

**Fortalecimiento de la Inteligencia emocional mediante escenarios de aprendizaje
experiencial en los estudiantes de grado once de la Institución Educativa Policarpa**

Andrea Lucia Bustos Burbano

Yenny Mireya Chamorro Jiménez

Línea de investigación: Convivencia escolar

Universidad de Nariño

Departamento de Psicología

Maestría en Procesos Psicológicos en Educación

Programa de Psicología

San Juan de Pasto

2021

**Fortalecimiento de la Inteligencia emocional mediante escenarios de aprendizaje
experiencial en los estudiantes de grado once de la Institución Educativa Policarpa**

Andrea Lucia Bustos Burbano

Yenny Mireya Chamorro Jiménez

Asesor

PhD. Jonnathan Harvey Narváez

Línea de investigación: Convivencia escolar

Universidad de Nariño

Departamento de Psicología

Maestría en Procesos Psicológicos en Educación

Programa de Psicología

San Juan de Pasto

2021

NOTA DE RESPONSABILIDAD

“Las ideas y conclusiones aportadas en el siguiente trabajo son responsabilidad exclusiva de las autoras”

Artículo 1ro del Artículo No. 324 de octubre 11 de 1966 emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

NOTA DE ACEPTACIÓN

Firma del Tutor 1

Firma del Tutor 2

Firma del Tutor 3

Fecha de Sustentación: 17 de diciembre

San Juan de Pasto, 2021

Dedicatoria

Dedico este trabajo con todo mi corazón en primer lugar a Dios, dador de vida; a mi familia, en especial a mi esposo, quien con su apoyo, comprensión y paciencia, supo siempre motivarme a terminar con esta meta; a mi hijo Sebas, quien fue pilar primordial, quien con su ayuda me dio seguridad para avanzar y saber que si, era posible lograrlo; a Mariapaz, mi nena preciosa para darle ejemplo de superación y a mi pequeño Rafita quien muchas noches para no dejarme sola, se arropaba en un mueble, abrazaba su mascota Kela y mirándome fijamente como trabajaba, se dormía.

A mi madre, quien con su bendición siempre me acompaño, A mi compañera de camino en la tesis, Andrea, con quien iniciamos esta ardua tarea y supimos darle un buen fin; a mis hermanos, maestros y en general a todas las personas quien de una u otra manera ayudaron a que que se concluyera este proyecto tan bonito.

Yenny Mireya Chamorro Jimenez

Agradecimientos

Hoy agradezco al cielo... por mis Ángeles que lo adornan, a mis padres Luz María quien es mi luz y mi gran inspiración para continuar día tras día, a Carlos Edmundo por su apoyo, a mis estudiantes de la Institución Educativa Policarpa que permitieron realizar tan especial investigación, a mi amiga y compañera de este hermoso y arduo viaje Yenny Mireya, pues con su dedicación y empuje constante logramos cumplir lo propuesto, agradecimiento especial a nuestro gran docente, orientador y asesor Jhonnathan Narvaez, quien con sus grandes saberes hizo que jamás desfallezcamos y pudiésemos lograr este gran título para llevarlo siempre en la practica de nuestro quehacer diario dejando huellas en la educación.

A mis demás docentes y todos y a todas aquellas personas que me han apoyado constantemente, ¡Nunca lo dejen de hacer! por qué me impulsan a ser mejor cada día, colocado un granito de arena para que esta humilde servidora poco a poco cumpla sus sueños y sea siempre un ser ejemplar, ya que detrás de un gran sueño, hay un gran sacrificio.

Andrea Lucia Bustos Burbano

Fortalecimiento de la Inteligencia emocional mediante escenarios de aprendizaje experiencial en los estudiantes de grado once de la Institución Educativa Policarpa

Resumen

La inteligencia emocional es un aspecto que favorece la convivencia escolar y contribuye al desarrollo personal de los estudiantes; es así como una manera de trabajarla dentro del contexto educativo es mediante la creación de escenarios de aprendizaje experiencial.

Por consiguiente, el objetivo de la presente investigación fue fortalecer el desarrollo de la Inteligencia emocional mediante escenarios de aprendizaje experiencial en los estudiantes de grado once de la Institución Educativa Policarpa (Nariño). La unidad de trabajo estuvo conformada por ocho estudiantes, una madre de familia y una docente, con quienes se desarrolló un plan de acción que estuvo conformado por dos ciclos de reflexión; en este se desarrolló escenarios de aprendizaje experiencial mediante ocho talleres participativos. La metodología utilizada se abordó desde el paradigma cualitativo, con enfoque crítico social, empleando como diseño la investigación acción técnica; se utilizó instrumentos de recolección de información de carácter participativo, información que fue tratada por medio del análisis de datos cualitativos propuesto por García, Gil y Rodríguez.

Como resultado, se puede resaltar que las habilidades de la inteligencia emocional como la autoconciencia, la autorregulación, la empatía, la motivación y las relaciones interpersonales, tienen fuerte influencia una con otra, y para conseguir el desarrollo de las mismas, se debe trabajar desde la implementación de escenarios de aprendizaje experiencial para que en los participantes pueda existir una movilización de sus emociones; finalmente, se concluye que fortalecer la inteligencia emocional desde estos escenarios, requiere la participación activa de sus participantes, el cual garantiza la formación de seres humanos capaces de interactuar con sus semejantes.

Palabras clave: Inteligencia emocional, habilidades de la inteligencia emocional, escenarios de aprendizaje experiencial.

Abstrac

Emotional intelligence is an aspect that favors school coexistence and contributes to the personal development of students; thus, one way to work on it within the educational context is through the creation of experiential learning scenarios.

Therefore, the objective of this research was to strengthen the development of emotional intelligence through experiential learning scenarios in eleventh grade students of the Policarpa Educational Institution (Nariño). The work unit consisted of eight students, a mother and a teacher, with whom an action plan was developed that consisted of two cycles of reflection; in this, experiential learning scenarios were developed through eight participatory workshops. The methodology used was approached from the qualitative paradigm, with a critical social approach, using technical action research as a design; participatory information gathering instruments were used, information that was treated by means of the qualitative data analysis proposed by García, Gil and Rodríguez.

As a result, it can be highlighted that emotional intelligence skills such as self-awareness, self-regulation, empathy, motivation and interpersonal relationships, have a strong influence on each other, and to achieve their development, it is necessary to work from the implementation of experiential learning scenarios so that participants can mobilize their emotions; finally, it is concluded that strengthening emotional intelligence from these scenarios requires the active participation of its participants, which guarantees the formation of human beings capable of interacting with their peers.

Key words: emotional intelligence, emotional intelligence skills, experiential learning scenarios.

Tabla de contenido

Introducción	12
Objetivos	22
Objetivo general	22
Objetivos específicos.....	22
Plan de Investigación	22
Paradigma Cualitativo	22
Enfoque Crítico Social	22
Tipo de estudio Investigación Acción Técnica	23
Participantes	24
Técnicas de recolección de información	25
Entrevista semiestructurada.....	25
Biograma.	25
Mapa parlante.	26
Procedimiento.....	26
Plan de análisis	30
Reducción de datos.....	31
Disposición y transformación de los datos.....	31
Resultados y verificación de conclusiones.....	32
Consideraciones Éticas.....	33
Protocolos y medidas de Bioseguridad	34
Desarrollo del plan de investigación.....	35
Habilidades de inteligencia emocional en los participantes.....	35

Escenarios de aprendizaje experiencial.....	43
Planificando el ciclo 1 de aprendizaje experiencial, el compromiso con el fortalecimiento de la IE.....	43
Re planificación de la acción, generando condiciones para construir conocimiento desde la praxis.	49
Secuencia del plan rectificado.....	51
Desarrollo del plan Rectificado.....	51
Incidencia de los escenarios de aprendizaje.....	53
Conocimientos que se dieron desde la praxis.	54
Participación de los co- investigadores en el proceso.	55
Análisis e interpretación del desarrollo del plan de investigación.....	55
Conclusiones y estudios futuros.....	62
Recomendaciones	65
<i>Anexos</i>	72
Anexo 1. Carta de autorización aval de rectoría.	72
Anexo 2. Asentamiento informado	74
Anexo 3. Formato de Entrevista Semiestructurada.....	79
Anexo 4. Formato de Mapa Parlante.....	86
Anexo 5. Guía y protocolos de las técnicas	92
Anexo 6. Biograma	92
Anexo 8. Talleres Pedagógicos	93
Anexo 9. Formato de talleres de la re planificación.....	103

Tabla de Figuras

Figura 1	24
Figura 2	29
Figura 3	30

Introducción

El concepto de inteligencia emocional tuvo un interés desde antes del siglo XX, desde la perspectiva de Gardner (1983), con la Teoría de las Inteligencias Múltiples, y hace contrapeso al paradigma de una inteligencia única; planteó, que la vida humana requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencia y las da a conocer como: inteligencia lógico matemática, lingüística, espacial, musical, kinestésico - corporal, intrapersonal, interpersonal y naturalista, todas estas las denomina como inteligencias múltiples; dentro de ellas, menciona la inteligencia intrapersonal, la cual Salovey y Mayer (1990) la retoman para fortalecer el estudio de la inteligencia emocional, más adelante Goleman (1995) la desarrolla proponiendo la autogestión de las emociones como fundamento principal para el manejo de la inteligencia emocional.

La expresión inteligencia emocional nace en el año 1990, con Salovey y Mayer, a partir de las inteligencias intrapersonal e interpersonal de Gardner, se interesan por la gestión de las emociones y la toman como la capacidad de controlar y regular los sentimientos de sí mismo y de los demás y manejarlos como guía del pensamiento y de la acción; más tarde, Goleman (1996) lo refuerza con su libro inteligencia emocional y menciona dos tipos de inteligencia: Inteligencia Racional e Inteligencia Emocional; la primera hace énfasis en la capacidad que tiene el ser humano de ser más consciente, más despierto, más pensativo y reflexivo; la segunda es mucho más rápida que la primera y se pone en funcionamiento sin detenerse a considerar o a repensar en lo que se está haciendo.

Así mismo Shapiro (1997), dentro de la inteligencia emocional, identifica las cualidades emocionales necesarias para el logro del éxito, entre las cuales se pueden incluir: la empatía, la expresión y la comprensión de los sentimientos, el control del genio, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capacidad de resolver los problemas en forma interpersonal, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto. Hace un gran énfasis en educar la inteligencia emocional en los niños y niñas, ellos, no siempre desarrollan de forma espontánea las cualidades emocionales y las capacidades sociales, puesto que nuestras capacidades pensantes y emocionales están relacionadas con la cantidad y calidad de las conexiones neuronales. Lo anterior hace referencia a las estructuras neurológicas y a su funcionamiento proporcionando las bases biológicas que permitan una mejor comprensión de la memoria emocional, en gran parte dice que el desarrollo de la inteligencia emocional depende de las condiciones ambientales y personales que facilitan el desarrollo emocional.

Según Bisquerra (2000), la educación emocional es “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitarlos para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social” (p. 56). Teniendo en cuenta los conceptos que aportan los anteriores autores y con el propósito de investigar la inteligencia emocional se deduce que dentro de la inteligencia emocional existen varios modelos, los cuales para la presente investigación se tiene en cuenta los referentes a habilidades sociales y modelos mixtos, que a su vez se subdividen de acuerdo a los pensamientos e investigaciones de algunos autores como Salovey y Mayer (1995), Goleman (1996)-Extremera, Fernández y Berrocal (2001), Bar-On (1997) y Cooper (1998).

Para efectos del presente trabajo investigativo se toma como referente teórico a los planteamientos que hace Bar-On (1997) y Goleman (1996) estos autores de manera diferenciada presentan un modelo donde se distinguen los siguientes componentes: habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, de adaptabilidad, manejo de estrés y estado anímico general. Se trata de un inventario sobre una amplia gama de habilidades emocionales y sociales que se tendrán en cuenta en cada una de las actividades que se apliquen. Goleman (1996), por su parte presenta las habilidades emocionales, las cuales están formadas por dos aptitudes: la inteligencia intrapersonal (aptitud personal) con tres subescalas para el autoconocimiento, autocontrol y motivación, y la inteligencia interpersonal (aptitud social) con dos subescalas para la empatía y habilidades sociales.

Al respecto, existen varias concepciones de inteligencia emocional, sin embargo ésta investigación se enmarca en los planteamientos que hace Bar-On (1997), con sus cinco componentes y a Goleman (1996) con sus cinco habilidades de inteligencia emocional, las cuales hacen eco en el mejoramiento de la inteligencia emocional; Bar-On plantea que la inteligencia emocional es la capacidad de entender y encaminar nuestras emociones para que estas trabajen para el individuo, además de tener en cuenta las competencias sociales para que la persona pueda desenvolverse en la vida. Se determina estos modelos porque en primer lugar se trabajará con adolescentes y ellos merecen una atención exhaustiva, ya que están en constantes cambios, en segundo lugar se trabaja en un contexto educativo y este exige que se forme no únicamente en habilidades sociales, sino también que se complementen con las habilidades emocionales, ya que hacen parte de los modelos mixtos de inteligencia emocional.

Según Bar-On (1997), la modificabilidad de la inteligencia emocional y social es superior a la inteligencia cognitiva. Dentro de su modelo habla sobre cinco componentes que lo hacen más integral, como primer componente está el intrapersonal que hace alusión a la comprensión emocional de sí mismo, habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciándolos para conocer el porqué de los mismos. Dentro de las dimensiones de este componente están: asertividad como habilidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender los derechos de una manera no destructiva. Otra dimensión que contempla es el autoconcepto como la capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones. La autorrealización una más de estas dimensiones como la habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta. También está la dimensión de la independencia que es la capacidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en los pensamientos, acciones y ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.

Como segundo componente también mencionado por Bar – On (1997) se encuentra el interpersonal el cual describe como dimensión de análisis a la empatía que es una habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. También menciona la dimensión de relaciones interpersonales las cuales las describe como la capacidad de establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional. Y por última dimensión, indica la responsabilidad social como la habilidad para mostrarse siendo una persona productiva integralmente dentro de un grupo social. El tercer componente es la adaptabilidad y dentro de él cómo dimensión de análisis se encuentra la solución de problemas que es la capacidad para identificar y definir los mismos y, generar e implementar soluciones efectivas.

Otra dimensión de este tercer componente es la prueba de la realidad que según el autor consiste en la habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que experimentamos y lo que en realidad existe. La flexibilidad también hace parte de estas dimensiones donde despliega la habilidad para realizar un ajuste adecuado de las emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes. Como cuarto componente sustenta el manejo de estrés siendo éste la capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones que tiene relación con la dimensión de control de los impulsos que es la habilidad para resistir y controlar emociones. Quinto y último componente donde menciona el manejo emocional en general y dentro de sus dimensiones se encuentra la felicidad como capacidad para

sentir satisfacción con la vida. Otra dimensión dentro de este componente expone al optimismo como habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida.

Cada uno de estos componentes ayuda y permiten la formación de la inteligencia emocional en los adolescentes con una mirada proyectiva de la realidad, fortaleciendo el objetivo de la presente investigación de manera holística y completa.

Goleman (1995) por su parte menciona cinco habilidades que favorecen Inteligencia Emocional, entre ellas están: la conciencia en uno mismo sobre los propios estados emocionales y los recursos; también la autorregulación interpretada como la habilidad de controlar los impulsos y recursos internos; la motivación entendida como la tendencia que guía la consecución de objetivos; la empatía, como la competencia para ser consiente de los sentimientos y necesidades del otro; y por último, las habilidades sociales, las cuales inducen conductas deseables en las demás personas. Las primeras tres competencias definen la forma en que las personas se relacionan con si mismos (competencias intrapersonales), y las dos últimas determinan la manera en que las personas se relacionan con los demás (competencias interpersonales).

En este orden de ideas es importante apropiarse de referentes conceptuales que le den un solo norte y bases epistemológicas interesantes y que se puedan contextualizar en la población que se trabajará y de esta manera sacar adelante la presente investigación además por trabajarlo de la mano de Bar-on se convierte en un modelo integrador mixto, ya que incluye elementos para el fortalecimiento emocional complementándolas con uso de las habilidades emocionales que Goleman propone.

Por consiguiente, con el objetivo de mejorar, documentar y orientar este proyecto se hizo un recorrido en diferentes bases de datos a nivel internacional, nacional, y regional, sobre varios estudios que potencializan en el individuo la inteligencia emocional, de los cuales se harán mención a continuación los más relevantes. Pérez y Filella (2019) en su artículo denominado “Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes”, tuvo como objetivo promover y desarrollar la educación emocional como innovación psicopedagógica y que forme parte del currículo académico en todas sus etapas, define la metodología educativa que debería usarse a la hora de implementar el desarrollo de las competencias emocionales y hacer énfasis en la inteligencia emocional como la que permite llevar a cabo fundamentalmente mediante metodologías vivenciales y participativas, que

favorezcan la introspección y el autoanálisis. Según esta investigación en el campo educativo el docente debe legitimar las emociones de los estudiantes, permitir su expresión y propiciar un clima de confianza donde puedan regular adecuadamente las emociones desagradables, así como potenciar las emociones positivas.

Del mismo modo se encuentra, Huarsaya (2017) con su trabajo “Relación entre la inteligencia emocional, socialización y sus efectos en la solución de conflictos en estudiantes de quinto de secundaria de instituciones educativas estatales de la región puno” cuyo objetivo fue determinar la relación entre la inteligencia emocional, socialización y sus efectos en la solución de conflictos en los estudiantes de quinto de secundaria, como aporte establece que la inteligencia emocional se relaciona con la socialización y a su vez esta tiene efectos en la forma como los estudiantes solucionan sus conflictos, implicando el componente emocional: interpersonal, asertividad, autoconcepto y autorrealización, los cuales se relacionan con la socialización y conlleva esto a una mayor capacidad de ejercer autocontrol, desarrollo social, liderazgo, beneficiando la forma como resuelven situaciones conflictivas.

Por otra parte, se están los estudios nacionales como el Padilla y Valdés (2019) “Incidencia de la Inteligencia Emocional como Habilidad para la Convivencia Escolar”, el cual, tuvo como objetivo analizar la incidencia de la inteligencia emocional en la convivencia escolar de estudiantes, los resultados obtenidos revelaron una relación directa y significativa entre los componentes de la inteligencia emocional con la variable de convivencia escolar. En este sentido, esta investigación ubica a la escuela como responsable y garante de la formación de niños, niñas y adolescentes en donde se requiere el uso de estrategias pedagógicas que contribuyan al bienestar emocional y que la formación en educación emocional como habilidad primordial para la sana resolución de conflictos es indispensable para el mejoramiento de la convivencia escolar. Desde esta perspectiva, Roa y Díaz (2019) con su investigación “Inteligencia emocional para el manejo de conflictos” cuyo objetivo fue desarrollar una estrategia para hacer de la inteligencia emocional, una herramienta para los directivos docentes para la transformación de conflictos, como resultado, durante el conflicto la inteligencia emocional se hace necesaria porque de ella depende la comprensión de las situaciones y las maneras de atenderlas. Aporta, que no se puede afirmar que con el fortalecimiento de emociones no se presentarán conflictos en los estudiantes, pero sí que la inteligencia emocional ayuda a reflexionar para la toma de decisiones asertivas que conllevarán a una reconciliación consigo

misimos y con los demás. Si bien los conflictos hacen parte y estarán presentes en la vida diaria en los diferentes contextos, con el uso de la inteligencia emocional, se trabajarán de manera asertiva por lo tanto un directivo docente que se ha educado en el fortalecimiento de esta inteligencia, estará en la capacidad de poder mediar conflictos entre sus estudiantes.

Por su parte, Castro (2014), en su investigación, “Inteligencia emocional y violencia Escolar”, donde su objetivo principal fue prevenir la violencia en el ámbito educativo dotando a los estudiantes de estrategias positivas de afrontamiento de la realidad y resolución de conflictos; menciona cómo la violencia afecta a los adolescentes en los diferentes ámbitos de su vida especialmente en el ámbito educativo, ya que allí están sus pares y el adolescente está expuesto a diferentes problemáticas o desórdenes comportamentales, y demuestra que el contexto tiene mucho que ver a la hora de aprender a utilizar la inteligencia emocional y por ende la resolución pacífica de conflictos.

Esta investigación se puede asociar con la que se realizará en el municipio de Policarpa porque a pesar de estar ubicados en dos lugares distintos, los contextos son casi similares por el sometimiento a la violencia forzada. Una de ellas por estar ubicada en una comuna de Bogotá y se da por la violencia familiar, y la otra por estar en una zona de post conflicto, pues esto hace que los estudiantes sean desconfiados, en ocasiones inseguros y varias veces introvertidos, podría decirse entonces que se estudia el mismo flagelo en diferente contexto. Al leer la investigación hecha en Bogotá se evidencia que hay similitud en comportamientos de los adolescentes de las dos investigaciones, pero la diferencia está dada en la forma de afrontar las situaciones, la personalidad que tienen en los diferentes contextos y en los que se desenvuelven.

En el ámbito regional, Zambrado y Suarez (2015) en su proyecto “Efectos de un programa de educación Emocional sobre los niveles de salud mental positiva en los adolescentes escolarizados del municipio de Samaniego”, cuyo objetivo fue determinar el efecto de un programa de educación emocional sobre los niveles de salud mental positiva en estudiantes de grado sexto de la Institución Educativa Policarpa Salavarrieta del municipio de Samaniego – Nariño, arrojó resultados que dan cuenta del mantenimiento en los niveles de salud mental positiva en el grupo control y del incremento de los mismos en el grupo experimental, indicando de esta manera la efectividad del programa de educación emocional en la mejora de los niveles de salud mental positiva en dichos estudiantes. En este estudio, se puede notar que la educación emocional dentro del proceso psicoeducativo aporta significativamente al enriquecimiento

experimental, teórico y práctico y se devela la importancia del uso de las diferentes habilidades sociales en el crecimiento personal y formación de la inteligencia emocional, y no se la toma como un proceso aislado sino que juega un papel muy importante en la interacción para el mejoramiento de la salud mental y por ende para el fortalecimiento de la inteligencia emocional.

De igual forma, Torres, Sotelo y Rosero (2013) en su proyecto “Inteligencia Emocional para Fortalecer el Desempeño Académico en los estudiantes del programa de Grupos Juveniles creativos del Municipio de Chachagui-Nariño”, su objetivo fue fortalecer el desempeño académico aplicando la teoría de la Inteligencia Emocional en los estudiantes del programa de grupos juveniles creativos del Municipio, obteniendo como resultado que los estudiantes que no tenían alto rendimiento académico, poseían baja inteligencia emocional porque se encuentran en varios conflictos y quienes contaban con un rendimiento académico regular, manejaban su inteligencia emocional de mejor manera. Ante esto, se demuestra que la inteligencia emocional permite desarrollar la capacidad de afrontar, resolver y manejar los problemas o dificultades que enfrenta el ser humano y que no necesariamente el éxito académico depende del buen manejo emocional. Un gran aporte que hace esta investigación con la que se está llevando a cabo es que, la inteligencia emocional y la inteligencia cognitiva tienen una estrecha relación, pero el buen manejo de la primera, no es determinante para el éxito académico.

Cada una de las investigaciones citadas dejan varios aportes al proyecto investigativo, ya que se evidencia una necesidad urgente de investigar qué está pasando con la inteligencia emocional de la cual deriva, la autogestión de las emociones en los adolescentes para la toma de decisiones y el manejo del conflicto, puesto que la violencia independiente cual fuese, afecta el desarrollo y fortalecimiento de la inteligencia emocional; además también se cuestiona el papel que está cumpliendo realmente el sector educativo para coadyuvar esta problemática en la toma de conciencia del aprendizaje y de la inteligencia emocional para la resolución de conflictos. Se evidencia que la inteligencia emocional con la intelectual es complementarias y que no solo con la madurez de una de ellas se logra el éxito académico, tanto así que en una de las investigaciones la ponen a dicha inteligencia como parte obligatoria dentro del currículo educativo.

Estas investigaciones arrojan que en los niños este tipo de inteligencia está en desarrollo, en la adolescencia se muestra que se debe fortalecer, sin embargo, se sigue estudiando también en la edad adulta. Es de gran importancia saber que el interés para estudiar la inteligencia

emocional actualmente tiene mayor relevancia, esto da pie a tener una visión prospectiva, a pensar en una sociedad más tolerante, con mejores relaciones intra e interpersonales, que se adapten de mejor manera a las diferentes situaciones; tal es el caso de la Institución Educativa Policarpa del Municipio de Policarpa, ubicada al noroccidente del Departamento de Nariño, en la cual, se presenta una diversidad de lenguajes, informaciones, actuaciones, conocimientos y aprendizajes que están mediadas por un contexto y una serie de variables que influyen y condicionan al estudiante en su pensar, sentir y actuar dentro y fuera de la misma. En este sentido, es importante empezar a trabajar la gestión de sus relaciones interpersonales, intrapersonales, como solucionan sus problemas, cuál es el control de impulsos y su sentir en el estado anímico en general que tienen los adolescentes para mejorar su inteligencia emocional.

La Institución Educativa se encuentra en una zona de conflicto armado y siembra de cultivos ilícitos; por tal motivo, este territorio ha sido testigo de innumerables sucesos de violencia y, la más perjudicada ha sido la población civil, especialmente los niños, niñas y adolescentes, quienes son los más vulnerables ante estas situaciones. Esto ha ocasionado que la violencia se traslade también a la institución educativa, por lo que se suscitan problemas de convivencia dentro y fuera del aula, entre estudiantes, entre padres de familia y en ocasiones con los docentes. A pesar de que se realizan algunas actividades de acompañamiento con las instituciones gubernamentales, los problemas de convivencia continúan.

Es por esto, que el estudio de la inteligencia emocional en el contexto educativo de la Institución Educativa Policarpa, se encuentra como necesidad urgente la de investigar qué está pasando con la gestión de las emociones en los adolescentes, como la están utilizando, y qué papel está cumpliendo realmente el sector educativo para contribuir en el aprendizaje de la inteligencia emocional y por ende en la autogestión de emociones. Todos estos argumentos conllevan a fortalecer el presente trabajo investigativo y saber que se trabaja en beneficio de un grupo de estudiantes y una comunidad educativa que estará en la capacidad de autogestión de sus propias emociones, adaptándolas a los diferentes contextos, sin que estas puedan ocasionarles daño y también, como investigadoras del presente trabajo contribuir en los diferentes aportes que se han realizado a la inteligencia emocional.

De acuerdo a la necesidad de la comunidad educativa y al horizonte del trabajo investigativo sobre inteligencia emocional, la línea de investigación a trabajar es la línea de convivencia escolar, puesto que el papel de la educación en el desarrollo de la inteligencia

emocional mediante la práctica de habilidades socioemocionales y prevención del conflicto es determinante, y el aula escolar es un escenario ideal para identificar causas y efectos para trabajar sobre ellos. La convivencia escolar se basa en un enfoque formativo de enseñanza-aprendizaje, en cuanto a la unión de convivir con otros, en que requiera participación y compromiso de toda la comunidad educativa, de acuerdo a las funciones y responsabilidades de cada integrante de esta, según Fierro y Carbajal (2019) la convivencia escolar integra elementos para construir la paz dentro de la comunidad educativa a partir de pedagogías y gestiones inclusivas, equitativas y participativas que aborden el conflicto en todas sus dimensiones dentro de la vida escolar teniendo en cuenta el ámbito pedagógico-curricular, organizativo-administrativo y socio-comunitario, es decir, que el concepto es multidimensional, en el cual, el foco principal son las interacciones dentro de la escuela y su influencia con el entorno; por lo que la convivencia es fruto de las interrelaciones de todos los miembros de la comunidad escolar, independiente del rol que desempeñen.

De allí que todos son, no sólo partícipes de la convivencia, sino gestores de ésta. Por lo tanto, la convivencia escolar no es algo estable, sino que es una construcción colectiva y dinámica, sujeta a modificaciones conforme varían las interrelaciones de los actores en el tiempo. Esto tiene una implicancia fundamental; Maldonado (2004), refiere que la responsabilidad de la convivencia es de todos los actores involucrados dentro de la comunidad educativa, sin excepción alguna, por lo tanto, esta se refiere al acto educativo en todas sus dimensiones que conlleven al aprendizaje y formación ciudadana. En ese sentido, el Ministerio de Educación de Colombia (MINEDUC, Ley 1620, 2013) establece que es importante crear organizaciones que velen por la convivencia escolar, el respeto de los derechos humanos y la prevención de la violencia escolar la cual, funciona para mitigar dentro de las aulas la violencia generando procesos donde participen todas las personas involucradas en la comunidad educativa y sean promotores de la creación de espacios sin discriminación, violencia u otros factores que afecten la convivencia.

Teniendo en cuenta estos aportes que realiza el ministerio de educación y los diferentes aportes investigativos encontrados, es inaplazable la tarea de seguir insistiendo en la formación de la inteligencia emocional, más aún cuando en la comunidad de estudio como lo es la Institución Educativa Policarpa se encuentra que en los estudiantes existe debilidad de comprensión emocional de sí mismo, poca capacidad para establecer y mantener relaciones

positivas interpersonales, falta de autonomía y capacidad para generar soluciones en sus conflictos y baja capacidad para adaptarse a situaciones adversas son causas relevantes para que haya un inadecuado desarrollo de la inteligencia emocional y como efectos consecuentes de lo anterior se encuentra en los estudiantes baja autoestima, aislamiento social, inadecuados mecanismos para la resolución de conflictos y agresividad.

Así que las autoras de esta investigación consideran necesaria una caracterización y comprensión de los procesos psicológicos de pensamiento y emoción en los adolescentes del grado décimo pues esto permitirá visibilizar habilidades específicas para el fortalecimiento de la inteligencia emocional para formar ciudadanos capaces de construir una rica y adecuada relación con los y las demás y el contexto que los rodea, además de generar aprendizajes significativos que puedan revertir positivamente en su proyecto de vida. Se pretende entonces contribuir en el tema de inteligencia emocional, bajo la línea de convivencia escolar ya que se encuentran vacíos en la práctica de ésta y en la toma de decisiones. A ello se suma que sólo recientemente la sociedad en general y específicamente el ámbito educativo se han hecho más consciente de la importancia de la inteligencia emocional en continuo desarrollo de los adolescentes, teniendo en cuenta las necesidades particulares de estos tiempos donde ha demostrado gran preocupación por la verdadera educación y formación emocional.

El presente trabajo investigativo guarda un hilo conductor, refiriéndose a elementos teóricos que muestran el proceso evolutivo de la inteligencia emocional, seguido de un breve panorama de lo general a lo particular apoyándose de algunas investigaciones que se han realizado respecto al tema en contextos educativos y del contexto del lugar donde se efectúa la investigación, además de mencionar su coherencia con la línea de investigación. Siguiendo el orden sugerido, se plantean los objetivos como pilares principales a desarrollarse de acuerdo al problema y al método planteado, del mismo modo, se presenta el plan de investigación, en donde se da a conocer elementos metodológicos como el enfoque, el tipo de estudio, las técnicas de recolección de información, procedimiento y plan de análisis de la información. Finalmente se presenta el desarrollo del plan de investigación que consiste en la descripción de los procedimientos empleados para el logro de los objetivos.

Objetivos

Objetivo general

Fortalecer el desarrollo de la Inteligencia emocional mediante escenarios de aprendizaje experiencial en los estudiantes de grado once de la Institución Educativa Policarpa.

Objetivos específicos.

Caracterizar las habilidades de inteligencia emocional en los estudiantes de grado once de la Institución educativa Policarpa.

Implementar escenarios de aprendizaje experiencial para el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de grado once de la Institución educativa Policarpa.

Analizar la incidencia de los escenarios de aprendizaje experiencial en el fortalecimiento de las habilidades de inteligencia emocional de los estudiantes de grado once de la Institución Educativa Policarpa.

Plan de Investigación

A continuación, se hace mención de la línea metodológica que se acoge esta investigación:

Paradigma Cualitativo

Los autores Blasco y Pérez (2007), señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas. Hernández, Fernández y Baptista (2010) mencionan lo cualitativo el cual se caracteriza por la exploración de fenómenos en profundidad, conduce básicamente en ambientes naturales y los significados se extraen de los datos; en cuanto al proceso que realizó es inductivo, recurrente, se analizó realidades subjetivas y no tiene una secuencia lineal. De modo que el estudio, buscó promover una interacción permanente de las investigadoras con el escenario y los participantes desde una perspectiva holística, respetando la historicidad y narrativas intersubjetivas.

Enfoque Crítico Social

Esta investigación se ajustó a un enfoque Crítico - Social, dado que para poder llevar a cabo una buena labor investigativa se tuvo que hacer inmersión dentro del campo, compartir con los participantes y procurar que las personas sientan al investigador como parte de esta comunidad, donde las dos partes se enriquecen para el buen desarrollo y crecimiento; del mismo

modo fomentando la participación activa y que la investigación no sólo se quede en un plano directamente pedagógico, sino que sientan un factor de cambio aportado por el proyecto, para sus vidas mismas llevando la teoría a la práctica, implicando a los participantes a partir de la autorreflexión crítica, de acuerdo con Alberich (2008) “lo nuevo no destruye lo anterior, sino que lo integra en sí y lo mejora superándolo” (p. 5). De esta manera se procura que los estudiantes de grado once de la Institución Educativa Policarpa reflexionen críticamente sobre sus habilidades de IE, donde las sintieran, las reconozcan para autorregularlas, teniendo en cuenta que algunas de ellas afloran con mayor frecuencia y otras no tanto, de las cuales requirieron del fortalecimiento para su desarrollo como en el nivel intrapersonal e interpersonal.

Tipo de estudio Investigación Acción Técnica

Lewin (1946) describió la investigación-acción como una forma de cuestionamiento auto reflexivo, llevado a cabo por los propios participantes en determinadas ocasiones con la finalidad de mejorar la racionalidad y la justicia en las realidades humanas, entendiendo los ambientes escolares desde la práctica social educativa, con el objetivo de que los actores participen en la construcción de conocimiento y mejoramiento de las propias prácticas. También, lo describe como ciclos de acción reflexiva, cada ciclo se compone de una serie de pasos como es la planificación, la acción y la evaluación de la acción.

De acuerdo a lo anterior, el modelo que se trabajó en la presente investigación es el modelo de investigación acción técnica, el cual tuvo como propósito hacer más eficaces las prácticas sociales. Lewin (1946), la define como un diseño y aplicación de un plan de intervención eficaz para la mejora de habilidades profesionales y la resolución de problemas. En ella los agentes externos actuaron como expertos responsables de la investigación, quienes establecen las pautas que se deben seguir y facilitan la retroalimentación por los participantes implicados, debido a esto se desarrolla siguiendo con base en un modelo en espiral en ciclos sucesivos, que varían de acuerdo a la complejidad de la problemática y a las circunstancias en las cuales se desarrollan los procesos participativos. Sus principales fases fueron: problematización, diagnóstico, diseño de una propuesta de cambio, aplicación de la propuesta y evaluación.

A continuación, se presenta una figura que indica el diseño de investigación basada la investigación acción técnica.

Figura 1



Participantes

Se tomó como población a los estudiantes del grado once de la Institución Educativa Policarpa con matrícula regular en el año 2021, seis estudiantes de manera voluntaria aceptaron participar del estudio, previo consentimiento informado de sus padres (anexo 2), la cual fue escogida bajo el muestreo no probabilístico por conveniencia.

Más adelante, como ajuste realizado también se contó con otros asistentes: un docente, una madre de familia, y dos estudiantes más, teniendo un total de 10 participantes.

Técnicas de recolección de información

Dentro de las diferentes técnicas de recolección de información que se desarrollaron en esta investigación acción, con el proceso de familiarización y el diagnóstico participativo que hace parte de la segunda fase de dicha investigación están las siguientes:

Entrevista semiestructurada.

Esta tuvo como propósito obtener información en relación con un tema determinado, saber cómo están manejando los adolescentes de la Institución Educativa Policarpa su inteligencia emocional; se buscó que la información recabada sea lo más precisa posible; se pretendió conseguir los significados que los informantes atribuyen a los temas en cuestión; pues el entrevistador tuvo una actitud activa durante el desarrollo de la entrevista, donde la interpretación fue continua con la finalidad de obtener una comprensión profunda del discurso del entrevistado. Cabe resaltar que las preguntas de esta técnica fueron previamente organizadas bajo el argumento teórico de los componentes de inteligencia emocional y las habilidades emocionales de Goleman (1996) a las que hace alusión como son autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y relaciones sociales (ver anexo 3).

La entrevista semiestructurada fue útil, puesto que se pudo fluctuar en el proceso de acuerdo a las respuestas que surgieron, estando más allá de la guía planteada, poco a poco se fueron redescubriendo situaciones inesperadas, pero muy importantes para la investigación.

Biograma.

Según Domingo y Fernández, (1999) el biograma es la representación gráfica en el que se destacaron los tiempos y espacios que han configurado la identidad y trayectoria de vida más significativos. Un biograma muestra una síntesis que esquematiza una historia de vida aportando elementos espacio temporales y dimensiones claves, pues es una forma de análisis y de ordenación de datos en forma de mapa de vida, que permite relacionar diferentes elementos y aspectos de la historia de vida en una base cronológica, con la finalidad de fortalecer la inteligencia emocional.

Esta técnica fue útil para este proyecto investigativo, pues dio pie al desarrollo de los objetivos propuestos, ya que se obtuvo de manera escrita y de manera personal el sentir individual de los adolescentes en cuanto a tiempo, hechos, contexto, emociones, sensaciones, y asociaciones que pudieron realizar de acuerdo a la realidad vivida; esta información recolectada fue utilizada para analizar y comparar cual es la aplicabilidad de inteligencia emocional de los

adolescentes en las diferentes situaciones que se presentaron en su diario vivir, esta técnica fue adaptable, y estuvo muy relacionada al proceso que se aplicó como investigación acción técnica, ya que se modificó de acuerdo a los resultados obtenidos (Anexo 6).

Mapa parlante.

El mapa parlante fue un instrumento utilizado dentro de la investigación social para obtener información cualitativa y que “permiten la organización y comunicación de las decisiones de un grupo específico, a través de la diagramación de escenarios (pasado, presente y futuro) en mapas de diagnóstico” (Suárez, 2015; p.629). El objetivo metodológico del presente mapa parlante fue recoger de manera gráfica la información acerca de la percepción de los estudiantes sobre el uso de su inteligencia emocional en los diferentes contextos en los que se desenvuelven. (Anexo 4)

Procedimiento

La investigación siguió los pasos que se encuentran ligados a su diseño de investigación acción técnica, basada en dos ciclos como se expresa a continuación:

La primera fase denominada "*problematización*", se hizo una exploración mediante la observación directa del entorno, con el fin de detectar el problema que habitaba el contexto, en este caso se trató de analizar los conflictos y como estos se abordaban y llegaban a una solución dentro del entorno de la Institución Educativa Policarpa.

Una vez, teniendo una idea del problema, se pasó a la siguiente fase correspondiente al "*diagnóstico*", en el cual se aplicaron algunas técnicas como la entrevista semiestructurada, el mapa parlante y el biograma para recolectar suficiente información que permitiera contextualizar no solo el fenómeno, sino también la población y el lugar. A través del árbol de problemas y el marco lógico, se determinó que el problema central fue el inadecuado uso de la inteligencia emocional en los estudiantes del grado once de la Institución Educativa Policarpa.

Con la información recolectada, se pudo establecer también el planteamiento del problema y especificar cuál era la población que necesitaba fortalecer la inteligencia emocional y por tanto diseñar la estrategia para cumplir con el objetivo, por lo cual se entró a la tercera fase "*diseño de la propuesta de cambio*", en donde, a partir de la información recolectada tanto de la revisión de teoría, antecedentes y de la comunidad, se creó la propuesta "Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional mediante Escenarios de Aprendizaje Experiencial de los estudiantes del grado once de la Institución Educativa Policarpa".

Teniendo ya este elemento, se procedió a la cuarta fase “*aplicación de la propuesta*”, es aquí donde se implementan los escenarios de aprendizaje experiencial con el fin de desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes de grado once, mediante la planificación de dos ciclos de aprendizaje. El primero, se desarrolló mediante talleres pedagógicos presenciales, basados en la exploración sensorial, la sensibilidad emocional y la significación de la experiencia.

Es necesario mencionar que la planeación de los ciclos, está ligado a la esencia de la investigación acción técnica; el ciclo 1 compromete un proceso de evaluación y reflexión de cada paso; se parte de la planeación del mismo, en el cual, se diseñaron tres escenarios de aprendizaje experiencial, cada uno poseía un taller pedagógico estructurado por momentos: momentos de aprender, de poner en práctica, de colaborar y evaluativo.

El primer escenario correspondió a la exploración sensorial, se aplicó el taller “*Valora tu sentir con tus emociones*”, cuyo objetivo fue profundizar en los estudiantes su autoconcepto y su comprensión emocional para la gestión de sus emociones. Tuvo inicio con una introducción al tema y la socialización del concepto, luego se procedió a entregar una hoja de block y demás materiales para que los estudiantes anotaran información relacionada con sus gustos, preferencias y como eran ellos, posterior a ello, una actividad en la cual tenían que recordar que emociones y sentimientos tuvieron durante la semana y pintar la carita que representaba ese sentir, posterior a ello, se le hizo entrega a cada participante una hoja donde se encontraba la imagen de un espejo, en donde ellos debían dibujarse, seguido a esto debían escribir al interior de la silueta las emociones que experimentaban con frecuencia y ubicarlas en una parte del cuerpo donde creían sentirla con mayor intensidad; en la parte trasera de la hoja debían escribir sus fortalezas y debilidades emocionales y seguido a esto debían recurrir a un contacto de WhatsApp y preguntarle tres fortalezas y tres debilidades emocionales sobre ellos; para terminar se entregó una ficha donde debían escribir su sentir durante el desarrollo de la actividad y que vivencia quisiera compartir.

El segundo referente a la sensibilidad emocional con el taller “*Huellas emocionales*”, el cual tuvo como objetivo mejorar desde la dinamización de vínculos sociales asertivos la convivencia y gestión de sus emociones. Se comenzó con una explicación de la empatía y las relaciones sociales, posterior a ello, los participantes hicieron parte de un juego, por lo que vendados los ojos debían desplazarse a una cancha, cada uno tendría el nombre de la emoción que lo caracteriza escrito en una cartulina que estaría pegada en su camiseta, después se

conformarían dos equipos los cuales debían meter gol teniendo en cuenta una serie de reglas (ver anexo 3); terminado el juego, entrarían a una fase de reflexión, en la cual debían responder unas preguntas relacionadas a su sentir, luego se jugó a la emoción secreta (juego similar al amigo secreto) donde debían entregar una fruta a la persona que le saliera y decirle una cualidad; para finalizar, debían consignar en una hoja la emoción desde su sentir en el transcurso del taller y al respaldo escribirán cuales fuesen las emociones que explorarían si salieran de la zona de confort por una gran motivación.

El tercer escenario basado en la significación de la experiencia, se efectuó el taller “*Mi zona de confort*”, con el objetivo de mejorar la adaptación de los estudiantes a las diferentes situaciones del contexto y emocionales que se pudieran presentar en su diario vivir mediante la solución asertiva de problemas, para esto se comenzó con la explicación de la motivación y de la zona de confort, para que después, los participantes estando al aire libre, harían uso de su bitácora y escribirían una historia acerca de sus experiencias más importantes y como se han sentido durante pandemia y el paro nacional, teniendo en cuenta unos objetos que las investigadoras iban a colocar al frente de ellos, posterior a ello, se realizó una plenaria en donde de manera voluntaria compartirían sus narraciones, más adelante debían responder unas preguntas relacionadas con sus sentires frente a los relatos. Posteriormente se les entregó una hoja de papel donde los participantes plasmaron sus emociones por medio de un dibujo expresando si se encuentran en una zona de confort. Para finalizar, además de la evaluación se hizo un círculo para realizar compromisos personales, para esto cada uno debía pasar al centro a tomar la vela encendida.

Es necesario mencionar que, durante todo el proceso, la observación y la evaluación fueron constantes, con el fin de notar a tiempo posibles inconsistencias o variables que estuvieran afectando el desarrollo de los objetivos, realizar ajustes y resaltar avances de la intervención. Por otro lado, antes de pasar de escenario y al terminar la aplicación total de la propuesta se llevó a cabo una reflexión de cada momento, en el cual los participantes pudieron comentar acerca de sus sentimientos, pensamientos y opiniones de todo lo vivido en los tres encuentros; posteriormente con todos estos datos se procedió al análisis de información.

Finalmente, se encuentra la quinta fase “*evaluación*”. En primera instancia es un proceso que se encuentra inmerso en cada paso de la investigación, y se encuentra muy articulado con el cierre de cada ciclo, esto con el fin de observar las variaciones, determinar qué pasos son

pertinentes seguir y cuales deben replantearse; y en segunda instancia, notar el impacto que tiene todo este proceso en la población, identificar qué cambios se logró, y que los resultados correspondan a los esperados después de llevar a cabo, cada uno de los objetivos planteados (Ver figura 2).

Figura 2

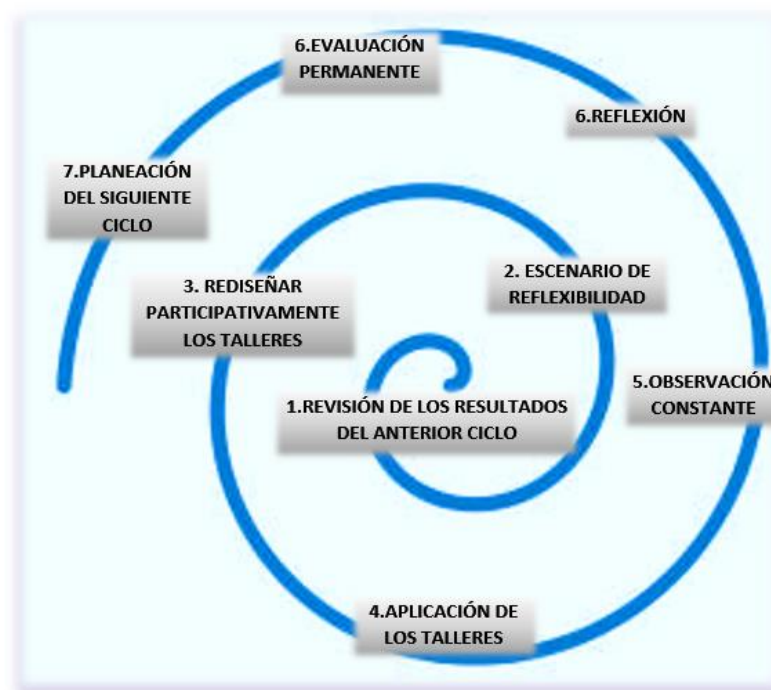


Estructura didáctica de la planificación del ciclo 1

La investigación se realiza en función de siete pasos, donde se inicia con la revisión de los resultados que se obtuvieron en el primer ciclo, una vez realizado este análisis se procede a crear escenarios de flexibilidad con los participantes, en donde ellos de manera dinámica, creativa y divertida pudieron en conjunto con las investigadoras indagar y comentar sobre todo el proceso vivido en una dirección que permitió proceder al rediseño de los tres talleres basados en exploración sensorial, sensibilidad emocional y significación de la experiencia (Goleman, 1995), y continuar con su aplicación, es importante aclarar que también la observación y la evaluación se realizaron de manera constante, posterior a ello, se siguió con la etapa de reflexión de la nueva versión de la estrategia “Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional mediante Escenarios de Aprendizaje Experiencial de los estudiantes del grado once de la Institución Educativa

Policarpa”, seguido del análisis de la información y socialización de los aprendizajes obtenidos, teniendo la apertura a la planeación del siguiente ciclo (Ver figura 3).

Figura 3



Proyección grafica del segundo ciclo de la I.A

Plan de análisis

Teniendo en cuenta la presente investigación técnica, se utiliza el proceso general de análisis de datos cualitativos propuesto por García, Gil y Rodríguez (1994); el presente plan está fundamentado siguiendo los lineamientos metodológicos planteados en dicha investigación; la idea de la elaboración del análisis es encontrar resultados mediante procesos de seguimiento continuo de reflexión y evaluación, que validen resultados flexibles. La estructura a seguir para este análisis de datos está diseñada en tres fases: reducción de datos, disposición y transformación de los datos y obtención de resultados y verificación de conclusiones.

Se resalta que el análisis cualitativo se encuentra sujeto a la diversidad de resultados y por lo tanto no está enmarcado a una figura lineal.

Reducción de datos.

Para efectos del diagnóstico participativo se desarrollaron tres técnicas de recolección de información como es la entrevista semiestructurada el mapa parlante y el biograma, de las cuales sus participantes fueron estudiantes de grado décimo, docentes directores del mismo grado y directivos docentes, en estas técnicas se desarrollaron de 7 a 10 preguntas respectivamente, previstas y analizadas bajo el referente teórico del autor Bar-On, (1997) y Goleman (1996), también de acuerdo al contexto de la Institución Educativa. Después del análisis respectivo de las respuestas, éstas se agrupan en una sola categoría llamada Inteligencia Emocional; y ésta a su vez despliega en cinco componentes o subcategorías: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés y estado anímico en general.

Una vez agrupadas las preguntas por componentes, se inició el proceso de interpretación de datos y se vacea la información para ser analizada, cabe resaltar que por cada componente se plasmó una nota de campo, visualizada en el cuadro donde se detallan las respuestas de las técnicas desarrolladas, emerge la creación de nuevas categorías que permitieron cubrir y agrupar ciertos datos bajo un mismo concepto teórico, para mayor identificación se organizó con códigos cromáticos de forma manual. Esta codificación permitió establecer los datos significativos y clasificar la información.

Para la respectiva clasificación se analizaron cada una de las respuestas ubicándolas en las categorías escogidas, basadas en los componentes propuestos por Bar-On (1997), de aquí se obtiene entonces el árbol de problemas, el cual permitió analizar todos los argumentos dados, tanto de estudiantes como de docentes y directivos para jerarquizar cada una de las problemáticas y ubicarlas como causas, subcausas y causas de las subcausas, también nos permitió evidenciar los efectos primarios y secundarios del problema, relacionando todo lo anterior al problema principal que es el inadecuado uso de la inteligencia emocional.

Disposición y transformación de los datos.

Se estableció un sistema categorial de primer y segundo nivel. En lo que respecta al primer nivel categorial, se organizan las unidades de contenido temáticas de acuerdo con el objetivo específico número uno, que es caracterizar las habilidades de inteligencia emocional en los estudiantes de grado décimo. Seguidamente, se lleva a cabo el proceso de codificación axial, es decir, establecer relaciones entre las categorías y las subcategorías para formar explicaciones precisas sobre los fenómenos estudiados. Seguidamente, y bajo el siguiente análisis se relacionan

las habilidades de la Inteligencia emocional y las fases descritas por la estrategia a trabajar dentro del aprendizaje experiencial, teniendo en cuenta también las categorías emergentes que se vayan desplegando.

Inicialmente las primeras interpretaciones se realizan mediante una codificación inferencial a partir de los planteamientos teóricos sobre la Inteligencia Emocional propuestos Bar-On (1997), y las habilidades de inteligencia emocional propuestas por Goleman (1996); además se tiene en cuenta la estrategia a implementar como es el aprendizaje experiencial propuesto (Kolb, 1984), en este proceso se crean proposiciones sobre las relaciones y categorías basados en la teoría, dichas afirmaciones se aprueban con los datos previamente reducidos. Seguidamente, se realiza una codificación relacional, donde se ubican aspectos claves en los datos que denoten relaciones de complementariedad y coherencia, entre los ejes de análisis establecidos.

Resultados y verificación de conclusiones.

La codificación axial es el proceso de identificación de relaciones entre las categorías obtenidas en la codificación abierta y sus subcategorías, esta relación está determinada por las propiedades y dimensiones de las subcategorías y categorías que se quieren relacionar, seguidamente se presentan los resultados, los cuales permitirán visualizar relaciones entre las categorías de la investigación; o bien mediante un análisis inter-narrativo en el cual se realizarán interpretaciones a partir de los discursos de los participantes. En ambos casos, se atribuirá significado a los datos previamente transformados para generar enunciados de carácter conceptual y explicativo en relación con las habilidades de la Inteligencia emocional, la estrategia aprendizaje experiencial y los efectos en el fortalecimiento del desarrollo de las habilidades de la IE.

Al terminar, la verificación de las conclusiones se realizará el análisis principalmente a través de tres procesos como son: el primero la triangulación de la información; el segundo comprobación de la información con los participantes; y el tercer y último proceso, el intercambio de opiniones con otros investigadores. En cuanto a la triangulación de información, los resultados obtenidos se contrastarán con la teoría de la Inteligencia emocional y antecedentes sobre la aplicación de la estrategia de aprendizaje experiencial. En el segundo proceso que es la comprobación con los participantes, se realizara al finalizar cada ciclo de la Investigación y, finalmente la devolución de la información con los participantes; Esto corroborara el trabajo que

se ha venido implementando en cada uno de los procesos llevados a cabo, visibilizando el uso de las habilidades de la inteligencia emocional y el avance en el proceso de fortalecimiento de la inteligencia Emocional además de los cambios producidos a partir de la estrategia y por último, en el intercambio de opiniones con otros investigadores para enriquecimiento de conocimiento.

Consideraciones Éticas

De acuerdo con los principios establecidos en la Resolución 1608 de abril 20 de 2010 y en el acuerdo N° 1 de 2011 de junio 23: y en cumplimiento con los aspectos mencionados con el Artículo 4 de la presente Resolución, todas las actividades desarrolladas en el siguiente cronograma se llevarán a cabo conforme a los siguientes principios:

1. En cada una de las actividades presenciales y no presenciales que se realice en el presente estudio, se respetará a todas las personas de la comunidad educativa que harán parte de esta investigación, se garantizará que el estudio no cause ningún daño y se trabajará en beneficio permanente de toda la comunidad enseñando y aprendiendo con cada uno de los actores de los integrantes del grupo de trabajo investigativo.

2. Habrá legitimidad en la aplicación de las normas en los procesos y actividades de la investigación. Se trabajará con respeto y dignidad salvaguardando el bienestar y los derechos de los participantes. Con esta investigación se aportará al enriquecimiento cognoscitivo personal y se contribuirá a las investigaciones científicas que existan de la inteligencia emocional.

3. La reciprocidad será un factor muy transcendental dentro de la presente investigación, porque es importante tratar a los demás con el mismo respeto que se recibe, teniendo en cuenta la influencia cultural, autonomía y libertad individual.

4. Se guardará absoluta confidencialidad en cada uno de los procesos que se adelanten dentro de la Institución en lo relacionado a informaciones, entrevistas, participaciones, encuestas entre otros.

5. Los participantes de la presente investigación tendrán la autonomía de hacer parte de las actividades de este proceso investigativo, de manera libre y concertada y en el momento que alguien del grupo a investigar desea ya no hacer parte de la misma, lo puede hacer sin que esto cause algún tipo de repercusión académica, personal, familiar o laboral. Se contará además con el consentimiento informado por escrito del rector de la Institución Educativa, más los asentimientos informados compartidos, anexados en esta investigación. (Anexo 1)

De acuerdo al código deontológico y bioético del ejercicio de la psicología en Colombia, se debe asegurar una práctica honesta y una conducta honorable en cada una de las acciones que se realicen enfatizando en los principios generales de la psicología como autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad, como los menciona en el artículo 13, pág. 4. También se tendrán en cuenta los artículos 49, 50, 51, 52, 55 y 56, descritos en el capítulo VII; los cuales mencionan la responsabilidad de la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones; hablan también del respeto y dignidad lo mismo que proteger el bienestar y derechos de los participantes, puesto que también se evitara el recurso de la información incompleta o encubierta garantizando a los participantes información correcta sobre objetivos y variables de la investigación; los participantes colaborarán para la firma de los consentimientos y asentimientos informados.

Protocolos y medidas de Bioseguridad

Teniendo en cuenta que la situación de pandemia por el Covid 19 a nivel mundial, se hace estrictamente necesario cumplir con unos protocolos de bioseguridad, los cuales prevengan contagios simultáneos, por lo tanto, para las actividades presenciales o de alternancia se ha diseñado el siguiente protocolo contemplado en la actualización y anexo al manual de convivencia (2021). Documento sin publicar. (Anexo 5)

- La entrada de los estudiantes será con el distanciamiento de 2 metros y con obligatoriedad del uso del tapabocas permanente.
- En la entrada se realizará la toma de temperatura.
- La aplicación de alcohol o gel en las manos.
- Se desinfectará la planta de los zapatos, para continuar la entrada.
- Seguidamente pasarán a los baños donde se les pide que hagan utilización de jabón y realicen estrictamente el ejercicio de lavado de manos con el tiempo estipulado de 20 segundos.
- El lugar donde se desarrollarán las actividades tiene una medida de 8 metros de ancho por 15 metros de largo, salón que cuenta con una muy buena ventilación, ya que el clima que acompaña al municipio y sus alrededores en el transcurso del año varía entre 18° y 30° y rara vez baja a menos de 17°.

- La organización de las sillas se realizará respetando el distanciamiento social para la participación de los estudiantes y padres de familia. Se tendrá en cuenta también el aforo permitido.
- Una vez sustentado la actividad a desarrollar se realizará recomendaciones pertinentes como es, mantener siempre el tapabocas y hacer buen uso de este, tener en cuenta el distanciamiento social.
- La salida será de manera organizada, en primera instancia los que se encuentren más cerca de la puerta y luego los demás, recomendado que no se olviden la importancia del distanciamiento social para evitar el contagio de este virus.

Desarrollo del plan de investigación

En este apartado se presentan los resultados encontrados a partir del plan de investigación diseñado y realizado para cumplir con los objetivos planteados, en ese sentido, se agrupan de acuerdo a ellos.

Habilidades de inteligencia emocional en los participantes

Para el desarrollo del primer objetivo específico relacionado con caracterizar las habilidades de inteligencia emocional en los estudiantes de grado once de la Institución educativa Policarpa se empleó entrevista semiestructurada, mapa parlante y biograma.

Cabe resaltar, que las técnicas de recolección de información se emplearon atendiendo el modelo teórico de inteligencia emocional propuesto por Goleman (1995), dentro del cual se mencionan 5 habilidades: autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y relaciones sociales, encontrando lo que se muestra en la tabla 1, en donde se muestra las características principales sobre cada una de las habilidades de IE y sus implicaciones; adicional, también se incluyen los apartados de cambios y permanencias en cada una de ellas, pues, si bien se responde a un momento inicial sobre la base en la que los participantes se encontraban respecto a la inteligencia emocional, es importante incluir las variabilidades después de la acción ejecutada entre las investigadoras y los participantes.

Tabla 1.

Características de las habilidades de la IE de los participantes “GOLEMAN”

Habilidades de la Inteligencia Emocional	Principales Características	Implicaciones	Cambios	Permanencias
Autoconciencia	Dificultad para centrar la atención en el propio estado emocional en algunas situaciones.	Pensamientos de comportamientos auto lesivos. Incomprensión en sus posiciones personales, desmejora en su proyección visionaria.	Se minimizaron los comportamientos autolesivos. Aumentó la valoración física y emocional de sí mismos.	Mantuvieron y además se fortaleció, el tener un buen desarrollo en el conocimiento de sus fortalezas, debilidades, necesidades e impulsos.
	Poca habilidad para procesar con eficacia las propias emociones para tener mejores acciones futuras.	Seguridad de sí mismo y comprensión emocional de lo que puede estar pasando.	Los estudiantes demuestran actitudes de cuidado hacia sí mismos y los demás (respeto, aceptación, tolerancia)	
	Reconocimiento de algunas emociones			
	Baja conciencia en la toma de decisiones.	Presencia de adicciones		
	Habilidad para asociar algunas emociones con sus hechos de vida.	dependencias, accidentes entre otros. Reconocimiento emocional y mejora de su autoestima.		

	Falta de selección de emociones que se desea experimentar en un momento dado.	Normalización de lo que puede producir las emociones sin medir consecuencias.	Se redujo el involucramiento en problemas sociales, por la falta de selección de emociones.	
	Deficiente autocontrol emocional.	Creación de problemas sociales que pueden llegar a	Manejo emocional en diferentes situaciones.	
Autorregulación	Normalizan asociaciones de emociones negativas y positivas con hechos traumáticos.	la violencia física y/o psicológica, malos entendidos. Bajo entendimiento de la realidad y pocas posibilidades de dejarse ayudar.	Existe mayor conciencia y reconocimiento de las emociones producidas por eventos traumáticos.	Permanece, pero en menor intensidad el normalizar asociaciones de emociones negativas y positivas con hechos traumáticos por que los reconoce como hechos que marcaron sus vidas.
	Habilidad de algunos estudiantes en el manejo emocional.	Auto reconocimiento emocional, evitación de problemas, salud mental positiva.		

Motivación	Debilidad en el logro de cambios positivos.	Conformismo ante los diferentes problemas por los que puedan pasar, baja autoestima.	Avivaron aspectos de su proyecto de vida y de sus planes a corto plazo.	De acuerdo a los espacios experienciales trabajados y los reformulados se logró que los estudiantes no se mantuvieran en las posiciones en las que se encontraban cuando se realizó el diagnóstico, por lo que en esta habilidad hubieron importantes cambios.
	Falencia en enfocar sus emociones positivas como optimismo, confianza y persistencia.	Incomprensión de las consecuencias que pueden ocasionar el buen uso de sus emociones positivas.	Activaron su conducta hacia la proposición y cambio de pensamientos propios que obstaculizaban crear, planear y perseverar.	
	Dificultad en la conversión de las emociones negativas a positivas.	Pensamientos destructivos y de desconsuelo ante su propia vida.		
	Desvinculación al logro, por pérdidas emocionales significativas sin resolver	Sensaciones de desagrado y tristeza, depresión y no progreso emocional.		
	Baja capacidad de poder sentir lo que otra persona está sintiendo.	Sufrimiento por el rechazo de sus compañeros en su contexto educativo por la	Aumento de participación de sus sentimientos, opiniones e ideas.	El género femenino mantuvo la actitud de

Empatía	Débil capacidad de poder ver y sentir la vida desde la perspectiva de otro.	no comprensión emocional. Aislamiento social por la incompreensión de lo que pueda estar pasando en el sentir del otro o por rechazo. Evitación de problemas y un posible apoyo emocional por parte de sus compañeros.	Afianzaron sus capacidades de liderazgo y trabajo en equipo. La tolerancia hacia la diferencia de opiniones y circunstancias situacionales aumento permitiendo que aquellos participantes que tenían discrepancias con otros, se resolvieran.	apoyar a sus compañeros. Los participantes mantienen el respeto por la diferencia emocional del otro.
	Respeto hacia los pensamientos, acciones y sentimientos del otro.			
Relaciones sociales	Sensaciones de inseguridad con ellos mismos ocasionando dificultad para entablar conversaciones y relacionarse con los demás inclusive en las	Rechazo de los compañeros ante su comportamiento, ocasionando impotencia, frustración, soledad y tristeza.	Los participantes mejoraron su forma de expresarse y comunicarse con los demás utilizando vocabulario y conductas corteses.	Las mejorías reportadas se evidencian en otros contextos y con personas fuera de los compañeros participantes.

actividades académicas.	Aislamiento social depresión, soledad, exposición a burlas, matoneos y demás.	Disfrutan y participan de manera activa en las situaciones que deben trabajar en equipo.
Poca confianza para relacionarse con el otro.		
Habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal.	Toma de decisiones inadecuadas e inestables y de poca aceptación en los diferentes grupos y, además, no se tiene en cuenta sus participaciones.	Aumentaron el servicio y la colaboración con los demás compañeros.

Fuente: Autoría propia

Fuente: Autoría propia

En la habilidad de autoconciencia, se descubre inicialmente, que existe en los estudiantes dificultades para su reconocimiento emocional, ya que se denota que sienten confusión de sus sentires *“Me sentiría triste decepcionado consigo mismo ya que lo que pasó fue en un momento de trago, en el cual no pensamos bien en las acciones que tomamos, no supe lo que paso, al arriesgar toda mi amistad solo por una noche”*, (E 2) dentro de la autoconciencia dada la dificultad para procesar eficazmente las emociones propias, se evidenció debilidades en la toma de decisiones lo cual pudo llevar a desfallecer en la credibilidad de su propio criterio, a fortalecer puntos débiles, a no poder controlar sus emociones o generar inseguridad al expresar sus sentires

ante los demás. *“Si no tuviera miedo, estuviera más tranquila, no me presionaría tanto, disfrutaría de otras cosas y tendría más confianza en mí para hablarle a los demás”* (E 3)

Siguiendo con las características de la habilidad de autoconciencia se encuentra, la conciencia en la toma de emociones, aquí se evidenció que algunos estudiantes al no conocer cómo trabajan sus emociones se ven expuestos a actuar de manera impulsiva ante diferentes situaciones. *“Algunas veces se me dificulta conocer mis errores y actuó un poquito violenta”* (E 1). Sin embargo, hay otros estudiantes que conocen sus emociones y las consecuencias que pueden acarrear ciertos comportamientos, que mejor piensan muy bien, antes de reaccionar *“A veces, cuando me ofenden siento que quiero golpearlos, pero me quedo quieto”* (E 2), con lo anterior se denota que algunos estudiantes pueden disminuir sus conflictos evitando reacciones descontroladas que desfavorecen a la sana convivencia.

Otra característica de la autoconciencia es comprender la causa de sus emociones, saber de dónde vienen y como se las puede utilizar de manera positiva; en este sentido en lo que concierne a los adolescentes se comprende, que ellos, conocen las causas de sus emociones y varios de ellos las asocian a problemas de abandono, violencia familiar, soledad, falta de afecto por parte de sus figuras de autoridad, postconflicto entre otros, así mismo se denota que hay debilidad en el manejo de sus emociones porque hay un pasado fuerte que no deja fluir lo positivo interfiriendo en el buen proceso de su gestión emocional. *“Sentí que el mundo se me derrumbaba que ya nada tenía sentido para mí, perdí un año de estudio porque me deprimí nada me importaba, perder a un ser querido es muy feo, yo tenía ganas de matarme y muchas veces lo he intentado, pero no lo logro y me arrepiento a lo último y aunque tengo muchas personas que me quieren y me aprecian no me siento bien y feliz porque algo me falta”* (1).

Por otro lado, se encuentra la autorregulación, los estudiantes en el primer ciclo se percibió que hubieron debilidades en la gestión de las emociones, existieron pensamientos de autoagresión tanto físicas como emocionales, *“Todos aquí creo que hemos intentado alguna vez quitarnos la vida pero no nos ha resultado al menos a mí no”* (E 1). Otra particularidad importante de la autorregulación, es no dar la importancia requerida a las emociones negativas produciendo malestar psicológico, donde los estudiantes en el ánimo de experimentar varias situaciones emocionales al tiempo, no miden sus consecuencias y están propensos a fracasar emocionalmente.

Teniendo en cuenta lo anterior, también se pudo evidenciar que algunos estudiantes normalizaban sus emociones y sentires, ya que han presenciado en el transcurso de sus vidas, hechos traumáticos que los han marcado como muertes, violencia intrafamiliar y abandono "Yo tenía 7 años, estaba muy asustada, nunca había estado en medio de una guerra, recuerdo que mi madre mis hermanos y yo, vimos como mataban a varias personas y eso me dolió mucho porque no podía hacer nada y eso pues ya paso". (E1).

En cuanto a la motivación, siempre se notó debilidad en los estudiantes en esta característica, ya que se demostró que existen pocos estímulos sociales que motiven a estos cambios. *"Últimamente me siento muy solo"* (voz entrecortada) *"Fue algo muy doloroso porque saber que la persona con la que compartías y viviste tantas cosas ya no va a estar a tu lado, además no tengo muchas personas con quien contar"* (3), Con lo anterior se evidencia claramente que ellos, han tenido pérdidas emocionales significativas, pero se han quedado estancados en esos espacios, ya que a pesar del tiempo aún conservan esos recuerdos, pero les hace daño. Estos acontecimientos desmotivaron a los estudiantes a continuar con sus procesos de vida.

Respecto a la empatía, se encontró que los estudiantes tienen deficientes habilidades para reconocer el sentir del otro, se les dificulta entender la expresión y las emociones de los otros, por lo tanto, actúan de manera indiferente ante otras situaciones que no tengan que ver con ellos *"Hay algunas veces que puedo comunicar un desacuerdo con otras personas sin afectarlas, pero la mayoría de veces no expreso bien ni comunico de la mejor manera, igual no es conmigo"* (E1). Sin embargo, cabe resaltar que, dentro de esta habilidad, sobresale el respeto hacia los pensamientos, acciones y sentimientos del otro y que aquí se devela que, aunque en algunos estudiantes hay indiferencia por lo que pueda estar pasando entre sus compañeros, tampoco se irrespetan o hay burlas ante lo que le pueda pasar al otro y en algunas ocasiones y en especial entre las niñas, se observa apoyo emocional.

Por último, se encuentran las relaciones sociales, se encontró como relevante, que inicialmente, el estudiante no asume responsabilidades sociales, hay inseguridad emocional, existe falta de compromiso de trabajo en equipo, y deja ver el temor a responsabilidades que tengan que ver con dirigirse al otro en forma grupal, lo anterior, posiblemente por miedo al rechazo y a la burla, generando sensación de vulnerabilidad, desconfianza y aislamiento social.

Escenarios de aprendizaje experiencial

Para dar respuesta al segundo objetivo de la presente investigación que es implementar escenarios de aprendizaje experiencial para el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de grado once de la Institución Educativa Policarpa, se tuvieron en cuenta los resultados arrojados del primer objetivo en el cual, se percibe la necesidad de fortalecer la inteligencia emocional mediante la implementación de escenarios que permitan que los estudiantes puedan experimentar diferentes sensaciones y emociones donde se logre explorar su estado emocional y sean protagonistas activos de este aprendizaje, de acuerdo con Kolb (1984) los escenarios son una estrategia donde se aprende a través de la reflexión sobre el hacer, mediante el reconocimiento desde los sentidos a través de los diferentes estímulos exteriores, que puedan dar una respuesta dependiendo de lo que experimenten en la estrategia, en los cuales los estudiantes aprenderán a fortalecer su inteligencia emocional.

Es importante mencionar que se abarca también la apertura desde la sensibilidad y significación de la experiencia de su propia vida, ya que se realizaron algunas preguntas con respecto a lo que han vivido y recuerdan, pues estos antecedentes ayudaron a percibir el porqué de sus diferentes reacciones a situaciones que se les presenta en su diario vivir. Además, se trabajó dentro del mismo aprendizaje experiencial su sentir, su actuar y su percibir dentro de su cotidianidad, su experiencia vivida, su reflexión continua, su contexto, entre otras, derivadas de las habilidades emocionales que los estudiantes tienen en construcción, como también se trabajó la sensibilidad emocional, la cual se miró emergida mediante la percepción del conocimiento y vivencia de emociones propias y ajenas, teniendo en cuenta que los participantes de esta investigación algunos son efusivos a la hora de expresar sus diferentes sentires, por lo que no fue difícil poder percibir sus reacciones como respuestas a lo que se les pudiera presentar.

Planificando el ciclo 1 de aprendizaje experiencial, el compromiso con el fortalecimiento de la IE.

Para lograr que afloren emociones, en primer lugar, se tuvo en cuenta las tres fases del aprendizaje experiencial los cuales son, el reconocimiento desde los sentidos, apertura desde la sensibilidad emocional y significación de la experiencia Goleman (1995); para cada fase se planificaron talleres pedagógicos (ver figura 2), estos se proyectaron en que deben ser sistemáticos y que estén dados bajo una estructura progresiva y ordenada, se pensó en su viabilidad, recursos prácticos y capacidades para su ejecución, se tuvo en cuenta también, que

estos talleres deben ser activos, dinámicos y emergentes que conlleven a generar relación con el entorno y el escenario. En un inicio, dado las circunstancias coyunturales como la pandemia Covid 19 y el paro nacional, se organizó en su ejecución de manera virtual, sin embargo, por la exigencia y para efectividad de la estrategia, se ejecutaron de manera presencial. Dichos talleres se articularon con las habilidades de inteligencia emocional y los componentes propuestos desde el modelo de Inteligencia emocional de Goleman.

Ahora bien, dentro de las acciones que se llevaron a cabo para el desarrollo de las actividades está la programación de los talleres en diferentes escenarios; en el primer escenario se trabajó la Exploración Sensorial, realizando un taller de experiencia significativa llamado *“Valora tu sentir con tus emociones”*, esto con el objetivo de que los estudiantes se sintieran, se reconocieran y autorregularán emocionalmente, para este taller se citaron a los estudiantes en la instalaciones de la Institución Educativa sede primaria, en el cual se les entregó lapiceros, lápiz, borradores, marcadores, colores y una bitácora donde pudieron consignar sus sentires y respuestas frente a los diferentes talleres; inicialmente se da apertura con la presentación de cada uno de los estudiantes, incluidas las maestras, seguidamente para su auto reconocimiento respondieron en la bitácora unas preguntas de datos personales para su identificación y reconocimiento, además de otras relacionadas a sus sentires pasados, presentes y futuros como: *¿Cuál ha sido su sentir en medio de esta pandemia?, ¿Cómo se ha sentido el estar estudiando desde casa?, ¿Qué otras cosas has tenido que hacer?, ¿Qué extraña?*, entre otras.

Por lo anterior en su gran mayoría sus respuestas fueron de tristeza, soledad a pesar de que algunos estudiantes estuvieron acompañados de su familia, estados depresivos, al realizar este taller de preámbulo en presencialidad fue de gran ayuda para poder salir de sus casas, comentar sus sentires, dando continuidad al taller también se hizo un reconocimiento frente al espejo donde detallaban sus cambios físicos y se evidenciaban las emociones que en ellos producía al verse en su reflejo *“En mi mirada diría que es el lugar donde demuestro como me siento, aunque a veces uno finge delante de la gente estar bien, porque muchas veces por dentro siento un vacío enorme y no es algo muy agradable”* (E 4); teniendo en cuenta lo anterior se hizo énfasis en la autorregulación de lo que sienten frente a la propia percepción de sí mismo, ya que la aceptación y el nivel de autoestima aportan a la reacción de su autorregulación emocional; continuando con el taller hicieron uso de su celular para que una persona allegada, les pudiera expresar tres fortalezas y tres debilidades que hayan observado en ellos, con lo anterior se pudo

observar en los estudiantes ansiedad ante las respuestas que otros puedan darles demostrando inquietud e inseguridad en sí mismos, aunque cabe resaltar que hubo repuestas que los motivó y dibujaron en ellos sonrisas pues fue una sorpresa el hecho que reconocieran quienes eran ellos y que significaban para las demás.

Finalizando el primer momento de este taller se hacen reflexiones críticas y constructivas frente a cada una de las actividades y a su fortalecimiento emocional *“Me gustó mucho la anterior actividad porque uno se puede conocer un poco más, y de alguna u otra forma se libera de muchas cosas que se tenía reprimidas”*(E 1), dentro de los aprendizajes de IE cabe resaltar el agrado por el taller en redescubrir que el solo hecho de existir tiene ya un significado y que el mismo hace que puedan sobresalir, auto motivarse, aprender a reconocer sus emociones y cuales deben trabajar y fortalecerlas para una aceptación de sí mismos y luego hacia los demás.

En el segundo escenario el cual consistió en profundizar la sensibilidad emocional se pensó en una experiencia significativa llamada *“Huellas emocionales”* a través de la empatía y las relaciones sociales donde su objetivo fue mejorar desde la dinamización de vínculos sociales asertivos la convivencia y gestión de sus emociones, pues se buscó que los estudiantes pudieran sentir al otro, reconocer al otro, gestionar las tensiones que interfieren en las relaciones con el otro, y dinamizar los estados anímicos negativos.

Dando inicio a la actividad, se dio explicación del objetivo y el proceso que se trabajaría en la misma, seguidamente se los guía al polideportivo del municipio en el cual todos se encontraban con los ojos vendados y para ello se utilizó un antifaz; cada uno de ellos tenían un nombre de una emoción, por tanto no podían pronunciar sus nombres, si no, la emoción que los identificaba, en un comienzo se confundían y demostraban inseguridad, porque les costó un poco adaptarse a llamarse por dicha emoción; para el desarrollo del juego se tuvieron en cuenta dos tiempos, en el primer tiempo fue hacer uso de un balón que se le dio el nombre de corazón y para el segundo tiempo el mismo elemento el cual se llamaría cerebro; el juego consistió en que se dividían en dos equipos equitativos; cada equipo debería hacer uso de las porterías para meter el balón al equipo contrario, como cada participante tenía un nombre de una emoción se resaltaba cuando la emoción metía goles y se analizaba esos goles de manera metafórica relacionándola con sus sentimientos. *“Cuando estamos con rabia, no hacemos las cosas bien, y hacemos cosas que nos dañan a sí mismos, nos auto lastimamos y lastimamos a los demás, no pensamos en los*

actos que hacemos con rabia y ahí nos hacemos un autogol como lo que paso en el ejercicio” (E 2).

En el juego también se resaltó que no habría arquero, pues cada grupo defendería su arco con la emoción que se encuentre en la posición más cercana, pues expresaron que se sintieron temerosos si de pronto serían golpeados por el balón pues al tener sus ojos vendados hacia que pierda la noción de recepción y reacción frente al juego. Teniendo en cuenta que no hubo ni ganadores ni perdedores, pues en un principio se realizaron acuerdos de convivencia dentro del juego donde los estudiantes estuvieron conformes, estos sirvieron como puntos de reflexión donde se practicó la empatía en las relaciones sociales.

Después del juego, se organizó un círculo para realizar reflexiones sobre lo que sucedió en el mismo y comentar un poco sobre la aplicabilidad de la empatía en la relación con los demás compañeros en el desarrollo del juego, ya que la participación fue llevada a cabo con respeto entre ellos mismos estrechando sus lasos de amistad y compañerismo; los participantes respondieron algunas preguntas orientadoras con respecto a lo sucedido, también se analizó cada uno de los casos posibles dando su opinión sobre qué pasaría si todas las emociones son dirigidas por el cerebro o el corazón, además se midió el impacto de la actividad relacionada con la empatía y las relaciones sociales *“Una emoción negativa no puede dirigirse con el corazón, así la odie o sienta rabia, no la mataría jamás”*, (E 5), en este sentido es evidente que los estudiantes no suelen estar dispuestos a experimentar los estados emocionales negativos, se podrían llegar a usar estrategias de regulación emocional inadecuadas e incluso respuestas y acciones con consecuencias fatales y se evidencia que existen dificultades para moderar emociones negativas propias en la mayoría de estudiantes.

En el desarrollo del tercer escenario donde consistió en darle significación a la experiencia, se consideró en hacer un taller donde puedan expresar sus emociones en su entorno, además de ser conscientes de la toma de control de sus emociones a la apertura de la realidad y la adaptación al cambio, a dicho taller fue dado el nombre de *“Mi zona de confort”*, con el objetivo de mejorar la adaptación de los estudiantes a las diferentes situaciones contextuales y emocionales que se le presenten en su cotidianidad mediante la solución asertiva de problemas, se trabajó la habilidad de motivación; se realizó el desplazamiento al corregimiento llamado Guadalito, lugar donde se pudo contar con un espacio al aire libre.

Dentro de este espacio los participantes tuvieron que prestar atención a los implementos que se colocaron sobre el suelo como: un tapabocas, un jabón, una toalla, un celular, una pañoleta, una figura de Covid 19, una figura de un ataúd, un computador, una bandera blanca y otra de Colombia, una figura de un uniforme, una fotografía del colegio, una figura de la familia, algunos billetes, una pala y un diploma; cada participante hizo uso de su bitácora y escribió una narración acerca de sus experiencias más importantes sobre lo que representaba para ellos cada uno de estos elementos, además escribieron como se han sentido en estos tiempo de pandemia y paro nacional, *“Con todas estas cosas me siento representado con los billetes por la situación económica, ya que no había presupuesto, no había comida y la pasamos muy mal en esa parte ya que mis padres tenían muchas deudas y yo me sentía impotente porque no podía ayudar”* (E 4).

La anterior narración sirvió para ejemplificar y estudiar las emociones que experimentan los estudiantes en su diario vivir, reconociendo si se encuentran o no en una zona de confort, teniendo en cuenta que de no ser conscientes de la toma de control de sus emociones pueden tener como consecuencia decisiones que conlleven a descontrol emocional que afecten su integridad y la de los demás, donde no se esté afrontando y dando apertura de la realidad y la adaptación al cambio; lo anterior confrontado por sus diferentes narraciones y expresiones que preocupa.

Seguidamente se compartió una plenaria donde voluntariamente compartieron sus narraciones y se hicieron reflexiones acerca de lo escuchado con la participación de todos, reflexiones que conllevaron a comentar sus acuerdos y desacuerdos por las situaciones en común que han vivido, como preocupaciones, impotencia, tristeza, desobligo, estrés e incluso ideas suicidas. Teniendo en cuenta lo anterior se pudo observar y percibir que al principio no es fácil la adaptación a las diferentes situaciones contextuales que se han presentado buscando solución a sus problemas, aunque esta no sea asertiva, y es ahí donde se confirma una vez más la necesidad de fortalecer su inteligencia emocional en este caso para tomar decisiones que conlleven en la búsqueda de un bienestar propio y el de los demás.

Los estudiantes siguieron respondiendo algunas preguntas, que permitieron descubrir los diferentes sentires y vivencias de su cotidianidad, esto lo expresaron de manera voluntaria, dentro de la misma plenaria. *“Me comprometo a luchar por mis sueños, a salir a delante, a tratar de cada día sentirme mejor, a no pensar en cosas que me hagan sentir mal, en no pensar*

en quitarme la vida a que las cosas que me digan los demás no me afecten, a disfrutar de lo bueno que me pase y a aceptar las cosas malas con valentía y mucha fortaleza, de los errores, decepciones, también se aprende y nos hacen personas fuertes. A eso me comprometo” (E7).

Los talleres descritos anteriormente debido a los tiempos de pandemia, se realizaron siguiendo estrictamente los protocolos de bioseguridad. En ese sentido, el trabajo experiencial que se realizó con los estudiantes de grado once de la Institución Educativa Policarpa, se encontró que debe seguirse fortaleciendo su inteligencia emocional, para que en su relación con los demás, en su vida personal, en la resolución de los problemas, en la confianza de que las cosas salgan bien, entre otras, obteniendo así el control y equilibrio emocional, conociendo y siendo conscientes de las diferentes emociones ya que, las reacciones frente al desarrollo de los talleres pedagógicos a través los escenarios de aprendizaje experiencial resultando como efecto en los jóvenes y señoritas la afloración de sus emociones, podría decirse que en su gran mayoría de los estudiantes participantes de esta estrategia demostraron receptividad *“Me pareció excelente porque aprendí a expresar lo que sentía, aprendí a perder un poco más el miedo para seguir adelante y sentirme segura de mi misma”* (E 5); aunque cabe resaltar en sus apreciaciones de lo que han vivido, aún no están preparados para obtener respuestas favorables y reflexivas en reacción frente a las diferentes situaciones que se les vayan presentando en el transcurso de su diario vivir.

Por otra parte, la metodología implementada fue acorde a la necesidad de los estudiantes, ya que se adaptó al contexto *“La metodología me gusto fue la dinámica en los juegos creativos en grupo porque uno expresa lo que siente, además me ayudo a desestresarme, a despejar mi mente y a sentirme alegre”* (E 3); teniendo en cuenta que hace más de un año y medio que no se encontraban en presencialidad a causa de la emergencia sanitaria por el Covid-19 y las particularidades de la Investigación Acción Técnica, para mayor efecto e impacto se realizó un encuentro sincrónico para una de las herramientas de recolección de información a través de la plataforma Google Meet, como también se realizó diferentes encuentros presenciales, el primer encuentro fue de presentación y acercamiento con los participantes, seguidamente los demás encuentros fueron en el desarrollo de los diferentes talleres aplicando la estrategia de escenarios de aprendizaje experiencial, en los cuales en cada momento de dichos talleres tuvieron el espacio de reflexión, evaluación y algunas modificaciones que se incluyeron en la planeación y ejecución de los encuentros.

Sin embargo, dentro del trabajo desarrollado y mediante la observación activa de las investigadoras ante las actitudes y comportamientos de algunos de los participantes de la investigación, que llamaban la atención dentro de su cotidianidad escolar, como escasas relaciones con sus compañeros, en algunos aislamiento y baja perspectiva ante un proyecto de vida, se observa nuevamente la necesidad de reforzar algunas habilidades. Ante ello fue necesario crear una nueva estrategia de intervención presencial con los estudiantes, pero en esta ocasión fueron ellos quienes organizaron y junto con las investigadoras planearon un taller para fortalecer dichas habilidades.

Re planificación de la acción, generando condiciones para construir conocimiento desde la praxis.

La investigación acción y la re planificación de la acción, se construye desde y para la práctica, exige la participación de los investigadores y los participantes en la mejora de sus actitudes, en el trabajo colaborativo de todos los sujetos implicados que están inmersos en las distintas fases del proceso de investigación y el análisis crítico de las situaciones presentadas.

Ante tal situación se realizó con los estudiantes un primer nuevo encuentro dentro de la última fase, a la que se llamó plan rectificado, dentro de este, se trabajó nuevamente con los estudiantes del grado once para conocer sus percepciones ante el trabajo realizado sobre el fortalecimiento de la inteligencia emocional, mediante los escenarios de aprendizaje experiencial que se practicaron. Así pues, se reflexionó acerca de todos los aprendizajes adquiridos en los talleres, entre ellos aprender a auto conocerse, a lo que los estudiantes manifestaron sentirse mejor y por tal razón dicen haber mejorado su autoestima; en la habilidad de auto regulación, expresaron conocer la procedencia de sus emociones y manejarla para que no afecten su estado emocional; por otro lado, reportaron tener mayor motivación y fuerza para el logro de sus objetivos y necesitan fortalecer sus habilidades sociales para crear vínculos más fuertes entre sus compañeros y las personas que están a su alrededor.

Desde esa perspectiva, en el mismo espacio se percibió que hubo una aceptación positiva del trabajo realizado, sin embargo, manifestaron nuevamente, que hay dos habilidades de inteligencia emocional por fortalecer y en las que aún sienten inseguridad, ellas son la motivación y el establecimiento de relaciones sociales. Ante esto, hubieron varias sugerencias de actividades que ellos propusieron para el fortalecimiento de las mismas como incluir a otras personas de gran significancia en sus vidas (madres, mejores amigos y algunas profes) que son

de su agrado y que pueden estar viviendo situaciones similares en las que ellos estaban, e incluir dentro de los escenarios experienciales talleres organizados con salidas a piscina (acuaterapia), caminatas a lugares totalmente abiertos para encuentros consigo mismos, salidas para bailoterapia dirigida en campo abierto, revivir momentos especiales y sacar momentos negativos con la creación de un collage de fotos, resaltando la significancia que cada uno le puede dar a su trabajo. Todas y cada una de estas sugerencias se tuvieron en cuenta dentro de este proceso investigativo para el siguiente paso que es la participación como co investigadores y los roles que cada participante realizará en las últimas actividades.

En ese orden de ideas, a lo largo del proceso metodológico e investigativo, se han vivido momentos muy significativos, tanto para los estudiantes, como para las investigadoras, ya que en primer lugar, se ha permitido en los muchachos, que exploren aspectos relevantes en sus vidas a través de escenarios dirigidos de aprendizaje experiencial y en segundo lugar, las co-investigadoras han aprendido con cada una de las experiencias de los muchachos a saber comprender que las emociones llegan a cada persona de manera distinta y que cada quien la vive y la supera o no, de acuerdo a su grado de autorregulación y acompañamiento que tenga; además se logra el compartir con los jóvenes en su propio territorio y aprender de sus costumbres, cultura y formas distintas de pensamiento.

En cuanto a la reflexión de la metodología utilizada en los anteriores talleres y contrastarlos con la actividad que se realizó, se expresó un fuerte agrado y afinidad por las actividades en espacios abiertos y naturales, también se concertó que se conserve el mismo horario de trabajo (tardeo o noche) y trabajar con instrumentos que ambienten la actividad, ya que estos dan realce y motivación para la misma; dentro del taller, también se estableció conservar los espacios de escucha y que el taller se mantenga con una dinámica lúdico pedagógica, pues esto motiva a la participación.

En este sentido para llevar a cabo una buena labor investigativa se debe hacer inmersión dentro del contexto, compartir con los participantes con actividades seductoras e impactantes y hacer que ellos sientan al investigador como parte de la comunidad, de esta manera las dos partes se enriquecen para el buen desarrollo y crecimiento en el fortalecimiento de inteligencia emocional; del mismo modo se fomenta la participación activa y que la investigación no sólo se quede en un plano directamente pedagógico, sino que sientan un factor de cambio en su inteligencia emocional aportado por el proyecto, llevando la teoría a la práctica para sus vidas e

invitando a los participantes a la construcción de una mejor calidad de vida y por ende a mejorar su bienestar emocional.

Secuencia del plan rectificado.

Se realizaron algunos cambios entre ellos, primero la actividad se hizo en una finca de una de las participantes, lugar donde hubo el espacio adecuado para poder expresarse libremente y sin el temor a ser juzgados. Se realizó una sola actividad la cual se dividió ya no en momentos como se hizo en los talleres anteriores si no ahora se realizó en tres fases relacionadas al aprendizaje experiencial, las cuales son exploración sensorial, sensibilidad emocional y significación de la experiencia. En la primera fase se trabajó la habilidad de motivación, en la segunda fase se trabajó las habilidades de relaciones sociales las cuales en consenso se decidió que deben fortalecerse, y en la última fase que es significación de la experiencia se hizo una reflexión sobre lo aprendido de la actividad desarrollada para llevarla a la aplicabilidad del diario vivir de los participantes.

Teniendo en cuenta que se trabajó en un lugar apartado del casco urbano se midieron tiempos ya que en los talleres anteriores aunque hubieron buenos resultados el tiempo no fue bien administrado, ya que una de las actividades fue en la noche y se llegó un poco tarde después de los talleres y algunos de los padres de familia demostraron mediante llamadas su preocupación.

Desarrollo del plan Rectificado.

Los participantes junto con los nuevos integrantes que ellos sugirieron que ingresen, fueron, dos docentes, dos madres de familia y 4 mejores amigos; los cuales participaron activamente haciendo acompañamiento, intercambio de roles en cada actividad, y su finalidad fue coadyuvar en el fortalecimiento de las habilidades de motivación y de relaciones sociales a través del escenario de aprendizaje experiencial acordado.

Para el desarrollo de los talleres, se tuvieron en cuenta las tres fases del aprendizaje experiencial, como son, el reconocimiento desde los sentidos, apertura desde la sensibilidad emocional y significación de la experiencia, estos talleres al igual que los primeros talleres donde se trabajaron las cinco habilidades, se proyectaron en que deben ser sistemáticos y que estén dados bajo una estructura progresiva y ordenada, se pensó en su viabilidad, recursos prácticos y capacidades para su ejecución, se tuvo en cuenta también, que deben ser activos,

dinámicos y emergentes que conlleven a generar relación con el entorno y el escenario; en cada fase se planificó un taller distinto; el objetivo principal de la actividad fue fortalecer en los estudiantes con cada uno de los talleres, las habilidades de motivación y relaciones sociales a través de las actitudes positivas y el lenguaje corporal para la gestión de sus emociones en escenarios de aprendizaje experiencial.

En la primera actividad se trabajó la fase uno que es la exploración sensorial y dentro de ella la habilidad de motivación, donde mediante unas preguntas de introspección, se desarrolló la exploración de sus sentires y proyección hacia los demás. Aquí se notó que los estudiantes se sintieron motivados cuando están entre amigos *“Cuando estoy con mis amigos, se siente bonito el ambiente que se genera el compartir”* *“Cuando estoy entre amigos puedo hablar de distintos temas”* (E1), siendo estas respuestas positivas de la gran mayoría de participantes; sin embargo hubieron algunas respuesta que llamaron la atención e hicieron percibir que no para todos es de gran motivación compartir con otras personas, no obstante; en la actividad todos los participantes se incluyeron y no se observaron rechazos o aislamientos *“No la verdad , no me gusta compartir con tantos amigos, no sé bien, pero no me gusta estar en contacto con muchas personas”* otra respuesta que conlleva que algunos no están motivados *“No, he pensado mucho en lo que realmente quiero”* (E4) resaltando que la gran mayoría de los estudiantes manifiestan que uno de sus grandes intereses por el momento y a corto plazo es graduarse e irse a estudiar a otros lugares *“ya falta poco para lograr mi sueño y explorar otros lares”* (E5)

Para fortalecer algunas de estas respuestas que indican falta de motivación en los participantes el estudiante líder de la actividad, dirigió el momento donde entregó una hoja y solicitó dibujar un árbol de la vida e indicó que los participantes debían ponerse de pie y comenzarán a moverse de un lado al otro. Cuando se cruzaran con algún compañero o compañera debían mirarse entre sí, pondrían mutuamente las dos manos en la espalda y se escribirían en su árbol una nueva actitud positiva que hayan decidido para la otra persona; de esta manera entre todos crearon motivaciones para sí mismos y los demás haciendo que se auto motiven *“te ves muy bonita cuando estás muy feliz”* (E2) *“ser cariñosa es una de tus mejores cualidades”* (E5) *“me gustan mis cejas”* (E7) *“eres seria y eso te hace interesante”* (E8) *“eres amable”* (E1) *“yo soy feliz”* (E4).

En el segundo escenario se trabajó la sensibilidad emocional para mejorar la habilidad de habilidades sociales. Una de las docentes participantes pidió a todos que se organicen haciendo

un círculo para hablar de la importancia del fortalecimiento de las relaciones sociales, enfatizó en que, esta ayuda a mejorar la autoestima y a fortalecer vínculos afectivos con las personas que nos rodean; actividad que consistió en hacer uso del lenguaje corporal, para adivinar una serie de acciones que sirven para mejorar las relaciones sociales. Entre las acciones que se entregaron fueron, abrazar, sonreír, ayudar, colaborar, cargar, prestar, unir o agrupar. Estas fueron descubiertas por cada representante de cada equipo. Esta actividad permitió sacar algunas frases emergentes pero con mucho significado para retroalimentar la actividad, *“me dejaron solo, así que iba poder”* (E3) *“porque Yomadys grito fuerte fue que ganamos”* (E5) una de las retroalimentaciones también muy importantes fue la que hizo una de las docentes participantes, cuando habló de la necesidad de ser siempre equipo y que si se actúa solo, difícilmente se lograra buenos resultados *“en la vida hay necesidad de no hacer siempre las cosas solos porque siempre vamos a necesitar de los demás ya que no somos autosuficientes y el interactuar ayuda a conocer otras formas de pensamiento y eso enriquece”* (E8)

Finalmente se utiliza el pensamiento reflexivo para hacer críticas constructivas frente al trabajo desarrollado para fortalecer las habilidades de motivación y relaciones sociales. *“Realizando esta actividad, me doy cuenta que es muy buena y divertida, asistir a estos talleres ya que habían algunos puntos de la vida que no había pensado y esto me llevo a pensar en ello y a reflexionar en lo que uno hace mal, en si me pareció divertido ya que me ayudo a conocerme mejor”* (E3) en cuanto al fortalecimiento de habilidades sociales se pudo notar que hubo aceptación y gusto por el trabajo en equipo ya que expresan haberse sentido bien en el desarrollo de las actividades *“me encanto compartir con más personas, sentirse un poco libre para expresar muchas cosas”* (E2). La libertad que se les brinda a los participantes para que se expresen sin temor a ser juzgados ayudo mucho para que haya eco positivo en la actividad *“En esta actividad me divertí mucho, me gusta convivir con los demás compañeros. La verdad me sentí muy cómoda y me pude expresar como en muy pocas ocasiones lo he hecho muchas gracias”* (E1).

Incidencia de los escenarios de aprendizaje

Teniendo en cuenta la esencia de la investigación acción técnica, se trabajaron dos ciclos, en los cuales al finalizar el segundo dio paso al tercer objetivo específico relacionado con analizar la incidencia de los escenarios de aprendizaje experiencial en el fortalecimiento de las habilidades de inteligencia emocional de los estudiantes de grado once, para ello, es importante

mencionar que hubieron resultados frente a cada escenario de acción que se realizó con los participantes mencionado en la tabla 1, en la parte de cambios y permanencia; de igual forma, se logra llevar a cabo este objetivo valiéndose de los procesos de reflexión del segundo ciclo de la investigación, en los cuales se logró evidenciar lo siguiente:

Conocimientos que se dieron desde la praxis.

El aporte realizado por los estudiantes a este proceso investigativo es de mucho interés ya que hablar de sus emociones en espacios abiertos y con libertad de expresión genera mucha expectativa y se emocionan cuando se sienten escuchados sin ser juzgados, donde se respeta su espacio y sus necesidades, donde sienten empatía y apoyo, es necesario por esto, llevar con ellos, una comunicación asertiva donde se den herramientas que ayuden a gestionar sus emociones y los convierta en personas seguras, con autoestima y confianza en sí mismos; a ellos los motiva aprender a manejar las diferentes habilidades de inteligencia emocional pues ellos saben que a través del manejo de esta, se logra desarrollar la motivación, el control de impulsos, la regulación de los estados de ánimo y a relacionarse de mejor manera con los demás y si esto mejora en su vida evitara problemas y se sentirá mejor con sigo mismo.

Ahora bien, es importante manifestar también que el desarrollo de los talleres que se realicen especialmente con adolescentes, deben realizarse en escenarios donde se garantice la libertad de expresión, la exploración sensorial, la tranquilidad la sensibilidad emocional y la significación de la experiencia, condicionalmente a través de estos lugares o el contexto, el estudiante puede tener un aprendizaje significativo ya que el mismo hecho de interactuar en otro sitio, ya genera otro tipo de conocimiento. Además, si las actividades se desarrollan siempre en sus propios contextos, los participantes pueden sentirse cohibidos de expresarse con fluidez o simplemente no se genera motivación.

En este mismo orden, otro aprendizaje muy importante es reconocer que en cada actividad que se realice, van a salir situaciones y opiniones distintas, ya que al interactuar con seres humanos cada quien a si viva en el mismo contexto, su pensamiento va a variar, por lo tanto, no mirar con sesgos ni prejuicios, y prepararse para aprender todos los días.

Otro aprendizaje significativo dentro de estos procesos es que nada es estático y se debe estar siempre abierto a los cambios y éstos, pueden enriquecer nuestro conocimiento; es decir inicialmente se tuvo un número de estudiantes participantes los cuales por motivos ajenos a ellos tuvieron que salir de la investigación, sin embargo por sugerencia de quienes fueron quedando, al

final se incluyeron otros integrantes, que resultaron siendo padres amigos y docentes, los cuales ayudaron de manera muy significativa en el proceso, ya que ellos son vistos por los primeros participantes, como pilares de apoyo en el desarrollo de sus vidas y ellos pueden quedarse como capacidades instaladas en el contexto y seguir trabajando así sea de manera indirecta con el objetivo principal la investigación de la presente investigación.

Participación de los co- investigadores en el proceso.

En el desarrollo del encuentro con los estudiantes, se concluyó de manera consensuada que hubo fortalecimiento en las habilidades de autoconciencia, autorregulación y empatía, sin embargo, debido a las respuestas dadas en el conversatorio realizado de manera grupal entre los participantes se observó, que hay debilidades aun, en la habilidad de motivación porque sus pensamientos están sensibles en cuanto a su quehacer con su proyecto de vida, se estresan y se dejan influenciar con facilidad ante las problemáticas que suceden en su alrededor, cambiando sus visiones de vida a cada momento; también se concluye que otra habilidad por fortalecer es la de relaciones sociales ya que se evidencia que algunos estudiantes ahora piensan únicamente en su bienestar emocional personal y poco importa lo que suceda con los demás mientras cada uno esté bien; en ese sentido el trabajo se enfocaría el trabajo en la mejora de las habilidades sociales.

Por otra parte, la participación de las investigadoras y co investigadores fue de manera activa y participativa ya que cada uno asumió los siguientes roles en la ejecución de las actividades por ejemplo uno de los roles de los estudiantes fue realizar de manera formal la invitación a los nuevos integrantes de la actividad (dos madres, cuatro mejores amigos, y dos docentes). Otra de las estudiantes realizó la bienvenida a todos los participantes dando a conocer el objetivo del taller psicopedagógico con gran motivación, otros estudiantes llevaron los implementos que se utilizaron en la actividad y las investigadoras también participaron del encuentro ayudando a dirigir la actividad y participando dentro de ella; al final en la evaluación, una docente y una madre de familia participantes, organizaron la plenaria e hicieron reflexiones y conclusiones frente a la experiencia vivida en el escenario de aprendizaje a través de la actividad del arte escénico desarrollado entre todos.

Análisis e interpretación del desarrollo del plan de investigación

Entre las habilidades de inteligencia emocional según el modelo de Goleman, se encuentran cinco como se ha mencionado anteriormente. Respecto a la autoconciencia o también conocido como autoconocimiento emocional, es la habilidad de identificar y comprender las

emociones propias junto con el estado de ánimo por el cual, la persona puede establecer una relación entre su sentir y su actuar (Goleman, 1996), en ese sentido a través de la acción en los participantes de esta investigación, se evidenció que los estudiantes poseían una débil capacidad de conocimiento emocional de sí mismos ya que habían dificultades en reconocer emociones como inseguridad, irritabilidad y debilidad en la toma de decisiones, hasta el punto de sentirse frustrados y no reconocer sus errores. Teniendo en cuenta lo anterior y haciendo comparación entre lo que había y lo que se logra dentro del proceso del trabajo se observó en el nuevo taller las tres fases del aprendizaje experiencial dentro del plan rectificado algunos cambios en los estudiantes como mayor seguridad, empoderamiento, hay mayor fluidez, dejan a un lado el temor y la vergüenza para expresar sus sentires y ser escuchados, además su desenvolvimiento individual y grupal es más fluido y participativo, siendo similar con los resultados de la investigación realizada por Figueroa (2017) en donde a través de actividades que permitiera la significación de la vivencia logran articular la cabeza con el corazón, la razón con el sentimiento, lo cognitivo con lo afectivo, promoviendo una movilización de los estudiantes a ser más conscientes de sus emociones y a saber buscar apoyo en su red de apoyo; permitiendo entender que el proceso de fortalecimiento de la inteligencia emocional no se da de manera inmediata o que solo sea necesario trabajarse en un solo momento dado, pues según, Bisquerra (2000) trabajar la inteligencia emocional es un proceso educativo, continuo y permanente con el fin de dotar a las personas de capacidades que les permita afrontar las distintas situaciones en la vida y puedan sentir bienestar personal y social.

Por otra parte, dentro de la habilidad de autorregulación, la cual consiste en controlar los propios impulsos y emociones antes de realizar algo o de actuar y determinar porque en cierta situación se fracasó y como se podría solucionar (Goleman, 1999), en los participantes se encontró que tenían debilidades en la gestión de las emociones ya que al experimentar varias situaciones emocionales al tiempo tenían una tendencia a desarrollar conductas agresivas hacia sí mismos o hacia los que le rodean ocasionando después malestar psicológico o naturalización de sus emociones, después de la implementación de un taller lúdico pedagógico basado en la fase de experiencia sensorial, se logró que los estudiantes obtuvieran mayor regulación emocional reflexionando sobre sus sentimientos y emociones antes de decir o hacer algo en respuesta.

Frente a lo anterior, Bisquerra (2003) refiere la autorregulación con la aplicación de un conjunto de competencias de bajo nivel como toma de conciencia de los procesos de relación

entre emoción, cognición y comportamiento, capacidad de afrontamiento y la posibilidad de generar emociones positivas para lograr objetivos vitales, en este caso, el escenario experiencial para abordar esta habilidad de la inteligencia emocional logró promover y fortalecer la capacidad de no solo reconocer e identificar sus emociones, puesto que la autoconciencia y la autorregulación tienen una estrecha dinámica, sino que también pudo generar en cada participante la capacidad de modular sus acciones frente a sus sensaciones, propuesta, que coincide con el estudio realizado por Restrepo y Saavedra (2020), en el cual, plantean de acuerdo a las falencias que hay en la población respecto a la autorregulación, actividades diseñadas en espacios significativos en donde los estudiantes puedan identificar, diferenciar y comprender las características de cada emoción que sienten ante determinada situación y puedan manifestarse asertivamente.

Siguiendo con las habilidades de la inteligencia emocional se encuentra la motivación, la cual está constituida por todos los factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo (Maslow, 1970). Una característica de esta habilidad, es el logro de cambios positivos la cual no se encontraba totalmente establecida en los participantes debido a que para ellos socialmente no existían motivaciones que permitieran realizar la transición de sus emociones, además, de referir que para ellos, la actual situación de pandemia afectó en todas las esferas de sus vidas, encontrando así más razones para sentir desánimo y desconcierto frente a su sentido de vida. Sin embargo, con la implementación del taller vivencial rectificado, se logró resignificar las experiencias de los participantes consiguiendo la apertura de motivaciones propias como por ejemplo, reestructuración del proyecto de vida, identificación de aquellas personas que han estado presentes como figura de apoyo y afecto, y también en el conocimiento de aquellas actividades o características que son importantes para ellos y les generan bienestar; es así, como el resultado final, se encamina a lo referido por Galindo y Vela (2020) quienes refieren que aquellos estudiantes que encuentran motivos internos y externos asociados al logro o a la sensación de agrado pueden desafiar las nuevas condiciones que se presenten a causa de las nuevas condiciones sanitarias y los cambios que eso implica.

No obstante, de acuerdo a las consecuencias que contrajo la pandemia por COVID 19 en los participantes de esta investigación, coincide con los resultados presentados por Ramírez (2020) quien encuentra en los estudiantes de secundaria frente al encierro, que estos se han enfrentado a situaciones de las que su rutina o normalidad evitaba que se fijara en las situaciones

difíciles, ahora se hagan presentes y conscientes, generando desmotivación frente al proyecto de vida o a la ejecución de las actividades diarias. Desde esa perspectiva, es necesario tener presente que la pandemia Covid-19 declarada durante el año 2020, condujo a los gobiernos a tomar medidas restrictivas en los estilos de vida que se venían desarrollando en el momento, asociadas al libre desplazamiento, cierre de establecimientos para el comercio, recreación y educación, e implementar el aislamiento social y encierro, es decir que junto con ello, las actividades escolares suspendieron la asistencia presencial para 138 billones de niños en todo el mundo (Sánchez, 2021), por lo que las actividades en el ámbito social disminuyeron, reduciéndose a la interacción únicamente de los estudiantes con sus cuidadores, convirtiéndose estos en el único recurso cercano para la búsqueda de apoyo (Lizondo, Silva, Cortés y Muñoz, 2021) y al no encontrarse en casa o al no recibir lo que estaban pidiendo a sus padres, la conducta de los estudiantes iba cambiando acompañándose de sentimientos de tristeza, abandono o angustia.

En ese orden de ideas, los escenarios experienciales planteados fueron dados con mucho éxito ya que se desarrollan como se planeó y se observan resultados esperados como tranquilidad, ayuda mutua, colaboración, entusiasmo, diversión, disfrute, entre otras, las cuales sirve para que los participantes permanezcan siempre estimulados a participar y continuar constantemente con la habilidad de motivación; evidencia suficiente para inferir que los participantes activan su motivación hacia varios aspectos de su vida después de la implementación de los escenarios, pues las personas que se encuentran motivadas demuestran una fuerza interna que determina el comportamiento hacia acciones optimistas y auto determinadas, logrando conseguir resultados como mayor participación en actividades que implique demostrar las propias capacidad y actividades que tenga que llegar a consensos (Poltrone, 2018).

Respecto a la habilidad de empatía, la cual se caracteriza por reconocer las emociones en los demás, comprender los sentimientos de los otros y poder leer sus mensajes no verbales (Goleman, 1997), en los estudiantes de grado once, se logró evidenciar que en gran parte poseen características en este aspecto, puesto que perciben, valoran y expresan sus sentimientos y emociones permitiendo pensar como el otro, y se encontraban otros participantes que no eran seguros en sus relaciones sociales y no se proyectan como personas con criterios propios que puedan aportar positivamente en las decisiones del otro, generando inseguridades emocionales. Es por lo anterior, que en cuestión de empatía no se evidenciaba de manera unánime lo que

Prieto (2011) menciona frente a esta categoría, que es la capacidad que tiene una persona para ponerse en el lugar del otro o de imaginarse por lo que está pensando, sintiendo y las posibles relaciones causa –efecto, por lo que se percibe la dificultad para algunos en poder comprender lo que el otro siente y simplemente se retiran, siendo esto preciso con los resultados de Tur (2016) en donde ha comprobado que la empatía se relaciona con el deseo de colaborar y apoyar o con el hedonismo, es decir, que se tiene en cuenta el beneficio de la propia conducta; o con el estudio de Huarsaya (2017) en el que se puede entender que la empatía como habilidad dentro de la inteligencia emocional se relaciona con la socialización y a su vez esta tiene efectos en la forma como los estudiantes solucionan sus conflictos, implicando el componente emocional: interpersonal, asertividad, autoconcepto y autorrealización, los cuales se relacionan con la socialización y conlleva esto a una mayor capacidad de ejercer autocontrol, desarrollo social, liderazgo, beneficiando la forma como resuelven situaciones conflictivas.

Es por esto que esta habilidad también se contempló dentro de los escenarios experienciales, logrando así que se fortaleciera, pues, en la mayoría de estudiantes es una de las habilidades que desde el principio se nota que mejor manejaban; sin embargo en el proceso de la presente investigación se logra mejorar y hacer que la minoría de estudiantes que no la manejan porque tenían algunas rencillas o problemas de ser empáticos, logran ponerse en el lugar del otro y sentir como el otro, para volverse más reflexivos ante el sentir de los demás.

Adicional, para trabajar con esta población se tuvo presente la etapa del ciclo vital en la que se encuentran, ya que en la adolescencia suelen estar afianzando el nivel de razonamiento moral por ello es posible reconocer estudiantes con menor valoración de la solidaridad, pocas interacciones sociales tanto en la familia como en los pares, perciben más dificultades en el discernimiento de su existencia (Hernández, López y Caro, 2017), por lo que, al tener en consideración estas características se puede conseguir mayor impacto de las actividades que se realicen, ya que como lo refiere Acuña y Cárdenas (2018) en su investigación, trabajar la empatía en adolescentes disminuye la agresividad, actitudes discriminatorias y conductas disociales como en el mejoramiento de la comunicación, aumento de conductas prosociales y en general la sensación de bienestar psicológico en el individuo.

Por último, está la habilidad de relaciones sociales autores como Bisquerra (2003) y Torres (2014) refieren que son la interacción bidireccional entre dos o más personas, es por ello, que la ausencia o la poca efectividad de estas se ven reflejadas en el comportamiento y

desempeño de los estudiantes en sus experiencias habituales y en la vida adulta en su desempeño laboral, cultural y socio afectivo desatando en el peor de los casos trastornos emocionales y conductuales; en el caso de los participantes se observó que existían aspectos positivos y negativos. Son negativos, ya que se les dificulta asumir responsabilidades sociales, se nota temor para dirigirse a un grupo y desconfianza para relacionarse con personas distintas a las de su contexto, produciendo aislamiento social, que puede derivar en falta de autoestima, ansiedad o fobias en todo lo que tiene que ver con actividades con otras personas ajenas a ellos; y positivos, son aquellas relaciones que establecen bajo la manifestación de afecto, confianza, tranquilidad y alegría.

A causa de lo encontrado, se contempló como compromiso individual trabajar en este aspecto a partir de la comprensión sobre los beneficios de las relaciones sociales y el trato cordial con todas las personas fuera de su contexto cercano, lo cual guarda coherencia con lo mencionado por López (citado por Andrade y Loyola, 2021) quien menciona que las relaciones interpersonales ayudan al desarrollo integral de los estudiantes y con el progreso en este campo pueden mejorar en los distintos roles que manejan y las diadas como padres-hijo, profesores-estudiante, entre otros. Por otro lado, partiendo de que el resultado con la implementación de un escenario experiencial para trabajar esta habilidad no logró alcanzar en su totalidad el fortalecimiento, difiere con los resultados de Mayanga (2014), quien en su tesis, con el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales diseña un espacio lúdico en el cual los estudiantes pudieran expresarse libremente y mediante dinámicas llamadas a la concientización interna logró mejorar notablemente la interacción que tenían entre ellos, permite reflexionar sobre el proceso realizado en esta investigación y deja valiosos aportes metodológicos y prácticos, de los cuales tienen relación con el estudio de Pedraza (2016) el cual, mencionan que el trabajo con estudiantes que han vivido conflicto armado o están en zonas de postconflicto, se debe tratar el tema con mayor detenimiento, ya que es una de las condiciones que permea el contexto y por ende las dinámicas que se establecen entre ellos y con la comunidad.

En cuanto a las habilidades de la inteligencia emocional en general, Goleman (1996), postula que esta inteligencia es tan importante como el coeficiente intelectual para el éxito, incluso en los aspectos académicos, profesionales, sociales e interpersonales de la vida; siguiendo esta idea, se pudo develar en las respuestas dadas en las técnicas de recolección de información, que el hecho de que los estudiantes estén expuestos a situaciones difíciles, no les

permite tener un estado emocional estable y sus metas y objetivos de autorrealización se han visto afectados, resultados que son similares con la investigación realizada por Torres, Sotelo y Rosero (2013) en donde demuestran que la inteligencia emocional permite desarrollar la capacidad de afrontar, resolver y manejar los problemas o dificultades que enfrenta el ser humano y que en algunos casos está relacionado con el éxito académico y el buen manejo emocional.

Es así como, trabajar la inteligencia emocional en los adolescentes facilita las relaciones interpersonales, además de ser un facilitador para identificar y reaccionar de manera adecuada frente a las necesidades de los demás, autores como Navarro (2006), Alomoto y Ordóñez (2021) refieren que trabajar en las habilidades sociales es fortalecer cada uno de sus componentes en función de mantener una respuesta asertiva y entablar relaciones interpersonales con los pares promueve que los adolescentes conformen su propia identidad y afiancen su autoconcepto, además, las habilidades de la inteligencia emocional son necesarias dentro del desarrollo de los estudiante, puesto que facilita la resolución de problemas conllevando a entornos de convivencia pacífica, por tanto, es importante trabajar con cada una ya que en conjunto permiten afrontar distintas situaciones que se presentan cotidianamente de manera efectiva y exitosa.

Por otra parte, con la realización del trabajo investigativo y todo su proceso de intervención presencial, realizado con los talleres lúdicos pedagógicos, en escenarios de aprendizaje experiencial, se evidencia que los estudiantes logran identificar sus emociones y tener el control y dominio de las mismas, sin convertirse en víctimas de las acciones de las otras personas. Esto se nota en el desarrollo de la segunda fase de sensibilidad emocional, ya que dentro de las actividades se demuestra gestión emocional y además se evidencia que la forma de afrontamiento de los problemas dentro su cotidianidad mejoró, pues algunos estudiantes que antes permanecían en coordinación por diferentes problemas, actualmente ya no van y son reconocidos por su liderazgo, demostrando de esta manera que, al momento de manejar una buena autorregulación emocional, las personas pueden mantenerse en una conducta flexible y predisponerse al aprendizaje, como vigilar y ajustar sus propias emociones y posibilitar que las emociones ajenas no intervengan directamente con el estado emocional propio, además de autogenerar emociones positivas que impulsen un equilibrio afectivo y búsqueda de un bien común (Santander, Gaeta y Martínez, 2020)

Así mismo, un dato importante que revela los resultados de la presente investigación es que a partir del reajuste de los talleres y de presentar nuevos cambios de roles como la figura de co investigador, afianzó los procesos de autorregulación emocional, lo que concuerda con los resultados de Kyndt & Cols (2013), cuyo efecto de la intervención es mayor cuando la metodología se apoya desde los participantes y estos adquieren mayor autonomía y autoría durante el proceso, atribuyendo esto a la creación de un espacio de aprendizaje cooperativo el cual tiene como ventaja que el efecto en las actitudes de los estudiantes son más significativos y visibles que si se trabaja desde un rol jerárquico. Tema que resulta interesante y que a partir del contraste de información es posible llegar a considerar que no solo el aprendizaje cooperativo es una de las herramientas que favorece el mejoramiento de la autorregulación, sino también el empleo de una metodología participativa.

Conclusiones y estudios futuros

La presente investigación permite entender que la inteligencia emocional hace parte de varios ámbitos sociales, especialmente en el educativo, ya que se mira la importancia de educar emocionalmente a los estudiantes para que logren mantener un estado emocional que les permita vivir en bienestar, tranquilidad y felicidad, pues lo anterior influye a profundidad su rendimiento académico. Anteriormente se pensaba que la inteligencia emocional obstaculizaba el desarrollo cognitivo, sin embargo, con el tiempo se ha venido demostrando que es lo contrario, por tal motivo es importante tener en cuenta que la inteligencia emocional y la cognitiva van de la mano y que la segunda no puede tener éxito sin la primera, además se complementan. Varios estudios demuestran que muchas personas que mantienen una inteligencia cognitiva buena y su inteligencia emocional es regular; fracasan; ya que la primera sin la segunda no mantiene el éxito. Es importante también reconocer que quienes educan en inteligencia emocional, requieren pasar por el convencimiento a la adquisición de destrezas y habilidades para facilitar y potenciar el desarrollo de las emociones (López, 2005).

Entender esto, nos convierte en seres más humanizados, más tolerantes, más resilientes, en personas que tengan una visión del mundo distinta y que no se derriben por inmediateces si no que sean capaces de auto conocerse y reconocer sus emociones para que estas no las conviertan en sus víctimas sino, las vean como fortalezas para mejorarse en la toma de mejores decisiones y llegar de mejor manera su autorrealización, por lo que en complementación de la línea de investigación de convivencia escolar, se puede mencionar que el trabajo realizado de la mano

con los participantes teniendo en cuenta su realidad fue muy oportuno, ya que ellos fueron protagonista y directores de su propio proceso finalizando con reflexiones sobre su interacción con las personas que le rodean y de pasó entendiendo que la inteligencia emocional es importante para que exista una mejor comunicación con los demás y un adecuado ambiente de estudio y coexistencia.

Por otra parte, en función del impacto de la investigación se puede mencionar que las instituciones educativas son un excelente lugar para promover el aprendizaje de las habilidades de Inteligencia Emocional. El estudio cumple un rol central en la vida de las personas y esta es la gran importancia de trabajarlas en las instituciones educativas para empezar con la formación emocional y luego en los años superiores no tener tanta falta de educación emocional. Entendiendo la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer y auto gestionar las emociones, es importante entender que la forma de cómo los estudiantes se sientan, tiene una influencia muy importante en su comportamiento tanto de colegio como en casa; todos tenemos sentimientos y es una necesidad relacionarse de buena manera con el otro por lo que se hace pertinente conocer sus emociones y por ende saber manejarlas en beneficio propio.

A pesar de los diferentes problemas sociales que se presentaron en la coyuntura de pandemia y paro; la gran mayoría de actividades realizadas fueron de manera presencial y se trabajó el manejo de la inteligencia emocional y las diferentes habilidades para ponerlas en práctica en su diario vivir. Los estudiantes se encontraban en situaciones de vulnerabilidad emocional dada por el confinamiento y otras situaciones personales que los estudiantes tuvieron que pasar para soportar estos tiempos difíciles. Por la pertinencia de este trabajo, se obtuvieron resultados esperados y en beneficio de la comunidad educativa trabajada.

El presente estudio investigativo fue novedoso por dos razones, la primera porque en la institución punto de investigación, es la primera vez que se trabaja en el tema de inteligencia emocional y esto permitió que tenga buena aceptación; la segunda porque se llegó a la institución con la propuesta a estudiantes, padres de familia, docentes y directivos, en un tiempo muy pertinente porque los estudiantes estuvieron confinados, solos, pasando por situaciones personales a veces difíciles y este proyecto los mueve de sus casas, para ser escuchados y sacarlos de la monotonía.

Con todo el proceso investigativo que se desarrolló con los estudiantes de grado once de la Institución Educativa Policarpa, se pudo caracterizar las habilidades emocionales y determinar

en qué estado emocional se encontraban los participantes dentro de las cinco habilidades que se trabajaron, como fueron la autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y relaciones sociales. Se pudo reconocer que hubo buen manejo en tres de ella sin embargo hubo la necesidad de fortalecerlas; pero con las dos últimas, si hubo la necesidad de hacer reunión y re planificar acciones porque a pesar de haber hecho los primeros talleres, aun se encontraban débiles; en ese orden, se realizaron las actividades sugeridas y pactadas con los participantes y esta re planificación sirve para dicho fortalecimiento de las dos habilidades.

Para poder trabajar las cinco habilidades de inteligencia emocional de manera presencial y efectiva, se hizo necesario implementar escenarios de aprendizaje experiencial y mejorar el desarrollo de la inteligencia emocional en los estudiantes de grado once de la Institución educativa Policarpa. Teniendo en cuenta los primeros talleres desarrollados en el primer ciclo, en las tres de las habilidades trabajadas (autoconciencia, autorregulación y empatía) hubo la necesidad de fortalecimiento, sin embargo no dieron mayor resultado con dos de ellas (motivación y relaciones sociales), porque inicialmente no se obtuvo las respuestas esperadas, posiblemente por las situaciones que estaban pasando; en la retroalimentación y devolución de información sale a flote la necesidad de hacer que los estudiantes participen activamente y se re planifique las acciones para fortalecerlas y lograr los resultados esperados.

El proceso investigativo realizado llego en un momento pertinente, puesto que a nivel mundial se estaba pasando por estados de crisis, donde se hacía muy pertinente trabajar este tema tan relevante como es la inteligencia emocional, y más aun con una estrategia tan llamativa como es escenarios de aprendizaje experiencial, por lo que se puede deducir que la incidencia ante dicho proyecto investigativo es muy positivo y con resultados esperados. Se puede manifestar que, por medio de este trabajo, tuvieron la oportunidad de salir de su confinamiento a socializar con sus compañeros y a poder ser escuchados, ya que por mucho tiempo pasaron hablando tras de una pantalla de celular o computador, por lo que este proyecto se desarrolló con aceptación y participación.

Finalmente, el estudio de la inteligencia emocional dentro de los contextos educativos, ayuda mucho a minimizar los problemas sociales a los que a diario se enfrentan los estudiantes, por lo tanto si un estudiante se auto reconoce, tiene conciencia de sus emociones, está motivado, es empático ante los problemas de los demás y se sabe relacionar de buena manera, esto contribuirá a que las instituciones tengan estudiantes asertivos, que sean capaces de solucionar

problemas de manera efectiva, serán más tolerantes, pero sobre todo serán capaces de ser ellos mismos y no serán influenciados por el medio si no que actuarán bajo sus propias convicciones y sabrán tomar las mejores decisiones. Este conocimiento también contribuirá al mejoramiento de la convivencia escolar, a que mejoren su proyecto de vida y se minimizaran la deserción, los conflictos sociales y también los problemas familiares.

Recomendaciones

Al gobierno, la inteligencia emocional debería trabajarse en todas las Instituciones Educativas como un área obligatoria, ya que el estudio y el manejo correcto de las emociones ayuda a tener mejores perspectivas de vida y a mirar las diferentes situaciones de manera más tranquila y sin tanta ansiedad. Al poner un área de inteligencia emocional dentro del currículo de las instituciones se deberían trabajar desde la educación preescolar, para que desde ahí se empiece a conocer cuáles son y cómo actúan las emociones para poder aprender a controlarlas.

A los padres de familia; exigir a las entidades educativas, el derecho a la formación de esta área, pues el adolescente está inmerso en un núcleo familiar y una sociedad a la cual deben asirse y corresponde estar dada en los dos sentidos.

A los futuros investigadores en el tema de inteligencia emocional, tener presente las distintas variables contextuales pues ellas juegan un papel importante en el desarrollo y efectividad de las estrategias que se pretendan implementar y diseñar para el fortalecimiento de esta.

Para la educación de la inteligencia emocional se deben utilizar varias estrategias de trabajo que estén dadas de acuerdo al contexto donde se esté trabajando, ya que en ocasiones las mismas estrategias no sirven para todas las poblaciones por lo tanto se debe estar innovando de manera constante y su evaluación y observación, debe ser también permanente y continua.

Referencias bibliográficas

- Admblogviva. (7 de Julio de 2016). *vivaelcole.com*. Obtenido de <https://www.vivaelcole.com/blog/historia-de-la-educacion-en-la-antigua-grecia/>
- Admblogviva. (07 de 07 de 2016). *Historia de la educación en la Antigua Grecia*. Recuperado el 25 de 06 de 2020, de blog vivaelcole.com: <https://www.vivaelcole.com/blog/historia-de-la-educacion-en-la-antigua-grecia/>
- Alcaldía Municipal de Policarpa. (28 de 01 de 2020). *Nuestro municipio: Policarpa*. Recuperado el 31 de 07 de 2020, de policarpa-narino.gov.co: <http://www.policarpa-narino.gov.co/municipio/nuestro-municipio>
- Alberich, T. (2008). IAP, redes y mapas sociales: desde la investigación a la intervención social, *Portularia*, 8(1), 131-152.
- Andrade, M., y Loyola, F. (2021). Fortalecimiento de las relaciones interpersonales en establecimientos educacionales. [Tesis de pregrado] Universidad del Desarrollo. Recuperado de <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/4848/Fortalecimiento%20de%20las%20relaciones%20interpersonales%20en%20establecimientos%20educacionales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bar-On, R. (1997). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto, Canadá: Multi-Health Systems.
- Blasco, J., y Pérez, J. (2007). *Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizontes*. Recuperado de <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/12270/1/blasco.pdf>
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Barcelona.
- blog.uvm. (02 de 02 de 2019). *Educación por competencias, el mayor beneficio para la vida*. Recuperado el 22 de 06 de 2020, de blog.uvm.mx: <https://blog.uvm.mx/educacion-por-competencias-beneficio#:~:text=La%20Direcci%C3%B3n%20General%20de%20Educaci%C3%B3n,que%20se%20presenten%20en%20diversos.>
- Carbajo Vélez, M. d. (19 de 05 de 2011). Historia de la inteligencia en relación a las personas mayores. *Tabanque Revista pedagógica*, 24 (2011), p. 225–242(24), 225-242.

- Carbajo, M. (2011). Historia de la inteligencia en relación a las personas mayores. *dianet.unirioja.es*, 18.
- Castro, F. (2014). Inteligencia emocional y violencia escolar. [Tesis de pregrado], Universidad Militar Nueva granada. Recuperado de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/12690/CatherineCastro.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Colombia Turismo Web. (28 de Julio de 2020). Obtenido de <http://www.colombiaturismoweb.com/DEPARTAMENTOS/NARINO/MUNICIPIOS/POLICARPA/POLICARPA.htm>
- Cooper, R. (1998). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Recuperado de [https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=tstxzwukS6AC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Coeper+\(1998\)&ots=E0tjxyVyaA&sig=sfVGJe2u4oSsBAy-mEly3n7E_iE#v=onepage&q=Cooper%20\(1998\)&f=false](https://books.google.com.co/books?hl=es&lr=&id=tstxzwukS6AC&oi=fnd&pg=PA1&dq=Coeper+(1998)&ots=E0tjxyVyaA&sig=sfVGJe2u4oSsBAy-mEly3n7E_iE#v=onepage&q=Cooper%20(1998)&f=false)
- Domingo, S. y Fernández, C. (1999). Técnicas para el desarrollo personal y formación del profesorado. Cuadernos monográficos del ICE; 10. Universidad de Deusto.
- Dueñas Buey, M. L. (2002). Importancia de la Inteligencia Emocional: un Nuevo Reto para la Orientación Educativa. *Educación XXI*, 77-96.
- Dueñas, M. (2002). Importancia de la Inteligencia Emocional: unNuevo Reto para la Orientación Educativa. *redalic.org*, 21.
- escuelas.com.co. (2019). *Directorio de Instituciones educativas en Colombia*. Recuperado el 22 de 06 de 2020, de escuelas.com: <https://escuelas.com.co/>
- Extremera, P., & Fernández, P. (2004). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empiricas REDIE. *Revista Electronica de Investigación Educativa*, 6(2), 1-17.
- Fierro, C., y Carbajal, P. (2019). Convivencia escolar: Una revisión del concepto. *Psicoperspectivas, individuo y sociedad*, 18(1), 1-19.
- Fulguez, S. (1 de Mayo de 2011). *tdx.cat*. Obtenido de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/9284/Tesis_Sandra_Carina_Fulguez_Castro_parte_2.pdf?sequence=2
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Nueva York: Basic Books.

- Gaete, V. (2005). Desarrollo Psicosocial del Adolescente. *scielo.conicyt.cl*.
- Goleman, D. (1995). *Ineligencia Emocional*. EE.UU. Bantam : kairós.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. Recuperado de https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hirmas, C., & Carranza, G. (2009). Matriz de indicadores sobre convivencia democrática y cultura de paz en la escuela. (UNESCO, Ed.) *Documento de III Jornadas de Cooperación Iberoamericana sobre Educación para la Paz, la convivencia democrática y los derechos humanos*, 56 - 136.
- Huarsaya Sevillano, S. A. (2017). *Relación entre la Inteligencia emocional, Socialización y sus efectos en la Solución de conflictos en estudiantes de quinto de Secundaria de Instituciones Educativas Estatales de la Región Puno 2015*. Juliaca – Perú: Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez.
- Institución Educativa Policarpa. (2017). *Proyecto Educativo Institucional*. Policarpa, Colombia: Institución Educativa Policarpa.
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Lewin, K. (1946). La investigación-acción y los problemas de las minorías. En: Salazar, M.C. (Comp) (1992). *La Investigación acción participativa. Inicios y Desarrollos*. (p. 13 -25). Colombia: Editorial Popular. OEI, Quinto Centenario.
- Maldonado, H. (2004). *Convivencia Escolar Ensayos y Experiencias*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Mayanga, J.(2014) “Aplicación de un programa de juegos dramáticos para mejorar las relaciones interpersonales en los alumnos del sexto grado de educación primaria de la institución educativa n° 81584 “Everardo Zapata Santillana”, de la ciudad de Trujillo, en el año 2011”, universidad privada Antenor Orrego escuela de postgrado.
- Navarro, M. S. (2006) Drama creatividad y aprendizaje vivencial: Algunas aportaciones de drama a la educación emocional. *Cuestiones pedagógicas*, 18, 161-172
- Pacheco-Salazar, B. (05 de 2017). Educación emocional en la formación docente: clave para la mejora escolar. *Ciencia y Sociedad*, 42(1), 104-110.

- Padilla Jaraba, G. S., & Valdés Ocampo, L. C. (2019). *Incidencia de la inteligencia emocional como habilidad para la convivencia escolar*. Barranquilla : Universidad de la Costa .
- Pedraza, I. (2016). Educación para el postconflicto en estudiantes de educación media de la IED San Gabriel del Municipio de Cajicá. [Tesis de posgrado] Universidad Militar Nueva Granada. Recuperado de <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/14800/PedrazaPedrazaH%C3%A9ctorIv%C3%A1n2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*., 10 (24), 23-44.
- Question pro. (2018). *Muestreo por conveniencia*. Recuperado el 10 de 02 de 2021, de questionpro.com: <https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-por-conveniencia/#:~:text=El%20muestreo%20por%20conv>
- Restrepo, C., y Saavedra, L. (2020). Autorregulación de emociones una propuesta de intervención psico-educativa en la institución educativa "La Fontaine". [Tesis de pregrado] Universidad Cooperativa de Colombia. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/20248/1/2020-RestrepoySaavedra-autorregulacion_emociones_educacion.pdf
- Retuert Roe, G., & Castro, P. (15 de 05 de 2015). Teorías subjetivas de profesores acerca de su rol en la construcción de la convivencia escolar. (C. d. (CISPO), Ed.) *Polis. Revista latinoamericana*(1-46).
- Roa, S. P., & Díaz, Y. (2019). *Inteligencia emocional para el manejo de conflictos. Una propuesta desde y para los directivos docentes de la localidad 15 de Bogotá*. Chía, Cundinamarca: Universidad de la Sabana.
- Salovey, P. y mayer, J.D. (1990). "Emotional Intelligence". *Imagination, cognition and personality*, 9, 185–211.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Recuperado de https://dehaquizgutierrez.files.wordpress.com/2018/04/inteligencia_emocional_de_los_ninos-shapiro.pdf
- Sternberg, R. (1996). Mitos, Contramitos verdades sobre la inteligencia humana. *Educación cognitiva*, 1.

- Sternberg, R. J., & Prieto Sánchez, M. D. (1991). La teoría triarquica de la inteligencia un modelo que ayuda a entender la naturaleza del retraso mental. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*.(11), 17.
- Suárez, D. L. (2015). Nuevos migrantes, viejos racismos: Los mapas parlantes y la niñez migrante en Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13 (2),, 13(2), pp. 627-643. doi:DOI:10.11600/1692715x.1325110414
- Torres Valencia, D., Sotelo Yopez, N., & Rosero Chávez, M. (2013). *Inteligencia Emocional para Fortalecer el Desempeño Académico en los estudiantes del programa de Grupos Juveniles creativos del Municipio de Chachagui-Nariño*. San Juan de Pasto: Universidad de Nariño.
- Trujillo Flores, M. M., & Rivas Tovar, L. A. (Enero - junio de 2005). Orígenes, Evolución y Modelos de Inteligencia Emocional. *INNOVAR, revista de ciencias administrativas y sociales*. (15), 9-22.
- UVM, B. (3 de Junio de 2016). *blog.uvm*. Obtenido de <https://blog.uvm.mx/educacion-por-competencias-beneficio>
- Vivas García, M. (Diciembre de 2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2).
- Wikipedia, l. E. (1 de Mayo de 2015). *es.wikipedia.org*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Policarpa>
- Zambrado Andrade, A. P., & Suarez Pabón, C. M. (2015). *Efectos de un programa de educación Emocional sobre los niveles de salud mental positiva en los adolescentes escolarizados del municipio de Samaniego*. San Juan de Pasto: Universidad de Nariño.

Anexos

Anexo 1. Carta de autorización aval de rectoría.

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
Departamento de Psicología
Maestría en Procesos Psicológicos en Educación
COMITÉ DE ETICA EN INVESTIGACIONES.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, JOSÉ ALVARO DELGADO LÓPEZ mayor de edad, identificado(a) con cc No 12.964.781 de Pasto (N), actuando como representante Legal de la I.E Policarpa, libre, espontáneamente y sin presiones indebidas,

DECLARO

Que he recibido toda la información clara y concreta en forma oral y escrita, por parte de Andrea Lucia Bustos Burbano y Yenny Mireya Chamorro Jiménez, el día 08 del mes de agosto del año 2020, sobre el trabajo de investigación: "Fortalecimiento de la inteligencia emocional en la resolución pacífica de conflictos para mejorar la convivencia escolar en los estudiantes de grado decimo de la Institución Educativa Policarpa, que realizarán, en representación de la Universidad de Nariño y el objetivo del proyecto es: "Fortalecer la Inteligencia Emocional en la resolución pacífica de conflictos para mejorar la convivencia escolar en los estudiantes de grado decimo de la Institución Educativa Policarpa.,

Me han advertido que en el proceso de investigación, en ningún momento se hará público mi nombre y/o documento de identificación, salvaguardando la confidencialidad de la información suministrada y mi privacidad, como tampoco saldrán a la luz pública hechos relacionados que puedan identificarme y sobre los cuales se guardarán siempre y en todo el estudio, todas las reservas y discrecionalidades correspondientes.

Me han explicado y he comprendido satisfactoriamente la naturaleza y propósito del estudio aludido en el que se incluirá un total de 25 investigados y de las posibles implicaciones que podría tener, especialmente que no corro ningún riesgo. He podido preguntar mis inquietudes al respecto y he recibido las respuestas y explicaciones en forma satisfactoria. También se me ha informado de mi derecho a participar voluntariamente en la investigación y la posibilidad de retirarme sin ningún tipo de consecuencias.

Se me ha informado que en caso de dudas, explicaciones adicionales o inconformidades de mi parte frente al estudio puedo comunicarme con el investigador principal. Andrea Lucia Bustos Burbano al celular 3122720017 y Yenny Mireya Chamorro Jiménez al celular 3188999962.

He sido interrogado(a) sobre la aceptación o no, de esta autorización para este estudio, por lo tanto

AUTORIZO:

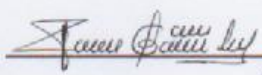
Para que Andrea Lucia Bustos Burbano y Yenny Mireya Chamorro Jiménez, me realicen una entrevista que previamente se ha entregado y que se anexa a este consentimiento. Esta autorización se concede por el término de (dieciocho meses) a partir del día de la firma del presente consentimiento.

El grupo investigador se compromete a informarme de los resultados globales o parciales de la investigación, y/o de los que de manera positiva o negativa puedan influenciar en mi estado social o de salud.

En constancia, se firma el presente documento, en dos copias, una para los investigadores y otra para

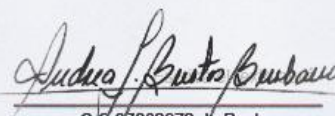
el representante legal de la Institución Educativa, con sus anexos (si los hay) Pasto a los 10 días del mes de agosto del año 2020

JOSÉ ALVARO DELGADO LÓPEZ
Representante Legal de la I.E Policarpa


C.C: N° 12.964.781 de Pasto (N)
INSTITUCIÓN EDUCATIVA
POLICARPA
RECTOR

ANDREA LUCIA BUSTOS BURBANO

Andrea Lucia Bustos
Investigadora (1)


C.C. 37082972 de Pasto
Firma y cédula

YENNY MIREYA CHAMORRO JIMENEZ

Yenny Mireya Chamorro J
Investigadora (2)


C.C 37122328 de Ipiales
Firma y cédula

Anexo 2. Asentamiento informado



UNIVERSIDAD DE NARIÑO.



COMITÉ DE ÉTICA EN INVESTIGACIONES

Modelo de Asentimiento Informado para menores de edad

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN INVESTIGACIÓN

Este es un documento con el cual le invitamos a participar en una investigación de Maestría en Procesos Psicológicos en Educación. Antes de decidir si desea participar o no, debe conocer y comprender **TODA** la información que las investigadoras le darán a usted y a sus padres. Si después de conocer la información, decide participar, sus padres deben estar de acuerdo con esta decisión. Este proceso se conoce como **consentimiento informado acompañado**. Usted tiene total libertad para preguntar sobre cualquier aspecto o duda que le surja. Las investigadoras tienen la obligación de responder y aclarar todas sus inquietudes. Una vez que haya comprendido de qué se trata la investigación, si usted decide participar libre y voluntariamente, entonces al final de este documento escribe su firma para corroborar esta decisión. Sus padres y usted tendrán una copia de este documento.

A. INFORMACIÓN

1. Institución encargada del desarrollo de la investigación:

2. Título de la investigación: _____
3. Investigadoras: _____
4. Descripción del objetivo principal del estudio: _____

5. Procedimientos de la investigación _____
6. Riesgos y molestias _____
7. Beneficios _____
8. Aspectos de confidencialidad _____
9. Comunicación de resultados _____

Por favor lea la información de cada sección y marque con una X, de acuerdo a lo que considere Si ____ o No ____

Presentación de las investigadoras a cargo del estudio:

Las investigadoras se presentaron conmigo y con mis padres y nos invitaron a participar del estudio. Nos dijeron sus nombres, la profesión, el lugar donde trabajan y nos dieron sus datos para contactarlas.

Si ____ No ____



Objetivo del estudio

Las investigadoras me explicaron el nombre y el objetivo de la investigación.

Si ____ No ____



Participación Libre

Me informaron que soy libre de participar en esta investigación y que tengo derecho a retirarme si ya no deseo continuar en el estudio; mi decisión no conllevará consecuencias de tipo personal, social, familiar, emocional, moral o económico.

Si ____ No ____



Aclaración de dudas y preguntas

Me dieron la oportunidad de preguntar y me respondieron mis dudas; me dejaron claro que puedo hacer preguntas, si las tengo, cuando yo lo considere necesario.

Si_____ No_____



Confidencialidad y Privacidad

Las investigadoras me dijeron que la información que yo les dé, sólo se utilizará para la investigación, para aumentar el conocimiento científico sobre el fortalecimiento de la inteligencia emocional y que nunca se mencionará mi nombre.

Si_____ No_____



Procedimientos

Las investigadoras me explicaron que me van hacer una entrevista y a aplicar unos cuestionarios. Me pidieron permiso para grabar mis respuestas para que no se pierdan detalles de la información que estoy dando. Me explicaron que cualquier cambio en la investigación lo hablarán conmigo y con mis padres.

Si_____ No_____



Beneficios y riesgos

Me explicaron que la investigación ayudará a comprender mejor el tema de la inteligencia emocional, para luego desarrollar programas de salud mental encaminados a una sana convivencia adecuada con y para los adolescentes. Me aclararon que la investigación representa un riesgo muy bajo para mí, en algunos casos las preguntas que me realicen pueden hacerme sentir un poco triste o nervioso, pero eso no es grave y se lo puede manejar.

Sí _____ No _____

**Comunicación de resultados**

Las investigadoras me informaron que cuando tengan los resultados del estudio, los vamos a conocer con mis padres y en mi institución educativa.

Sí _____ No _____



B. Consentimiento

Con la información que ahora tengo y habiendo comprendido todo,

Yo _____

Identificado con Tarjeta de Identidad _____ y en
compañía de mis padres _____ identificado con C.C. _____

y _____ identificada con C.C. _____, a los _____
del mes de _____ del año _____

DECIDO QUE:

Si quiero participar _____

NO quiero participar _____



Firma del participante

Identificación

Firma del padre

Identificación

Firma de la madre

Identificación

Anexo 3. Formato de Entrevista Semiestructurada

Para esta técnica hicimos un cuestionario organizado de 10 preguntas, planificadas de acuerdo a los cinco componentes que menciona Bar – On como son la inter – intra personal, adaptabilidad, manejo de estrés y manejo emocional en general, de cada componente emergen subcategorías y de cada una de ellas se elaboran dos preguntas teniendo en cuenta su dimensión de análisis.

La herramienta de registro que se utilizó fue la grabación en la plataforma Meet autorizada y permitida por los entrevistados. La información que esperábamos obtener en la entrevista fue el conocer cuál es el manejo de la inteligencia emocional en los estudiantes del grado décimo dentro de la institución educativa, para mirar viabilidad en las diferentes estrategias de acompañamiento y fortalecimiento de dicha inteligencia, planteada en el presente proyecto de investigación.

Pasos a seguir de la entrevista semiestructurada

Invitación formal a cada uno de los estamentos involucrados en nuestra investigación (directivos docentes, Docentes directores de grado y estudiantes).

Conexión por la plataforma Meet para el desarrollo de la respectiva entrevista.

Dar a conocer el objetivo de la entrevista, sus tiempos, duración y hacer los respectivos pactos de ética y confidencialidad de la información.

Proceso de recolección de la información, basado en preguntas ya organizadas con anterioridad y establecidas de acuerdo a un marco teórico y categorías analizadas.

Evaluación de la actividad preguntando su sentir en cuanto al aporte que brinda al trabajo de investigación sobre inteligencia emocional para su institución educativa, ya que éste dará insumos para la formación socioemocional de los estudiantes.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Fortalecimiento de la Inteligencia emocional en los estudiantes de grado décimo de la I.E Policarpa

TEMA: Inteligencia Emocional

TÉCNICA Entrevista Semi-estructurada

REALIZADO A TRAVÉS DE GRABACIÓN EN PLATAFORMA MEET

ENTREVISTADO: Directivos Docentes y directores de grado décimo.

FECHA:

HORA:

OBJETIVO DE LA TÉCNICA: Identificar la percepción que tienen los docentes directores de grado décimo y directivos docentes en cuanto al manejo de la inteligencia emocional en sus estudiantes.

Categoría	Definición	Subcategoría	Definición	Preguntas
Inteligencia Emocional	Bar-On, (1997) define la IE como un “conjunto de rasgos emocionales y rasgos de personalidad que interactúan de forma constante en el sujeto para asegurar su adaptación al medio” (p. 17). El objetivo de su propuesta es encontrar los factores relevantes en los componentes sociales y emocionales del funcionamiento de las personas que las conducen a un mejor bienestar psicológico, este modelo parte, de una definición aparentemente sencilla pero que esconde un gran potencial y es entender la inteligencia emocional como la capacidad de comprender y dirigir nuestras emociones para que ellas trabajen a nuestro favor y no en contra, de esta manera nos convertirá en	Componente intrapersonal	Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciarlos y, conocer el porqué de los mismos. Asertividad: habilidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender nuestros derechos de una manera no destructiva. Autoconcepto: capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones. Autorrealización: habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta. Independencia: capacidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos,	¿Los estudiantes de grado décimo tienen la capacidad de reconocer sus propios errores? ¿Los chicos presentan capacidad de lograr los objetivos que se proponen? ¿Siente que a los estudiantes se les dificulta expresar sus emociones ante sus amigos o personas cercanas? ¿Siente usted que los estudiantes tienen capacidad de comunicar sus desacuerdos sin enfadarse o agredirse?

	personas más eficaces y con éxito en cada uno de situaciones vivenciales y relacionales de nuestra vida.		acciones y, ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.	
		Componente interpersonal.	Componente interpersonal: Empatía: habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. Relaciones interpersonales: capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional. Responsabilidad social: habilidad para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo, del grupo social.	¿Los chicos tienen la capacidad de entender a sus compañeros cuando tienen algún problema? ¿Cómo? ¿Para los estudiantes es fácil crear lazos o vínculos de amistad con todos sus compañeros sin problema?
		Componente de Adaptabilidad	Solución de problemas: capacidad para identificar y definir los problemas y, generar e implementar soluciones efectivas. Prueba de la realidad: habilidad para evaluar la correspondencia entre lo que	¿Cuándo las situaciones no salen como ellos esperan cuáles son las reacciones de los estudiantes? ¿Cuándo ellos se encuentran en una situación que les genera un problema cómo actúan?

			experimentamos y lo que en realidad existe. Flexibilidad: habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.	
		Componente de manejo de estrés	Tolerancia al estrés: capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones. Control de los impulsos: habilidad para resistir y controlar emociones.	¿Los chicos del grado décimo se enfadan con facilidad ante los diferentes problemas?
		Componente de estado anímico en general.	Felicidad: capacidad para sentir satisfacción con nuestra vida. Optimismo: habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida.	¿Piensa que los estudiantes tienen la capacidad de sentir satisfacción cuando cumplen sus metas?

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Fortalecimiento de la Inteligencia emocional en los estudiantes de grado décimo de la I.E Policarpa

TEMA: Inteligencia Emocional

TÉCNICA Entrevista Semi-estructurada

REALIZADO A TRAVÉS DE GRABACIÓN EN LA PLATAFORMA MEET

ENTREVISTADO: Estudiantes del grado 10

FECHA:

HORA:

OBJETIVO DE LA TÉCNICA: Identificar en los estudiantes de grado 10 su percepción en cuanto al manejo de la inteligencia emocional en sus estudiantes

<i>CATEGORÍA</i>	<i>DEFINICIÓN</i>	<i>SUBCATEGORÍA</i>	<i>DEFINICIÓN</i>	<i>PREGUNTAS</i>
Inteligencia Emocional	Bar-On, (1997) define la IE como un “conjunto de rasgos emocionales y rasgos de personalidad que interactúan de forma constante en el sujeto para asegurar su adaptación al medio” (p. 17). El objetivo de su propuesta es encontrar los factores relevantes en los componentes sociales y emocionales del funcionamiento de las personas que las conducen a un mejor bienestar psicológico, este modelo parte, de una definición aparentemente sencilla pero que esconde un gran potencial y es entender la inteligencia emocional como la	Habilidades intrapersonales	Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciarlos y, conocer el porqué de los mismos. Asertividad: habilidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender nuestros derechos de una manera no destructiva. Autoconcepto: capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones. Autorrealización: habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se	¿Tienes la capacidad de reconocer tus propios errores? (Autoconciencia emocional) ¿Sientes que tienes la capacidad de lograr tus objetivos? (Autorrealización) ¿Has sentido la necesidad de expresar tus emociones ante tus amigos o personas cercanas? ¿Cómo? (expresión de emociones) ¿Tienes la capacidad de comunicar tus desacuerdos sin afectar a las personas que están a tu alrededor? (asertividad)

	capacidad de comprender y dirigir nuestras emociones para que ellas trabajen a nuestro favor y no en contra, de esta manera nos convertirá en personas más eficaces y con éxito en cada uno de situaciones vivenciales y relacionales de nuestra vida.		disfruta. Independencia: capacidad para autodirigirse, sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y, ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.	
		habilidades interpersonales	Componente interpersonal: Empatía: habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. Relaciones interpersonales: capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional. Responsabilidad social: habilidad para mostrarse como una persona cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo, del grupo social.	¿Tienes la capacidad de entender cuando alguno de tus compañeros (as) tiene un problema? ¿Te haces alguna idea de lo que puedes estar sintiendo? (empatía) ¿Es fácil para ti establecer amistad o relacionarse con todos tus compañeros? (Relaciones interpersonales)

		Adaptabilidad	Solución de problemas: capacidad para identificar y definir los problemas y, generar e implementar soluciones efectivas. Prueba de la realidad: habilidad para evaluar la correspondencia entre los que experimentamos y lo que en realidad existe. Flexibilidad: habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a situaciones y condiciones cambiantes.	¿Cuándo te encuentras en una situación problema, que haces? (Resolución de problemas)
		Manejo de estrés	Tolerancia al estrés: capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones. Control de los impulsos: habilidad para resistir y controlar emociones.	¿Cuál es tu reacción cuando no salen las cosas como esperas? (control de impulsos)

		Estado anímico en general.	Felicidad: capacidad para sentir satisfacción con nuestra vida. Optimismo: habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida.	¿Piensas que todo problema es posible solucionarlo? (optimismo) ¿Te enojas con facilidad? (Tolerancia al estrés).
--	--	----------------------------	--	--

Anexo 4. Formato de Mapa Parlante

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: Fortalecimiento de la Inteligencia Emocional en los estudiantes de grado décimo de la I.E Policarpa

TEMA: Inteligencia Emocional

TÉCNICA Mapa Parlante

REALIZADO DE FORMA PRESENCIAL EN EL SALÓN MÚLTIPLE DE LA ESCUELA

PARTICIPANTES: Estudiantes de grado Décimo

FECHA:

HORA:

OBJETIVO DE LA TÉCNICA: Identificar las habilidades de Inteligencia emocional en los estudiantes de grado décimo de la Institución Educativa Policarpa mediante la técnica Mapa Parlante.

CATEGORÍA	DEFINICIÓN	SUBCATEGORÍA	DEFINICIÓN	SITUACIONES Y PREGUNTAS
Inteligencia Emocional	Bar-On, (1997) define la IE como un “conjunto de rasgos emocionales y rasgos de personalidad que interactúan de forma constante en el sujeto para asegurar su	Habilidades intrapersonales	Comprensión emocional de sí mismo: habilidad para comprender sentimientos y emociones, diferenciarlos y, conocer el porqué de los mismos.	Tus amigos saldrán el sábado por la tarde; pides permiso, pero tus padres no quieren dejarte ir, dicen que has salido

	adaptación al medio” (p. 17). El objetivo de su propuesta es encontrar los factores relevantes en los componentes sociales y emocionales del funcionamiento de las personas que las conducen a un mejor bienestar psicológico, este modelo parte, de una definición aparentemente sencilla pero que esconde un gran potencial y es entender la inteligencia emocional como la capacidad de comprender y dirigir nuestras emociones para que ellas trabajen a nuestro favor y no en contra, de esta manera nos convertirá en personas		Asertividad: habilidad para expresar sentimientos, creencias, sin dañar los sentimientos de los demás y, defender nuestros derechos de una manera no destructiva. Autoconcepto: capacidad para comprender, aceptar y respetarse a sí mismo, aceptando los aspectos positivos y negativos, así como las limitaciones. Autorrealización: habilidad para realizar lo que realmente podemos, deseamos y se disfruta. Independencia: capacidad para autodirigirse,	mucho estos días. Tú has ahorrado algún dinero y no necesitas que te den plata, solo necesitas el permiso. ¿Cómo te reconoces en este momento?, ¿Qué sientes? ¿Qué emociones experimentas?
--	---	--	---	---

	más eficaces y con éxito en cada uno de situaciones vivenciales y relacionales de nuestra vida		sentirse seguro de sí mismo en nuestros pensamientos, acciones y, ser independientes emocionalmente para tomar decisiones.	
		habilidades interpersonales	Componente interpersonal: Empatía: habilidad para sentir, comprender y apreciar los sentimientos de los demás. Relaciones interpersonales: capacidad para establecer y mantener relaciones satisfactorias, caracterizadas por una cercanía emocional. Responsabilidad social: habilidad para mostrarse como una persona	¿Cómo actuarías, si tu novio (a) quien quieres mucho, decide de un día para otro terminar contigo?

			cooperante, que contribuye, que es un miembro constructivo, del grupo social.	
		Adaptabilidad	Solución de problemas: capacidad para identificar y definir los problemas y, generar e implementar soluciones efectivas. Prueba de la realidad: habilidad para evaluar la correspondencia entre los que experimentamos y lo que en realidad existe. Flexibilidad: habilidad para realizar un ajuste adecuado de nuestras emociones, pensamientos y conductas a	La semana pasada me invitaron a una fiesta, todo estaba muy divertido, bailamos, reímos, una cosa llevo a la otra ...y tuve relaciones sexuales con Sol mi mejor amiga... con ella comparto mucho y siempre llevamos una buena relación hasta ese día, ella era la única persona que consideraba mi amiga, yo no quería tener relaciones con ella... fue algo

			situaciones y condiciones cambiantes.	que pasó sin pensar. Si tú fuera el chico, ¿Qué harías?, ¿Cómo te sentirías?
		Manejo de estrés	Tolerancia al estrés: capacidad para soportar eventos adversos, situaciones estresantes y fuertes emociones. Control de los impulsos: habilidad para resistir y controlar emociones.	La docente del área afirma que no has entregado la actividad y por tal motivo el promedio definitivo es bajo, pero tú estás seguro que, si lo desarrollaste y entregaste, pero ella o él afirman que no. Si tú tienes las evidencias que confirman que desarrollaste la actividad y la entregaste a pesar de tu nivel de estrés ¿Qué emociones sentirías en ese momento? ¿Qué decisión tomarías?

				¿Cómo le hablarías al docente?
		Estado anímico en general.	Felicidad: capacidad para sentir satisfacción con nuestra vida. Optimismo: habilidad para ver el aspecto más positivo de la vida.	¿Qué sucedería si tu mejor amigo (a) cuenta en el salón de clases a tus demás compañeros (as) un secreto que le confiaste y nadie más tenía porque saberlo?

Anexo 5. Guía y protocolos de las técnicas

Actividades de la Técnica mapa Parlante

Primer paso: Convocatoria y socialización de proceso metodológico.

Mediante invitaciones en grupos de WhatsApp y llamadas telefónicas se citaron a los estudiantes a la institución educativa para el desarrollo de la actividad. Una vez reunidos se dio la bienvenida, se da a conocer el objetivo, finalidad de la actividad, reglas y normas de la jornada de trabajo.

Segundo Paso: Creación del Mapa

Teniendo en cuenta la categoría y subcategorías, se elaboraron cinco situaciones para ser analizadas y preguntas relacionadas a dichas situaciones para ser respondidas por cada uno de los estudiantes. Las respuestas se escribieron en una hoja de papel entregada con anterioridad. Estas hojas de respuestas, fueron pegadas alrededor de cada situación en diversos espacios del salón múltiple. Estas evidencias hacen parte del mapa parlante, para la recolección de información en la presente investigación.

Tercer paso: Verificación en campo

No se hizo comparación de respuestas puesto que, ya ubicadas las respuestas de cada estudiante en el sitio correspondiente, ellos solicitaron discreción ante sus escritos por lo que se procedió a dar conclusiones de manera general de las diferentes situaciones expuestas en el mapa parlante: sin embargo, varios de ellos dieron en público algunas conclusiones con los que los demás estuvieron de acuerdo.

Anexo 6. Biograma

Fases

1. Relato de vida elaborado por el narrador con un cuadro anteriormente diseñado (Cronología, hechos, contexto, emociones, sensaciones, asociaciones y metáforas)
2. Análisis conjunto de los datos
3. Análisis del proceso de interpretación

Actividades de la técnica del biograma

Invitación formal a cada uno de los estudiantes participantes en la investigación a participar de la actividad.

Dar a conocer el objetivo de la segunda actividad, los tiempos, duración y hacer los respectivos pactos de ética y confidencialidad de la información.

Sensibilización del desarrollo de la actividad

Proceso de recolección de la información, basado en una sola actividad que será construir un escrito acerca del desarrollo de su vida desde su nacimiento hasta la actualidad.

Evaluación de la actividad preguntando su sentir en cuanto a la enseñanza o emociones que afloraron al construir el escrito.

Vaciado de la información.

Anexo 8. Talleres Pedagógicos



Objetivo

Profundizar en los estudiantes su autoconcepto, su comprensión emocional para la gestión de sus emociones.

Fase 1. Experiencia Sensorial

Habilidades emocionales a trabajar

Autoconciencia y Autorregulación emocional

Fecha y lugar

Duración



En este momento les pedimos a los estudiantes que se organicen haciendo un círculo para conceptualizar sobre bajo qué objetivo se realiza la siguiente actividad y que habilidad a trabajar como es la Autoconciencia y Autorregulación emocional.

La autoconciencia: es la capacidad de centrar la atención en tu propio estado emocional en cualquier situación, así como ser capaz de procesar con eficacia este estado y usar lo que sabes para tener mejores acciones futuras. Digamos que estás enojado, si eres una persona consciente de ti misma, no sólo sabes que

estás enojado, sino que también puedes determinar la causa de la ira, y así utilizar este conocimiento para decidir qué hacer, evitando una reacción descontrolada que te puede ocasionar problemas.

La autorregulación: te da la opción de seleccionar la emoción que deseas experimentar en un momento dado, en cada situación particular. Este proceso requiere de mucha práctica y una considerable cantidad de auto-control, para tener el dominio que te permitirá conseguir tener el control de tus emociones, sin que llegues a ser víctima de acciones de otras personas.

Hay que señalar, sin embargo, que la autorregulación es más que hacer caso omiso de las emociones negativas, tratando de pasarlas por alto. Es un proceso activo que requiere un considerable entrenamiento y el enfoque necesario para poderlo llevar a cabo.

No se trata de reprimir las emociones con sus energías correspondiente, sino saberlas controlar y hacer uso de esas energías en algo bueno para la persona.

Atravesar todo el proceso de autoconocimiento, nos permite comprender y reconocer quiénes somos y cómo podemos reaccionar en determinado momento, lo cual es el inicio para aprender a valorarnos y querernos como personas. El autoconocimiento es la base de nuestra autoestima, que a su vez es fundamental en la relación con nosotros mismos y con las demás personas.

Conocernos a nosotros mismos, significa saber y comprender cuáles son:

- Nuestras cualidades y defectos.
- Nuestros puntos fuertes y los débiles.
- Las emociones que podemos manejar y las que nos cuestan más trabajo.
- Nuestros obstáculos internos y de dónde vienen.
- Nuestros valores, intereses y creencias personales.
- Las experiencias que nos han marcado.
- Nuestras expectativas, sueños, deseos y objetivos.
- Saber a qué le tememos y qué nos motiva a actuar.

Debemos aprender a aceptarnos, sin juzgarnos, criticarnos y mucho menos devaluarnos cuando encontremos algo que no nos gusta, entendiendo que es normal tener aspectos positivos, negativos y que estos últimos, los podemos mejorar o corregir.



1. A los participantes se les entregara una hoja de block donde consignaran las respuestas. Obsérvate y analízate de arriba abajo, de abajo arriba, de un lado a otro, y responde las siguientes preguntas:

- Mi nombre es: _____
- Mis amigos me dicen: _____
- Mi barrio se llama: _____

- Que deseo hacer cuando salga del colegio: _____
- Nací el año: _____
- ¿Cuál es tu color favorito? _____
- ¿Cuál es tu canción preferida? _____
- ¿Cuál es el programa de televisión que más ves? _____
- El mejor sentimiento del mundo es: _____
- El peor sentimiento del mundo es: _____
- ¿A qué le tienes miedo? _____
- ¿Con quién vives? _____

2. Qué tal si hoy descubrimos cuáles son mis emociones y que hechos me producen esas sensaciones.

Instrucciones:

Primero, lee las emociones relacionadas a cada carita y pinta la que se identifique con el ¿Cómo te sientes hoy?

Ahora, recuerda algunos hechos de la semana y escribe sobre la carita que más se relacione con la emoción que sentiste al vivir eso.

 Feliz, tranquilo, amoroso, desprecupado, capaz, confortado, tolerante, radiante, realizado, complacido, emocionado, afectuoso, optimista, satisfecho, fuerte, tierno	 Deprimido, aburrido, vacío, preocupado, derrotado, agobiado, distante, agotado, cansado, tonto, avergonzado, solo, desalentado, aislado
 Asustado, angustiado, inseguro, aturdido, confundido, cobarde, alarmado, indeciso, desesperado, amenazado, culpable, confuso, destruidos.	 Rabioso, irritado, lejano, inconforme, disgustado, frustrado, incómodo, explotado, despreciado, violento, resentido, enfurecido, furioso, agresivo.

4. En este punto a los participantes se les entregara una hoja en la cual habrá un espejo en el cual se les pedirá que hagan un dibujo de ti en el siguiente espejo.

Escribe al interior de la silueta las emociones que afloran en ti con frecuencia y ubícalas en alguna parte de tu cuerpo donde creas que más las sientes, ¿cómo crees que eres visto por las demás personas cuando experimentas estas emociones?



Este ejercicio de autoconocimiento emocional te permite conocer tus emociones registradas. A continuación escribe al respaldo de la hoja cuáles son aquellas fortalezas y debilidades en la experimentación de tus emociones que consideras que posees; teniendo en cuenta que una fortaleza emocional es la que te impulsa a situaciones positivas, activas y asertivas; en cambio una debilidad emocional es la que te produce malestar contigo mismo y con los demás.

(Parte trasera de la hoja donde irá el gráfico del espejo)

Mis fortalezas emocionales: _____

Mis debilidades emocionales: _____

Debemos aprender a conocer y aceptar que tenemos fortalezas y debilidades.

- Todos tenemos fortalezas, éstas son un aspecto valioso que debemos resaltar.
- Reconocer nuestras debilidades es abrirnos la posibilidad de mejorar.



1. Pregúntale a alguien que se encuentre en este ejercicio, realiza una llamada telefónica o escribe un mensaje por WhatsApp a una persona muy cercana, familiar o amigo y pídele que te describa, resaltando 3 fortalezas y 3 debilidades emocionales que observa en ti y consígnalas en la parte de debajo de la misma hoja que tienes en este momento.



Y ya para finalizar esta actividad a los participantes les compartimos una última ficha la cual hará parte de la evaluación de la jornada transcurrido.

Escribe cual fue tu emoción desde tú sentir en el desarrollo de esta actividad, que vivencia deseas



compartir:



Objetivo

Mejorar desde la dinamización de vínculos sociales asertivos la convivencia y gestión de sus emociones.

Fase 2. Sensibilidad Emocional

Habilidades emocionales a trabajar

Empatía y Relaciones Sociales

Fecha y lugar

Duración



En este momento les pedimos a los estudiantes que se organicen haciendo un círculo para conceptualizar sobre bajo qué objetivo se realiza la siguiente actividad y que habilidad se trabajará como es la Empatía y Relaciones Sociales.

EMPATÍA

La empatía, en la inteligencia emocional, es la capacidad de poder sentir lo que otra persona está sintiendo, y así poder ver y sentir la vida desde la perspectiva de otro. Esto te permite darte cuenta del estado emocional de otro, de forma racional y eficaz. Es la mejor manera de poder guiar a otros, a un estado de positividad y optimismo.

Si logras comprender los sentimientos y lo que expresan los demás sin atacarlos, estarás practicando la empatía.

RELACIONES SOCIALES

Para fomentar las relaciones se requiere poder demostrar, de forma sincera un interés emocional y entendimiento por los demás. Las acciones y palabras deben reflejar el debido respeto hacia el esfuerzo de los demás, con un objetivo de compromiso y trabajo en equipo.



Los participantes vendados los ojos, se desplazarán a la cancha, cada uno tendrá el nombre de la emoción que lo caracteriza plasmado en una cartulina que estará pegada en su camiseta.

REGLAS DE JUEGO

Para el juego habrá un balón que en el primer tiempo se llamará corazón y segundo tiempo se llamará cerebro.

Cabe resaltar que en este juego no habrá arquero, pues cada grupo defenderá su arco con la emoción que se encuentre en posición más cercano.

En el juego habrá 2 tiempos, en el primero se jugará con los pies y en el segundo con las manos, cada tiempo será de 5 minutos. (los dos tiempos de juego serán con los ojos vendados)

No habrá ganadores ni perdedores.

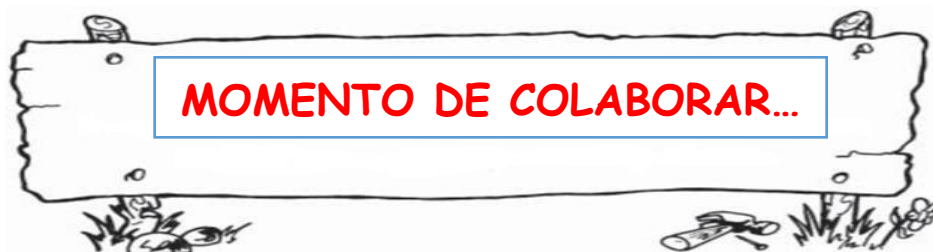
Habrán dos equipos, donde deben de ser equitativos

En el juego no hay árbitros, si no asesores de juego

Antes de empezar el juego habrá acuerdos de convivencia sobre el cumplimiento de los mismos y servirán como puntos de reflexión

En este juego todos ganan, por su participación y cumplimiento de los diferentes acuerdos de convivencia, practicando la empatía por medio de las relaciones sociales.

BUENO!!! A JUGAR!!!!



Después de haber tomado el descanso, los participantes se dirigen al lugar de concentración y se hace un círculo para reflexionar frente a las siguientes preguntas orientadoras

¿Se cumplieron los acuerdos de convivencia en el juego?

¿Piensas que una emoción negativa puede dirigirse con el corazón? ¿Por qué?

¿Piensas que algunas emociones pueden reflexionarse con el cerebro? ¿Cuáles y por qué?

¿Cómo harías la gestión de tus emociones?

1. Para el cierre de este momento los participantes llevarán una fruta para refrescarse después del partido y para el compartir.
2. Se jugará a la emoción secreta. (Similar al juego del Amigo Secreto).
3. Se le entregará la fruta a la persona que tenga el nombre de la emoción que saque de la bolsita, diciéndole una cualidad en voz alta.





Escribe cual fue tu emoción desde tú sentir en el desarrollo de esta actividad, que vivencia deseas compartir:



Objetivo

Mejorar la adaptación de los estudiantes a las diferentes situaciones contextuales y emocionales que se le presenten en su cotidianidad mediante la solución asertiva de problemas.

Fase 3. Significación de la Experiencia

Habilidades emocionales a trabajar

Motivación

Fecha y lugar

Duración



En este momento les pedimos a los estudiantes que se organicen haciendo un círculo para conceptualizar sobre bajo qué objetivo se realiza la siguiente actividad y que habilidad se trabajará como es la Motivación y qué relación tiene con la zona de confort.

MOTIVACION

La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia **metas o fines determinados**; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. La motivación es lo que le da energía y dirección a la conducta, es la causa del comportamiento.

ZONA DE CONFORT

El concepto de zona de confort se refiere a un estado psicológico en el que nos sentimos seguros y no experimentamos ansiedad ni miedo. Es un “espacio” que conocemos de principio a fin donde lo controlamos todo – o casi todo.



Seguidamente en el corregimiento “Guadalito”, lugar donde podremos contar con un espacio al aire libre, los participantes tendrán que prestar atención a los implementos que se colocarán en silencio sobre el suelo como: un tapabocas, un jabón, una toalla, un celular, una pañoleta, una figura de Covid 19, una figura de un ataúd, un computador, una bandera blanca y de Colombia, una figura de un uniforme, una fotografía del colegio, una figura de la familia, algunos billetes, una pala y un diploma; cada participante hará uso de su bitácora y escribirá una narración acerca de sus experiencias más importantes y como se ha sentido en este tiempo de pandemia y paro nacional, dicha narración servirá para ejemplificar y estudiar las emociones que experimentan los estudiantes en su diario vivir, reconociendo si se encuentran en una zona de confort.

2. A partir de una plenaria, voluntariamente nos compartirán sus narraciones con la participación y escucha de todos.
3. Los participantes responderán las siguientes preguntas, donde descubrirán los sentires mediante la escucha de las diferentes vivencias compartidas en la plenaria. Las preguntas estarán contempladas en unas fichas de colores que se les entregará seguidamente a cargo de quien dirija la actividad.

Las preguntas que se encontrarán en las fichas son las siguientes:

¿Cuál es tu posición frente a la narración que hacen tus compañeros?

¿En qué parte de la narración te sientes representado? ¿Y por qué?

¿A qué edad aprendiste a soñar?

¿Qué harías tú si no tuvieras miedo?

¿Con que emociones te gustaría motivar a los demás para superar los diferentes inconvenientes que se han develado en esta plenaria?

Posteriormente se les entregará una hoja de papel donde los participantes plasmarán sus emociones por medio de un dibujo expresando si se encuentran en una zona de confort.

Y al respaldo escribirán cuales fuesen las emociones que explorarían si salieran de la zona de confort por una gran motivación, y ¿esta cual sería?

Si su respuesta es que NO se encuentran en su zona de confort, cual es la motivación para lograr lo que te propones en la construcción de tu futuro y ¿en compañía de quién?



En este momento los participantes se organizarán en un círculo donde escucharemos una música relajante, sentiremos una fragancia suave y dulce, y en el medio del círculo habrá una vela encendida, la cual la tomará quien desee iniciar en hacer **COMPROMISOS** personales para con su vida en el buen manejo de las emociones, de acuerdo a lo experimentado en este taller entregándola a quien desee que continúe hasta que todos incluidos los maestrantes hagan su compromiso y de esta manera finalice la actividad, teniendo en cuenta la significación de la experiencia.



Escribe cual fue tu emoción desde tú sentir en el desarrollo de esta actividad, que vivencia deseas compartir:

Anexo 9. Formato de talleres de la re planificación



Objetivo

Fortalecer en los estudiantes la motivación y automotivación como también sus relaciones sociales a través de las actitudes positivas y el lenguaje corporal para la gestión de sus emociones en escenarios de aprendizaje experiencial.

Fase 1. Habilidad de motivación y automotivación

Habilidades emocionales a trabajar

Motivación

Fecha y lugar

Duración

En esta fase les pedimos a los estudiantes que se organicen haciendo un círculo para conceptualizar sobre bajo qué objetivo se realizará la siguiente actividad y que habilidad a trabajar como es la Motivación.

La motivación:

Como se ha venido trabajando se recapitula sobre que significa la motivación el cual es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. La motivación es lo que le da energía y dirección a la conducta, es la causa del comportamiento.

A los participantes se les entregará a cada uno una hoja de block donde consignarán las respuestas de si o no y si la respuesta fue negativa escribe el por qué.

En las actitudes o puntos de vista que se señala a continuación, se escribió algunos aspectos positivos explorando tu sentir.

Lee y responde la lista:

	Si	No	Por qué?
Me gusta estar entre amigos			
Estoy dispuesto a ayudar a quien lo necesite			
Acepto a los y las inmigrantes			
Aprecio mucho a mi familia			
Mis amigos y amigas me aprecian			

Doy mi opinión sin miedo			
Sé decir no cuando es necesario			
Sé lo que quiero			
Conozco bien mis aspectos positivos			
Aprecio los aspectos positivos del resto			
Siempre digo lo que pienso			
Me emociona ver sufrir al resto			
Soy una buena persona			
Vivo feliz			
Aprecio mi forma de ser			
Me quiero a mí mismo			
Soy solidario			
Pido ayuda cuando la necesito			
Actúo con humildad			
Conozco mis logros			
Estoy progresando			
En mi entorno conocen mis aspectos positivos			
Tengo a quién contar mis problemas			
Ante los problemas, ¡siempre adelante!			
La solidaridad es algo muy grande			
La mayoría de las veces estoy a favor de las personas más desfavorecidas			

Voy a hacer el árbol de mi vida

Cada participante hará un “árbol de su vida”. En el tronco del árbol, cada uno pegará su foto y, en las raíces y ramas, escribirá las actitudes representativas.



Con todo el grupo

Los participantes se pondrán de pie y comenzarán a moverse de un lado al otro. Cuando se cruce con algún compañero o compañera, se mirarán entre sí, pondrán mutuamente las dos manos en la espalda y se

escribirán en su árbol una nueva actitud que hayan decidido para la otra persona. Por ejemplo: “Yo vivo contento”. Y el otro, “Actúo con honestidad”.

Después, cada uno continuará caminando por el espacio, y cuando se cruce con otro compañero o compañera le comunicará una nueva actitud y así sucesivamente, hasta que cada uno comunique las actitudes que haya escogido. Para finalizar, cada uno se sentará en su sitio y comentarán la dinámica de grupo.

Fase 2. Habilidad de Relaciones Sociales

Habilidades emocionales a trabajar

Relaciones Sociales

Fecha y lugar

Duración

En esta fase les pedimos a los estudiantes que se organicen haciendo un círculo para conceptualizar la importancia del fortalecimiento de las relaciones sociales, pues es esta la que se trabajará a continuación a través de una dinámica diferente como es por medio del lenguaje corporal.

El lenguaje corporal completa y matiza el mensaje verbal. No obstante, al verse en la necesidad de expresarse sólo por esta vía no verbal el participante desarrollará aún mejor la capacidad de transmitir mensajes con los gestos. Así mismo, la participación en esta actividad fomenta la creatividad e imaginación de los estudiantes. El carácter competitivo y lúdico de la actividad contribuye a que las relaciones sociales se estrechen favorablemente para su convivencia y poder llevarlo a su cotidianidad.

RELACIONES SOCIALES

Retomamos entonces que para fomentar las relaciones se requiere poder demostrar, de forma sincera un interés emocional y entendimiento por los demás. Las acciones y palabras deben reflejar el debido respeto hacia el esfuerzo de los demás, con un objetivo de compromiso y trabajo en equipo.

Materiales: una sábana y un foco (u otra fuente de luz intensa), un cronómetro.

Instrucciones:

La sábana se cuelga a modo de pantalla de cine y se coloca una luz intensa por detrás de forma que desde el otro lado se vea solo la silueta de lo que se pone entre la sábana y el foco. Éste será el escenario de nuestro fantasma.

El grupo de participantes se divide en dos equipos. Las investigadoras prepararán previamente unas tarjetas de cartulina en las que ha escrito verbos sobre acciones concretas:

Abrazar, Sonreír, Ayudar, Colaborar, Cargar, Prestar, Unir o agrupar, Presentar

Deberán ser acciones que se puedan interpretar con mímica.

Uno de los equipos se sienta frente a la sábana y un participante de uno de los equipos coge una tarjeta al azar para poderla dramatizar con su equipo si lo ve necesario, como también podría ser válido que lo realice solo o sola sin decir ni una sola palabra.

A continuación, debe representar con gestos, detrás de la sábana, la acción que le indica la tarjeta, mientras el otro equipo intenta adivinarlo. Además, al no ser visible la expresión de su cara, toda la información debe transmitirla con su cuerpo.

Las investigadoras serán las encargadas de decir cuándo se ha acertado la palabra secreta. También controlará el tiempo con el cronómetro o el reloj.

Se establece un tiempo máximo (por ejemplo, un minuto)

Si el equipo en juego no acierta se permite al otro equipo intentar adivinarlo. A continuación, un jugador del otro equipo saca una tarjeta y representa su verbo para su equipo. Se van escribiendo los aciertos de uno y otro equipo. Es importante que todos los participantes pasen por detrás de la sábana, aunque para romper el hielo al principio es mejor dejar que salgan voluntariamente los más desinhibidos y poco a poco ir animando a los demás. Cuando todos han participado se hace recuento de puntos.

Fase 3. Significación de la experiencia

Habilidades emocionales a trabajar

Motivación y Relaciones Sociales

Fecha y lugar

Duración

Para finalizar esta actividad a los participantes les compartimos una última ficha la cual hará parte de la evaluación de la jornada transcurrida.



Escribe cual fue tu emoción desde tú sentir en el desarrollo de esta actividad, que vivencia deseas compartir:

Por último, se realizará una plenaria de reflexiones sobre lo vivenciado de esta jornada donde voluntariamente se compartirá los diferentes sentires y cómo podríamos llevarlos a la practica en el colegio, con la familia, con sus compañeros y amigos.