad infantil adscrita a la institución, en la que se elaboró la investigación, debido que han registrado casos donde se evidencia la falta de control de las emociones como un rasgo predominante en los estudiantes. De manera tal, se formuló un instrumento y aplicó en el contexto de la población del estudio de forma puntual.

El cuestionario aplicado fue el de Regulación Emocional para niños y adolescentes (ERQ-CA) de Gross y John (2003) de acuerdo con los referidos autores, se refiere a un instrumento elaborado por James Gross y Oliver John en el año 2003, el cual, tiene como objetivo identificar el nivel de regulación emocional de niños y adolescentes en base a dos categorías: la reevaluación cognitiva y la supresión expresiva (Gross & John, 2003).

Por tanto, con el cuestionario de Regulación Emocional en, el cual, se expusieron diez (10) preguntas, con una valoración mínima de uno hasta siete, según la selección de los encuestados, los creadores no han establecido puntuaciones que permitan clasificar la regulación emocional según la puntuación, según dispone es del resultado obtenido al utilizar el cuestionario con población normal.

A continuación, se presenta el cuadro con los resultados del pre-test en los estudiantes del grupo de control y los del grupo experimental, se puntualiza que al grupo de control corresponden 18 estudiantes identificados con las siguientes

denominaciones.

A, B, C, D, E, F, G, H, I, J, K, L, M, N, O, P, Q, R.

El grupo control consta de 18 estudiantes identificados como:

AA, BB, CC, DD, EE, FF, GG, HH, II, JJ, KK, LL, MM, NN, OO, PP, QQ, RR

En este sentido, la aplicación del instrumento consta de dos dimensiones la primera, se refiere a la reevaluación cognitiva y la segunda a la supresión expresiva.

Tabla 1. Resultados del pre test.

GRUPO DE CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	Dimensión 1	Dimensión 2	Total		Dimensión 1	Dimensión 2	Total
A	5	5,2	5,1	AA	2,4	1	1,7
B	5,2	5	5,1	BB	2	1	1,5
C	3	1,4	2,2	CC	3,8	5	4,4
D	2,4	1,2	1,8	DD	5,6	5,8	5,7
E	3,2	2,8	3	EE	4,2	4,4	4,3
F	5,6	5	5,3	FF	5	7	6
G	3,8	2,8	3,3	GG	4	3,8	3,9
H	5,4	5	5,2	HH	3,4	4,4	3,9
I	6	6	6	II	1,6	1,2	1,4
J	4,4	4	4,2	JJ	4,4	4,4	4,4
K	3	4,6	3,8	KK	4,4	3,6	4
L	3,4	3,6	3,5	LL	5	4,4	4,7
M	2	1	1,5	MM	6,4	3,8	5,1
N	4,4	5,2	4,8	NN	3,6	4	3,8
O	7	7	7	OO	4,6	4	4,3
P	5,2	5	5,1	PP	4,2	4,2	4,2
Q	4	2	3	QQ	4	5,8	4,9
R	5,8	5	5,4	RR	4,4	5,2	4,8
Total	5,4	5,1	5,25	Total	3,4	3,1	3,25

Fuente: Elaboración Propia (2022).

En la Tabla 1., se observa que una vez aplicado el pre-test, tanto el grupo experimental como el grupo de control tienen un promedio bajo en el manejo de las emociones según el test realizado.

Tabla 2. Resultados del post test.

GRUPO DE CONTROL				GRUPO EXPERIMENTAL			
	Dimensión 1	Dimensión 2	Total		Dimensión 1	Dimensión 2	Total
A	5	5,2	5,1	AA	4	3,6	3
B	5,2	5	5,1	BB	5	3	4
C	3	1	2,2	CC	5,9	4,9	5,4
D	2,4	1,2	1,5	DD	5,5	5,9	5,7
E	3	2	3	EE	5,7	4,9	5,3
F	5,7	5	5,3	FF	6,5	6,9	6,7
G	3	2,8	3,3	GG	4,5	6,9	5,7
H	5,4	5	5,2	HH	5,98	5,9	5,94
I	6	5	6	II	7	6,5	6,75
J	4,2	4	4,1	JJ	6,7	7	6,85
K	3	4,6	3,8	KK	6,9	6	6,45
L	3,4	3,6	3,5	LL	5	7	6
M	2	1	1,5	MM	5,5	6	5,75
N	4,4	5,2	4,8	NN	6,5	5,5	6
O	7	6	7	OO	7	6,4	6,7
P	5	4	5,1	PP	7	6,3	6,65
Q	4	3	3	QQ	7	5,6	6,3
R	4	5	5	RR	6,3	5,8	6,05
Total	4,5	5,1	5,05	Total	5,15	4,7	4,53

Fuente: Elaboración Propia (2022).

En la Tabla 2., se observa que una vez aplicada la propuesta y el post-test, el grupo experimental tiene una notoria mejoría en el puntaje sobre el manejo de emociones con más de 1,5 en cada dimensión.

En la Tabla 3., se observa la media de los resultados obtenidos en el pre test por el grupo control y el grupo experimental.

Tabla 3. Resultados del pre test.

Grupo de control			Grupo experimental		
Dimensión 1	Dimensión 2	TOTAL	Dimensión 1	Dimensión 2	TOTAL
4,38	3,99	4,18	4,06	3,92	4,06

Fuente: Elaboración Propia (2022).

En la Tabla 4., se observa la media de los resultados obtenidos en el pos test por el grupo de control y el grupo experimental.

Tabla 4. Resultados del post test.

Grupo de control			Grupo experimental		
Dimensión 1	Dimensión 2	TOTAL	Dimensión 1	Dimensión 2	TOTAL
4,21	3,81	4,14	6,00	5,78	5,85

Fuente: Elaboración Propia (2022)

En la Tabla 3. y Tabla 4., se observa como la media aritmética de la Tabla 3. en el grupo de control existe una leve diferencia a la media de la Tabla 4. lo contrario al grupo experimental donde, se observa que el puntaje de la media de la Tabla 3., aumenta relativamente a la media de la Tabla 4., esto luego de haber aplicado la propuesta en los estudiantes del grupo de control.

Luego de la realización de la Tabla 1., de la recolección de datos (pretest), se procedió a implementar propuesta de herramientas lúdicas tecnológicas para mejorar la inteligencia emocional bajo el título "Tengo un Corazón". Con ello, se logró hacer la medición de las respuestas bajo la misma escala del instrumento original propuesto por Gross & John, (2003). Con el cual, se logró medir la diferencia entre ambos momentos del diagnóstico, luego de implementar las estrategias de juegos y trivias relacionadas con el autocontrol, el reconocimiento emocional, la modificación de las sensaciones que impiden avanzar en el desarrollo de las tareas por la influencia de los sentimientos negativos, se pudo notar en la etapa del pos test un cambio con relación a los resultados obtenidos al comparar con el grupo control al cual, no se le aplicó ningún tipo de estrategia de inteligencia emocional.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se tienen los datos resultantes de la aplicación del cuestionario, de manera que la forma de interpretar la puntuación obtenida al completar el cuestionario consiste en compararla con la media.

El cuestionario, está relacionado a la vida emocional en particular como, se controlan o manejan y regulan las emociones, aquí interesan dos aspectos principales, la experiencia emocional como se sienten las emociones y la otra la expresión emocional como se muestran las emociones en la forma de relacionarse. La propuesta fue el resultado de la implementación de un modelo en él, que se aplicaron una serie de charlas y orientaciones con apoyo de recursos visuales y didácticos, de manera que los efectos obtenidos son los expuestos en el presente y que guardan relación con otros desarrollados en el mismo ámbito temático, como es el de Marino (2014) quien refiriera que Los estímulos audiovisuales utilizados resultaron efectivos para inducir las emociones esperadas.

Es así como, se visualiza en los gráficos expuestos tanto en la Tabla 5. como en la Tabla 6. los resultados que luego de la implementación de la propuesta han dado un cambio en los dos momentos del diagnóstico aplicado, se visualiza en el grupo experimental la modificación de las respuestas en torno a los ítems que, se formularon como parte de la encuesta, de manera que en el grupo control por ser el empleado para denotar la medición, no se aplicó la propuesta.

Por tanto, los cambios han sido favorables en los resultados obtenidos, a través del uso de juegos y trivias basados en el uso de las Tecnologías de Comunicación e Información un aporte a la inteligencia emocional que los estudiantes aplican en cada aula de clases.

CONCLUSIONES:

- La fundamentación de los aspectos teóricos de acuerdo con los resultados obtenidos en la investigación, sí existe una relación significativa entre el autocontrol y el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes, debido a que las personas desarrollan sus características emocionales, y al mismo tiempo que otras capacidades la confianza propia, estos aspectos fueron relevantes para la construcción del estado del arte del presente trabajo investigativo, porque en la vida de los seres humanos; es necesario precisar lo que sienten en el contexto donde se ubican, pues si, se define lo que las personas, en este caso los estudiantes sienten, entonces es más fácil reconocer las manifestaciones cognitivas o de conocimiento, las carencias que, se tienen y las fortalezas en ámbitos afectivos, o de conducta e incluso a nivel fisiológico relacionado con las emociones, no son tomadas en cuenta.
- El diagnóstico de los datos obtenidos sobre el manejo de las emociones en el proceso de enseñanza aprendizaje, mediante el cuestionario de regulación emocional aplicado a los estudiantes de quinto año de EGB se aprecia que, en la media del pos test muestra resultados en las dimensiones al reflejar una media de 4,18 sobre 10 puntos y en los estudiantes del grupo experimental y 4,06 en los estudiantes del grupo de control.
- El diseño de herramientas lúdicas tecnológicas con estrategias para el proceso de enseñanza aprendizaje de la inteligencia emocional de los estudiantes, puesto que ello permite el reconocimiento y autocontrol, lo que a la vez influye en el rendimiento académico y en las relaciones sociales. Se obtuvo avances significativos en la variable del manejo de emociones como reflejo el post test con una media de 5,58 sobre 10 puntos y en los estudiantes del grupo experimental y 4,14 en los estudiantes del grupo de control.

- La evaluación del impacto en la estimulación de la inteligencia emocional, antes y después de la intervención para la valoración se la efectuó a través de la propuesta, la misma que dio los resultados significativos es el manejo de emociones.

RECOMENDACIONES:

- Es importante efectuar una campaña enfocada hacia docentes, autoridades, y padres de familia en la que éstos aprendan y desarrollen habilidades funcionales que les permita desarrollar la inteligencia emocional de los estudiantes y de esta manera sean estudiantes con pensamiento crítico y mejor toma de decisiones en la vida cotidiana.
- Se toma en consideración los lineamientos y normas vigentes estructurales para la redacción de textos científicos e investigativos que aporten una sólida construcción del estado del arte.
- Se recomienda la implementación de un programa de intervención que busque educar a los jóvenes en cuanto a la importancia del autocontrol emocional la misma que es evaluada de forma periódica para diagnosticar problemas emocionales a tiempo.
- Realizar una campaña en la que las y los estudiantes logren comprender la importancia que tiene el desarrollar una buena salud mental por medio de la auto aceptación al buscar el respeto absoluto, constante y objetivo hacia sí mismo.

BIBLIOGRAFÍA

Albán, O. (2017). *El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual*. Revista Conrado, 213-220.

Anderson, D. S. (2008). *Estabilidad Emocional*. México: Cengage Learning Editores.

Arribas. (2012). *La importancia de las emociones*.

Arroyo-Preciado, G. A. (29 de enero de 2014). *Sistema educativo ecuatoriano: Una revisión histórica hasta nuestros días*. Guayaquil, Guayas, Ecuador: View Projet.

Baquero Burgos, A. E. (2018). *Estrategias cognitivas y su incidencia en la comprensión lectora de los estudiantes de básica media de la Escuela de Educación Básica Fiscal n° 253 Guillermo Soto Zatzabal*. Guayaquil: Universidad de G.

Caprara. (2013). *Mastery of Negative Affect: A Hierarchical Model of Emotional Self-Efficacy Beliefs*. Psychological Assessment, 105-16.

Carlo, G. (2018). *Generalizability of a Traditional Social Cognitive model of Prosocial Behaviors to U.S. Latino/a Youth*. Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 596-604.

Cepsicología. (2019). *Centro de Estudios de Psicología*. Recuperado el 02 de Mayo de 2022, de <https://cepsicologia.com/autocontrol-emocional/>

Chile., P. U. ((2017)). *Comprensión familiar para Intervenir en Primaria*.

Chucho Chucho, R. E. (2021). *Las estrategias de lectura para el desarrollo de la inteligencia lingüística de los estudiantes de séptimo año egb del Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe "Provincia de Sucumbíos" del 65 cantón Alausí*,. Alausi.

Ecuador, M. d. (2022). *Desempeño del estudiante*. Recuperado el 02 de Mayo de 2022, de <https://educacion.gob.ec/desempeno-del-estudiante/>

Educación, M. d. (2015). *Obtenido de https:// educacion. gob. ec/ educacion_general_basica/*. Obtenido de Reglamento General a la Ley Orgánica de Educación Intercultural.

Educación., M. d. (2021). *Currículo Priorizado con énfasis en competencias comunicacionales, matemáticas, digitales y socioemocionales*. Ecuador.

Etienne, C. (2018). *Salud mental como componente de la salud universal*. *Rev Panam Salud Publica*, 40-42.

Galarza Malca, E. T. (2019). *Inteligencia lingüística y comprensión individual y grupal en estudiantes de primaria de una Institución Educativa de Puente Piedra*. Lima .

Garcia, O. (2014). *Estudiantes universitarios con bajo rendimiento ¿qué hacer?* *Medigraphic*, 272-278.

Gardner, H. (2001). *Estructuras de la Mente. La Teoría de las Inteligencias Múltiples*. Bogota- Colombia .

Gestión., R. (2021). *Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características*. Quito.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia Emocional*. . Barcelona: Kairós.

Goleman, D. (1996). *La Inteligencia Emocional. Porqué es más importante que el coeficiente intelectual*. Ciudad de Mexico: Ediciones MX.

Hernández Sampieri, R. F. (2014). *Metodología de la educación*. MEXICO: S.A DE C.V.

Hidalgo Barco, M. I. (2019). *Inteligencia lingüística en el pensamiento crítico del subnivel medio*. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.

LeDoux, J. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Planeta.

López Gutierrez, M. (2019). *Inteligencia emocional y rendimiento académico*. Durango: Universidad Pedagógica de Durango.

Marcillo, C. (2013). *C. Programación Neurolingüística e Inteligencia Emocional*. Quito Ecuador : Grafisa .

Marcillo, C. (2017). *Neuropsicología y Funciones Cognitivas*. Quito-Ecuador.: Gráficas.

Medel, M. (2022). *Epidemia, pandemia, endemia*. Recuperado el 02 de Mayo de 2022, de <https://observatorio.medicina.uc.cl/epidemia-pandemia-o-endemia/>

Medina A, V. (2021). *La educación virtual y su incidencia en el rendimiento académico del Instituto Superior Tecnológico Vicente León*. VICTEC, 27-29.

Medlineplus. (2019). *Medline Plus en Español*. Recuperado el 01 de Mayo de 2022, de <https://medlineplus.gov/spanish/heartattack.html>

Mora, F. (1999). El cerebro siente. *Cons Super Investig Científicas Licenc Creat*, 435-50.

Navarro, S. (2012). *El desarrollo de las emociones en los estudiantes del tercer semestre del nivel medio superior de la universidad Autónoma de Nuevo León*. Nuevo León.

Ochoa, E. M. ((2019). *Eficacia de un programa de mejora de la comprensión lectora en Educación Primaria*. Psicología y Educación.

Peñafiel Villagómez, D. (2017). *Estrategias- para- fomentarel buen vivir* . Colombia

Pérsico, L. (2007). *Inteligencia Emocional*. Madrid: IIBSA.

Profesor, Y. (2018). *Yo Profesor*. Recuperado el 02 de Mayo de 2022, de <https://yoprofesor.org/2018/01/24/factores-que-influyen-en-el-rendimiento-academico/>

Quispe Limaylla, A. (2013). *El Uso de la Encuesta en las Ciencias Sociales*. Quito.

Roth, D. &. (2006). *Cognitive Vulnerability to Social Anxiety. Journal*. Quito.

- Saavedra J., D. W. (2015). *Correlación funcional del sistema límbico con la emoción, el aprendizaje y la memoria*. . Recuperado el 02 de Mayo de 2022
- Salovey, P. &. (1990.). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition*. Bogota.
- Salud, O. M. (2004). *Promoción de la Salud Mental: conceptos, evidencia emergente, práctica: informe compendiado*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Schafer, E. (. (1982).). *Neural adaptability: a biological determinant of behavioral*. Quito.
- Schmidt, V. &. (2018). *La Ansiedad Estado-Rasgo y el Rendimiento Academico*.
- Spielberger, C. M. (1995). *Inventario de ansiedad; Rasgo Estado*. Mexico : El manual moderno S.A.
- Thurstone, L. (1967). *La Medición de la Inteligencia, la Aptitud y el Interes*.
- Trejo, K. (2021). *Fundamentos de Metodología para la Realización de Trabajos de Investigación*. Ciudad de Mexico: Parmenia.
- Valido, C. D. (Septiembre de 2020). *Educación en tiempos de pandemia*. sn.
- Vigotsky, L. (1979). *El Desarrollo de los Procesos Psicológicos Superiores*. Barcelona : GJP.

Villareal, P. (2020). *Agenda Publica*. Recuperado el 02 de Mayo de 2022, de <https://agendapublica.elpais.com/noticia/13722/es-crisis-coronavirus-pandemia>

Vinueza, T. (2016). *La Pedagogía Conceptual*. Colombia.

Watson, J. (1976). *El conductismo*. Buenos Aires: Paidós.

Wechsler, D. (1995). *Wechsler Adult Intelligence Scale*. Los Angeles: Archives of Clínical.

ANEXOS

Anexo 1.-Oficio solicitando autorización para aplicar el instrumento.

**Pontificia Universidad
Católica del Ecuador**

Dirección Académica
Coordinación de Posgrados



Ambato, 14 de marzo del 2022
OP # 399-2022

Hermana
Magdalena Vaca Ruiz
RECTORA UNIDAD EDUCATIVA "SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS"
Presente.-

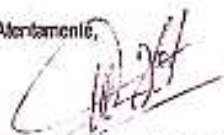
De mi consideración:

Reciba un cordial y atento saludo. Vista la petición de la maestrante Jenifer Fernanda Velástegui Molina, estudiante del programa de Posgrados de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato: Maestría en Pedagogía con mención en Educación Técnica y tecnológica, quien desarrolla un Proyecto de titulación con componentes de investigación aplicada y/o de desarrollo.

Solicito de la manera más comedida su autorización, a fin de que la maestrante pueda aplicar el cuestionario de Regulación Emocional para niños y adolescentes (ERQ-CA) en modalidad virtual dirigido a los niños de quinto año de Educación Básica, paralelo "A" y "B", relacionado a su tema del trabajo de titulación "AUTOCONTROL DE LAS EMOCIONES Y SU INCIDENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN PANDEMIA"


En espera de su cordial y atenta respuesta, me despido.

Atentamente,


Padre Juan Carlos Acosta PhD.
Coordinador de la Oficina de Posgrados
Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato



Autorizado



Av. Manuel de Siles
EC 280207
Tel.: (+593) 5 2666005, ext. 213-226
Ambato - Ecuador



Anexo 2.- Plan de clase

1. DATOS INFORMATIVOS:

Asignatura: Desarrollo Humano Integral **Docente:** Lic. JENIFER VELÁSTEGUI M

Año de EGB: QUINTO

Paralelos: "B"

Nivel Educativo: Nivel Educación Básica Media

2. TIEMPO:

CARGA HORARIA SEMANAL	N° SEMANAS DE TRABAJO	EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE E IMPREVISTOS	TOTAL DE SEMANAS CLASES	TOTAL DE PERIODOS
2	5	2	5	10

3. EJES TRANSVERSALES:

- **La formación de una ciudadanía democrática**

El desarrollo de valores humanos universales, el cumplimiento de las obligaciones ciudadanas, la toma de conciencia de los derechos, el desarrollo de la identidad ecuatoriana y el respeto a los símbolos patrios, el aprendizaje de la convivencia dentro de una sociedad intercultural y plurinacional, la tolerancia hacia las ideas y costumbres de los demás y el respeto a las decisiones de la mayoría.

4. DESARROLLO DE UNIDADES DE PLANIFICACIÓN:

TULO DE LA UNIDAD DE PLANIFICACIÓN	ARENDIZAJE PRIORIZADO	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS METODOLOGICAS	LUGAR	RECURSOS
1. SOY PERSONA	<ul style="list-style-type: none"> Autoconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> Reconocer sus fortalezas y sus limitaciones e identificar lo que necesita para terminar una tarea. 	<p>EXPERIENCIA Presentación PERSONAL.</p> <p>REFLEXION ¿Por qué eres único? ¿Qué te diferencia de los demás?</p> <p>CONSTRUCCION ¿Enumera tres características que te definen como persona? Que es lo más importante que las personas tienen</p> <p>APLICACIÓN En un papelote se dibujará, y en su silueta escribir las fortalezas que creen tener</p>	Patio principal	<p>GUIA DEL DOCENTE MARCADORES PAPELOTES</p>
2. NADIE DEBE OFENDERME	<ul style="list-style-type: none"> Resolución de conflictos: 	<ul style="list-style-type: none"> Ser consciente de que la negociación pacífica de los conflictos ayuda a encontrar soluciones a los problemas individuales o colectivos 	<p>EXPERIENCIA ¿Cómo trato a mis amigos? ¿Cómo me siento si me gritan?</p> <p>REFLEXION ¿Por qué no pegar a los demás? ¿si te gritan cómo te sientes?</p> <p>CONSTRUCCION socio drama sobre el respeto?</p>	Salón	<ul style="list-style-type: none"> GUIA DEL DOCENTE MARCADORES PAPELOTES
3. CONOZCO MI CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> TOMA DE DECISIONES 	<p>Considera opciones para decidir acerca de las</p>	<p>EXPERIENCIA ¿quién está a mi lado?</p> <p>REFLEXION</p>	Salón	<ul style="list-style-type: none"> GUIA DEL DOCENTE MARCADORES

		situaciones que le afectan en su familia y en la escuela.	<p>¿el espejo? ¿cómo me identifico ante los demás? ¿cómo arreglo mis problemas?</p> <p>CONSTRUCCION Lluvia de ideas con tarjetas creadas por los niños con sus características.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • PAPELOTES • ESPEJO
4. Mis emociones	MANEJO DE EMOCIONES	<p>Expresar e identificar sentimientos en su propio cuerpo y en el de las demás personas. Reconoce sus emociones ante situaciones que no le satisfacen.</p>	<p>Experiencia: Observar un video de caricaturas sobre las emociones. Realizar una lluvia de ideas sobre lo observado.</p> <p>Reflexión: Preguntar ¿Cómo te has sentido hoy? ¿Te has dado cuenta que tienes la posibilidad de elegir tus emociones a lo largo del día?</p> <p>Construcción: Realizar caras y gestos, pedir que adivinen el tipo de emoción, que se expresa, Ejemplificar las diferentes emociones.</p> <p>Aplicación: Formar parejas y pedir, que se cuenten alguna historia real que le haya sucedido y preguntarles por el sentimiento que experimentó.</p>	Aula	<p>Proyector Computadora Videos Pizarra Marcadores</p>

5. Mi familia y mis amigos	Autoconocimiento	Reconocer sus fortalezas y sus limitaciones e identificar lo que necesita para mejorar.	<p>Experiencia: Realizar un dibujo de la familia y escribir una palabra que lo diferencien a cada integrante. Colocar alrededor del aula sus dibujos.</p> <p>Reflexión: Preguntar ¿Qué aspecto es importante en una familia? ¿Por qué es importante los amigos?</p> <p>Conceptualización: Leer la historia de mi familia. Formular preguntas. Escuchar la canción de los Amigos y expresar, que sentimientos les transmitió.</p> <p>Aplicación: Realizar un árbol genealógico y acompañar con una frase que describa lo importante que es la familia. Escribir el nombre de tu mejor amigo y señala que te simpatiza de él o de ella.</p>	Aula	Proyector Computadora Videos Pizarra Marcadores Cartulinas
6. El medio y yo	Autoconocimiento	Reconocer sus fortalezas y sus limitaciones e identificar lo que necesita para terminar una tarea.	<p>Experiencia: Realizar un bosquejo del sitio más bonito del lugar en el que vives. Realizar una lluvia de ideas sobre su estilo de vida.</p> <p>Reflexión:</p>	Aula	Proyector Materiales del entorno Marcadores Cartulinas

			<p>Comentar porque les gusta el lugar donde viven.</p> <p>Preguntar: ¿Qué juegos propones a tus amigos para que dejen por un momento la tecnología?</p> <p>Construcción: Describir la importancia del cuidado del medio ambiente. Analizar el estado del medio ambiente actual.</p> <p>Aplicación: Dramatizar actividades para conservar las plantas y los animales. Realizar una demostración grupal de las actividades, que se podrán realizar para cambiar tu estilo de vida.</p>		
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

Anexo 4.- Aplicación de la propuesta.

Dinámica de inicio “Soy mi héroe”



Se explica la temática de la propuesta “TENGO UN CORAZÓN”



Integración grupal e identificación de ¿Cuál es mi emoción?

