

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO

CARRERA:
PSICOLOGÍA

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de: PSICÓLOGA

TEMA:

**SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE ELABORACIÓN DE UNA GUÍA PARA
DOCENTES SOBRE EL MANEJO DE REACCIONES EMOCIONALES DE NIÑOS Y
NIÑAS DURANTE LAS CLASES VIRTUALES DEL TERCER AÑO DE EDUCACIÓN
GENERAL BÁSICA PARALELO “A” EN LA UNIDAD EDUCATIVA SAN LUIS
GONZAGA EN EL PERÍODO LECTIVO 2021-2022.**

AUTORA:
KARLA SALOMÉ RAZA HERNÁNDEZ

TUTORA:
MARÍA ISABEL CASTRO QUIMBIULCO

Quito, enero del 2022

Cesión de derechos de autor

Yo Karla Salomé Raza Hernández con documento de identificación N° 172649881-7 manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autora del trabajo de grado/titulación intitulado: “SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE ELABORACIÓN DE UNA GUÍA PARA DOCENTES SOBRE EL MANEJO DE REACCIONES EMOCIONALES DE NIÑOS Y NIÑAS DURANTE LAS CLASES VIRTUALES DEL TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO “A” EN LA UNIDAD EDUCATIVA SAN LUIS GONZAGA EN EL PERÍODO LECTIVO 2021-2022.”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Psicóloga en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autora me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.



Karla Salomé Raza Hernández

C.I: 172649881-7

enero 2022

Declaratoria de coautoría de la docente tutora

Yo María Isabel Castro Quimbiulco declaro que bajo mi dirección y asesoría fue desarrollado el trabajo de intervención titulado **SISTEMATIZACIÓN DEL PROCESO DE ELABORACIÓN DE UNA GUÍA PARA DOCENTES SOBRE EL MANEJO DE REACCIONES EMOCIONALES DE NIÑOS Y NIÑAS DURANTE LAS CLASES VIRTUALES DEL TERCER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA PARALELO “A” EN LA UNIDAD EDUCATIVA SAN LUIS GONZAGA EN EL PERÍODO LECTIVO 2021-2022** realizado por la señorita Karla Salomé Raza Hernández obteniendo un producto que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana, para ser considerados como trabajo final de titulación.

Quito, enero 2022



Ma. Isabel Castro Quimbiulco.

CI:1717628745

Carta de autorización



UNIDAD EDUCATIVA
SAN LUIS GONZAGA

☎ 3 93 1060
✉ info@uegonzaga.edu.ec
🌐 www.uegonzaga.edu.ec
📍 Quito - Ecuador | La Alameda
📄 Plan de Aula y Portafolio de Evidencias

Quito, 05 de abril del 2021

Señor Doctor
Gino Grondona
Director de la Carrera de Psicología
Universidad Politécnica Salesiana
Presente. -

La Unidad Educativa "San Luis Gonzaga", con conocimiento del proyecto "Elaboración de una guía para docentes sobre el manejo de reacciones emocionales de niños y niñas durante las clases virtuales del Tercer año de Educación General Básica paralelo "A" en la Unidad Educativa San Luis Gonzaga en el período lectivo 2021-2022", cuya autora es la señorita Raza Hernández Karla Salomé con cédula 172649881-7,

Autorizo el USO y PUBLICACIÓN de datos de la intervención realizada por la estudiante del mencionado programa escolar.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad, la portadora puede hacer uso del presente documento para los fines pertinentes.

Atentamente,

Mgtr. Carmen Cañas Martínez
RECTORA



📄 UE Gonzaga
📄 UE Gonzaga
📄 @uegonzaga

Índice de contenido

Resumen.....	1
1. Introducción.....	3
PRIMERA PARTE.....	4
Datos informativos del proyecto	4
a) Nombre del proyecto.....	4
b) Tema que aborda la experiencia.....	4
c) Localización	4
2. Objetivo de la sistematización	6
a. Objetivo General	6
b. Objetivos Específicos.....	6
3. Eje de la sistematización.....	7
4. Objeto de la sistematización	15
5. Metodología de la sistematización.....	16
6. Preguntas clave	18
7.1 Preguntas de inicio:	18
7.2 Preguntas interpretativas:	18
7.3 Preguntas de cierre:	18
7. Organización y procesamiento de la información	19
8. Análisis de la información	20
SEGUNDA PARTE.....	21
1. Justificación	21
2. Caracterización de los beneficiarios	22
3. Interpretación	23

3.1	Resultados de las encuestas sobre reacciones emocionales	24
3.1.1	Área emocional y comportamental	24
3.1.2	Área de hábitos de sueño, alimentación y estudio	24
3.1.3	Área de problemas de aprendizaje.	25
3.2	Resultados de las encuestas aplicadas a docentes	25
3.3	Resultados de las encuestas aplicadas a padres de familia.....	33
3.4	Cuadros estadísticos del cuestionario aplicado a estudiantes.....	42
4.	Principales logros del aprendizaje	50
	Conclusiones	52
	Recomendaciones.....	54
	Lista de Referencias	55
	Anexos.....	57

Índice de figuras

Figura 1 Localización de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga en Quito, Ecuador.	5
Figura 2. Datos obtenidos de la pregunta 1.	25
Figura 3. Datos obtenidos de la pregunta 2.	26
Figura 4. Datos obtenidos de la pregunta 3.	26
Figura 5. Datos obtenidos de la pregunta 4.	27
Figura 6. Datos obtenidos de la pregunta 5.	27
Figura 7. Datos obtenidos de la pregunta 6.	28
Figura 8. Datos obtenidos de la pregunta 7.	28
Figura 9. Datos obtenidos de la pregunta 8.	29
Figura 10. Datos obtenidos de la pregunta 9.	29
Figura 11. Datos obtenidos de la pregunta 10.	30
Figura 12. Datos obtenidos de la pregunta 11.	30
Figura 13. Datos obtenidos de la pregunta 12.	31
Figura 14. Datos obtenidos de la pregunta 13.	31
Figura 15. Datos obtenidos de la pregunta 14.	32
Figura 16. Datos obtenidos de la pregunta 1.	33
Figura 17. Datos obtenidos de la pregunta 2.	33
Figura 18. Datos obtenidos de la pregunta 3.	34
Figura 19. Datos obtenidos de la pregunta 4.	34
Figura 20. Datos obtenidos de la pregunta 5.	35
Figura 21. Datos obtenidos de la pregunta 6.	35
Figura 22. Datos obtenidos de la pregunta 7.	36
Figura 23. Datos obtenidos de la pregunta 8.	36
Figura 24. Datos obtenidos de la pregunta 9.	37
Figura 25. Datos obtenidos de la pregunta 10.	37
Figura 26. Datos obtenidos de la pregunta 11.	38
Figura 27. Datos obtenidos de la pregunta 12.	38
Figura 28. Datos obtenidos de la pregunta 13.	39
Figura 29. Datos obtenidos de la pregunta 14.	39

Figura 30. Datos obtenidos de la pregunta 15.	40
Figura 31. Datos obtenidos de la pregunta 16.	40
Figura 32. Datos obtenidos de la pregunta 1.	42
Figura 33. Datos obtenidos de la pregunta 2.	42
Figura 34. Datos obtenidos de la pregunta 3.	43
Figura 35. Datos obtenidos de la pregunta 4.	43
Figura 36. Datos obtenidos de la pregunta 5.	44
Figura 37. Datos obtenidos de la pregunta 6.	44
Figura 38. Datos obtenidos de la pregunta 7.	45
Figura 39. Datos obtenidos de la pregunta 8.	45
Figura 40. Datos obtenidos de la pregunta 9.	46
Figura 41. Datos obtenidos de la pregunta 10.	46
Figura 42. Datos obtenidos de la pregunta 11.	47
Figura 43. Datos obtenidos de la pregunta 12.	47
Figura 44. Datos obtenidos de la pregunta 13.	48
Figura 45. Datos obtenidos de la pregunta 14.	48
Figura 46. Datos obtenidos de la pregunta 15.	49
Figura 47. Cuento adivina a quién encontré dentro de mí.	86

Índice de anexos

ANEXO 1	57
ANEXO 2	63
ANEXO 3	67
ANEXO 4	71
ANEXO 5	72
ANEXO 6	73
ANEXO 7	74
ANEXO 8	75
ANEXO 9	76

Resumen

El presente informe describe la sistematización de un proyecto de intervención que surge a partir del diagnóstico de necesidades de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga, de la ciudad de Quito. En dicho diagnóstico, se encontró que el área menos trabajada por parte de los docentes con los estudiantes durante las clases virtuales ha sido el ámbito emocional y comportamental. De manera que, ante la carencia de herramientas y conocimiento de las diversas reacciones emocionales del estudiantado, así como, la influencia de las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje, el producto de la investigación y obtención de resultados ante la aplicación de varias encuestas, se generó la elaboración de una guía para los docentes, a fin de que estos puedan intervenir virtualmente con los estudiantes mediante las estrategias sugeridas en el documento presentado.

Palabras claves: reacciones emocionales, enseñanza-aprendizaje, estrategias de intervención.

Abstract

This report describes the systematization of an intervention project that arises from the needs assessment, carried out at the San Luis Gonzaga Educational Unit, in the city of Quito. In this diagnosis, it was found that the area least worked by teachers with students during virtual classes has been the emotional and behavioral field. Thus, given the lack of tools and knowledge of the various emotional reactions of the student body, as well as the influence of emotions in the teaching-learning process, the product of research and obtaining results from the application of various surveys, generate the development of a guide for teachers, so that they can intervene virtually through the suggested strategies.

Keywords: emotional reactions, teaching-learning, intervention strategies.

1. Introducción

El presente informe constituye la sistematización de la experiencia del diagnóstico y elaboración de una guía sobre reacciones emocionales para docentes, la cual, les permita intervenir en las clases virtuales ante situaciones que demanden de estrategias lúdicas y recreativas para sus estudiantes frente a la manifestación de cualquier tipo de reacción emocional por parte de los mismos durante el aprendizaje virtual. Por ende, al intervenir en la Institución Educativa se identificó que las emociones también se involucran en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para ello se realizó un primer diagnóstico, el cual, permitió conocer la necesidad de la Institución Educativa. En este primer momento, se levantó la información haciendo uso de un cuestionario dirigido únicamente a los docentes, para así, determinar en qué área se podría intervenir. Se llegó a la conclusión de que se intercedería en el área emocional y comportamental del alumnado.

En una segunda ocasión, al ya conocer el área que se va a abordar, se aplicó los cuestionarios a los docentes, estudiantes y padres de familia del Tercer año de Educación General Básica paralelo “A”, de manera que se obtuvo como resultados que las reacciones emocionales más evidenciadas durante la formación académica virtual han sido felicidad e ira, denotando que estas no se han desencadenado por la emergencia sanitaria suscitada en el país, sino por factores académicos demandantes de la educación virtual.

Por tanto, el producto final de este proyecto ha sido la elaboración de una guía para docentes y que, a partir de esta herramienta, puedan intervenir en el proceso de formación psicoemocional del estudiantado.

PRIMERA PARTE

1. Datos informativos del proyecto

a) Nombre del proyecto

Sistematización del proceso de elaboración de una guía para docentes sobre el manejo de reacciones emocionales de niños y niñas durante las clases virtuales del tercer año de Educación General Básica paralelo “A” en la Unidad Educativa San Luis Gonzaga en el período lectivo 2021-2022.

b) Tema que aborda la experiencia

El presente trabajo se enfoca en entender desde la psicología educativa como los procesos de aprendizaje en modalidad virtual se ven influenciados por emociones como la tristeza, ira, sorpresa, miedo, alegría y desprecio. A partir de esto, se desea elaborar una guía para los docentes respecto al manejo de reacciones emocionales de niños y niñas durante las clases virtuales del tercer año de Educación General Básica paralelo “A” en la Unidad Educativa San Luis Gonzaga en el período lectivo 2021-2022.

c) Localización

La institución se localiza en la provincia de pichincha cantón Rumiñahui, parroquia La Armenia, valle de los Chillos en la parte sur-oriental de la capital, calle Pedro Ávila y Sebastián de Benalcázar, teniendo como referencia a una cuadra del conjunto habitacional Acuarela.

Figura 1 Localización de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga en Quito, Ecuador.



Figura 1: Google maps (2021)

2. Objetivo de la sistematización

a. Objetivo General

Sistematizar el proceso de elaboración de una guía para docentes sobre el manejo emocional de los niños y niñas de tercer año de Educación General Básica Elemental paralelo “A” de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga en el período lectivo 2021-2022.

b. Objetivos Específicos

- Entender desde la psicología educativa como las emociones influyen en los procesos de aprendizaje durante la educación virtual.
- Exponer cuales son las emociones más frecuentes que se presentan durante las clases virtuales.
- Establecer estrategias para el manejo emocional en niños y niñas desde la teoría Cognitivo-Conductual.

3. Eje de la sistematización

En Ecuador, a partir del año 2020 inicia una pandemia generada por Covid-19, la cual llegó a producir grandes cambios a nivel social, de salud, laboral y académico, siendo este último, uno de los campos más afectados.

Uno de los campos con mayor afectación es la educación, la cual ha tenido que acoplarse a la virtualidad, por lo que, se requiere tener acceso a plataformas para la educación en línea, adecuar el lugar y/o espacio en donde los estudiantes puedan atender a clases sin la presencia de estímulos externos que los perturben, como también, no se debe minimizar el entender la actitud de los estudiantes, puesto que, deberían tener la misma predisposición y ganas de aprender desde la virtualidad, así como en la presencialidad.

De esta manera los estudiantes son quienes buscan un apoyo por parte de profesionales, especialmente de psicólogos, ya que dentro de todo este nuevo proceso de adaptación, los niños y niñas han presentado estados emocionales como: tristeza, enojo e indiferencia, mismas que han influenciado en el aprendizaje durante el trabajo educativo virtual y que como producto de la incomunicación de estas emociones en el espacio de clases en línea o la falta de tiempo de los padres de familia al enfrentarse al teletrabajo y quehaceres del hogar, estos factores, han llegado a producir una problemática compleja actual y de grandes retos en el campo educativo y psicoemocional.

Ante esta problemática educativa, es importante reconocer que el trabajo de intervención realizado en la institución, ha sido la evaluación a los estudiantes, aplicación de encuestas y como producto de los resultados de los mismos, se ha obtenido la guía para los docentes. Dentro de esta, se sugieren algunas estrategias de intervención para el manejo emocional del estudiantado con la finalidad de apoyar y contener emocionalmente a los niños y niñas.

En las estrategias sugeridas en la guía conjuntamente con una forma adecuada de mediatizar como docentes algún tipo de problemática vinculada a las reacciones emocionales de sus estudiantes durante las clases virtuales, es necesario que los profesionales de la educación conozcan sobre los aspectos fisiológicos, cognitivos y psicológicos de los niños/as de 7 y 8 años de edad. Siendo conceptos que serán explicados en el recorrido de este escrito.

Para el desarrollo de esta guía es necesario partir de una comprensión minuciosa de qué son las emociones.

Definición de emoción

Desde el punto de vista cognitivo-conductual, los sentimientos se consideran como “una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que puede estar compuesta por tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo”(Ramos, Piqueras, Martínez, & Oblitas, 2009, pág. 228).

Por ello, se toma en cuenta que es un ciclo confuso que está coordinado por partes neurofisiológicas, sociales y mentales. Posteriormente, para que se produzca el sentimiento, es importante ver intencionadamente o sin querer un impulso que se produce en una ocasión fuera o dentro del individuo, que ocurre ahora mismo, que tiene un recuerdo de algo que ocurrió o que anticipa que debe ocurrir más adelante. Posteriormente, la valoración de la mejora como algo encantador o terrible provoca la reacción entusiasta cuyos atributos son el breve lapso y la energía enfocada de la reacción, mostrándose a distancia y en el interior (Ramos, Piqueras, Martínez, & Oblitas, 2009, págs. 233-234).

Para entender este proceso emocional desde un enfoque psicológico, se va a abordar como introducción, los múltiples criterios que han llegado a formar las teorías de la emoción.

Evolución de las teorías de la emoción

Para confirmar la definición anterior, es importante mencionar que en las emociones incluyen prácticas, condiciones reales de promulgación o desactivación fisiológica y percepciones, con el objetivo de que las mezclas de estos componentes hagan que los sentimientos sean importantes y puedan ser expresados adecuadamente en diversos entornos.

Para 1872, Charles Darwin había escrito, en su libro “La expresión de las emociones en el hombre y en los animales”, en el que describe la expresión de distintas emociones en diferentes especies, razas e individuos, inicia el desarrollo de su tesis evolucionista sobre las emociones: las emociones también han evolucionado y cumplen una función adaptativa (en el hombre, al menos en los primeros años de vida). Este trabajo da comienzo a una larga tradición de estudios sobre la emoción

como respuesta motora (expresión emocional), que lógicamente fue defendida por Watson. Es así que de manera muy resumida podríamos decir que las teorías evolucionistas resaltan el papel adaptativo de las reacciones emocionales, en especial de la expresión facial. La expresión emocional y la interpretación acertada de las expresiones emocionales de otros individuos son funciones fundamentales para la supervivencia (Río, 2017, pág. 5).

De esta manera los sentimientos han sido estudiados descriptivamente ocupando con bastante eficacia conceptos básicos de la psicología general, la cual, al ser analizada por algunos autores como Wundt, las emociones empiezan a tomar un giro inesperado al convertirse en objeto de estudio en los principales centros de investigación de las ciencias del cerebro, donde se utiliza la reflexión controlada como estrategia. Sea como fuere, se empieza a poner mayor atención a la expresividad emocional que al insight de las mismas (Río, 2017).

De igual manera, los fisiólogos inician por investigar orgánicamente a las emociones, particularmente tratando la búsqueda de las limitaciones cerebrales y llegando a la conclusión de que éstas pueden ser percibidas por estímulos externos y sean receptadas por el sistema nervioso central (SNC) y el sistema nervioso periférico (autonómico y motor); por lo que se las cataloga como teorías de la activación generalizada (Río, 2017).

En 1968, Lang propuso la existencia de tres sistemas de respuesta emocional (cognitivo, fisiológico y motor), dado que las respuestas de uno de estos tres tipos correlacionan o covarían mejor entre sí que con las respuestas de otro sistema. Este modelo es hoy comúnmente aceptado y se conoce como "Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional". A partir de él, se han estudiado una serie de fenómenos que muestran que puede ser más útil considerar las peculiaridades de cada uno de estos tres sistemas que conceptualizar la emoción como un constructo "unitario" (Río, 2017, pág. 8).

Durante las décadas de 1960 y 1970, diferentes hipótesis han aportado aclaraciones sobre la progresión de ciclos mentales (procesos cognitivos), presumiendo que los cambios psicológicos y físicos no son la razón inmediata de la experiencia emocional, sino que están relacionados con ella o son un resultado de la misma (Río, 2017).

A partir de esta variedad de teorías, en concreto, la elaboración de la guía e investigación teórica de este proyecto se hace con un enfoque Cognitivo-Conductual acentuándose en la "Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional" propuesta por Lang.

Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional

Es también conocida como “Teoría bio-informacional”, el cual pretende explicar los procesos cognitivos que se encuentran mediados por el Sistema Nervioso Central (SNC) y la expresión emocional. Por tanto, esta teoría mantiene que los pensamientos (cognición), las reacciones psicofisiológicas (actividad visceral y somato-motora) y la conducta están estrechamente unidas. Los componentes básicos de esta respuesta son de tipo subjetivo, fisiológico y conductual. Estos tres tipos de respuesta parecen obedecer a otros tantos sistemas (cognitivo, fisiológico, motor), los cuales funcionan de manera independiente. Actualmente se considera que la respuesta emocional no es unitaria, sino multidimensional, ya que los tres sistemas pueden activarse al percibir algún tipo de estímulo externo, el cual, genere una sensación interna y provoque una reacción emotiva (Bisquerra, 2009, pág. 45).

La teoría bio-informacional, ha demostrado que los sentimientos pueden asumir un papel importante en los individuos y para los educadores no debería ser un caso especial tratar sobre las emociones ante el ejercicio de su profesión.

Como es notable que debido a la presencia de la pandemia de Covid-19 se han producido cambios extremos en las formas de existencia de los individuos, en la cual, se ha identificado que las respuestas emocionales han sido modificadas en el entorno de los estudiantes sin que éstas sean desvinculadas del campo educativo.

Por ello, cuando los estudiantes se enfrentan a nuevas circunstancias, cuestiones que abordar o planes innovadores que realizar, la reacción emotiva a cada una de estas condiciones pone en movimiento su psiquis, en la que sus emociones están siendo procesadas y tomadas como un marco de referencia ante el razonamiento que está por venir. Por lo tanto, es vital que el procesamiento de información guíe la experiencia emocional de una forma práctica (psicofisiológica), por ejemplo, a la hora de incitar recuerdos implícitos y patrones de percepción y clasificación cuando hay un cambio imprevisto, como el de las clases

presenciales a las virtuales las cuales lleguen a producir otra visión del mundo real, se obtenga como resultado de esto, ciertos sentimientos desagradables o agradables los cuales pueden aparecer en los estudiantes y que, a pesar de lo inevitables que puedan ser, tienen funciones significativas en la transformación social y el cambio intrapersonal.

Función de las emociones

Las diversas partes que componen las emociones, se logran con la ayuda de capacidades útiles explícitas que permiten al alumno desempeñar actividades específicas según la circunstancia en la que se encuentre, así, Reeve (1994) da a conocer las tres funciones principales de las emociones:

a) Función Adaptativa

De acuerdo a esta función, la emoción prepara al organismo para ejecutar una conducta de acuerdo a las condiciones ambientales, movilizandole la energía necesaria para la acción y acercando o alejando al individuo hacia un objetivo determinado. El papel de las emociones como mecanismo adaptativo es importante, pues la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación.

b) Función Social

La función social de la emoción es, en parte, ayudarnos a navegar en las complicaciones de la vida social humana, las cuales, ayudan a facilitar el ajuste de las conductas apropiadas en varios ámbitos y situaciones. Por ejemplo, la felicidad favorece los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación, por lo que, si se reprime alguna de ellas, puede dar lugar a suposiciones erróneas y respuestas incómodas y que, al sí ser expresadas asertivamente, no se producirían interpretaciones sesgadas.

c) Función Motivacional

Aquí la emoción, puede determinar la aparición de la conducta, dirigirla hacia una meta fija y hacer que se ejecute con una cierta intensidad, es decir, energiza una

determinada conducta para que ésta se realice de manera más vigorosa. La emoción facilita la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etc. Además, dirige la conducta, en el sentido que facilita el acercamiento o la evitación ante diversas situaciones (Mesa, 2015, págs. 38-40).

De esta forma los docentes que apliquen las estrategias sugeridas en la guía, brindarán el apoyo necesario a los estudiantes que se encuentran en un proceso de aprendizaje virtual, sobre todo para quienes presenten reacciones emocionales negativas frente a esta modalidad. Es así que se recurre a las estrategias que brinda la Terapia Cognitivo Conductual, la cual se basa en

Investigaciones de carácter empírico por lo que la funcionalidad y la eficacia de las técnicas que estas presentan se miden por el resultado de investigaciones previas. Tales resultados han demostrado que las técnicas de modificación de conducta son eficaces al tratar varios trastornos conductuales como conductas obsesivas, fobias, trastornos alimenticios, trastornos emocionales, etcétera (Terán, 2010, pág. 1).

Desde este punto de vista y con apoyo de la perspectiva Cognitivo Conductual, se escribirá en la guía, las estrategias con las cuales los docentes pueden empezar a trabajar en el ámbito virtual, puesto que, al observar algún tipo de reacción emocional (enojo, tristeza, indiferencia, felicidad) con sus estudiantes durante la clase, estos pueden acudir a dicha guía y efectuar algún tipo de actividad que contrarreste el malestar del alumno.

En concreto, estudiar las emociones no solo es importante sino primordial, puesto que desde la psicología educativa, éstas intervienen en el aprendizaje virtual de los estudiantes y han sido intercedidas por factores fisiológicos, psicológicos y cognitivos, así como, por elementos sociales, infraestructurales, económicos y familiares que inciden en todo este proceso de enseñanza-aprendizaje y que mediante la adaptación de estos, se logre equilibrar la educación presencial con la virtual bajo un estándar de calidad regular y que de esta manera, los docentes atiendan y conozcan las necesidades y requerimientos del estudiantado.

Clasificación de las emociones

Bajo los estatutos de la perspectiva cognitivo conductual, vista desde los preceptos de la teoría de los tres sistemas de respuesta emocional, se precisa que dentro de las emociones intervienen ciertas prácticas motrices, condiciones corporales de iniciación o desactivación fisiológica y cogniciones, es así que, la composición de estos mecanismos detallados anteriormente hacen que las emociones sean personales y, como resultado, sean diversas frente a un impulso o escenario similar y en varios individuos (Bisquerra, 2009).

Por ende, esto vincula el controvertido tema de la clasificación de las emociones básicas que, según a Plutchik (1980) existen ocho emociones básicas agrupadas en cuatro pares opuestos: 1) Alegría versus Tristeza, 2) Aprobación versus Disgusto, 3) Cólera versus Miedo y 4) Sorpresa versus Anticipación; además, propone que el resto de emociones se derivarían de combinaciones de algunas de este abanico básico. Así mismo, Lazarus (1984) considera que la emoción no solo surge de una evaluación cognitiva del entorno y de nuestro interior ya que se considera a la emoción y la cognición como un fenómeno unitario que sólo puede observarse disociado de las circunstancias extraordinarias (Ramos, Piqueras, Martínez, & Oblitas, 2009, págs. 229-235).

En todo este abordaje psicoemocional, los docentes deben centrarse en la potencialización, discernimiento, apoyo y conocimiento de las diversas reacciones emocionales que los estudiantes puedan presentar al enfrentarse al aprendizaje virtual, considerando los cambios que la pandemia ha generado, destacando que

El apoyo cognoscitivo es necesario, pero no suficiente en el proceso de enseñanza-aprendizaje ya que los resultados de las investigaciones más recientes confirman que las actitudes afectivas de los profesores juegan un papel importante tanto en lo académico, cognitivo e interpersonal. Como efecto, se considera que durante el proceso de escolarización están impregnados un complejo de relaciones personales principalmente en los primeros años de formación y por otro, en todos los tiempos, el docente ha constituido un modelo a seguir para sus estudiantes, por lo tanto, la manera

en que maneje sus emociones se establece como un marco de referencia para los alumnos (Vivas, 2003, pág. 14).

Por eso, para los psicólogos educacionales es fundamental que cada persona que ayude en el plano educativo pueda conectar con los alumnos en diversas condiciones y que las cualidades de los docentes sean, por ejemplo, la adaptabilidad, la resistencia, tenga sentido del humor, la capacidad de desenvolverse, de ser creativos y de improvisar.

De acuerdo con lo reportado por un estudio basado en análisis internacionales en educación infantil, uno de cada cinco profesores no está habilitado psicológicamente para relacionarse con los niños, lo que redundará en dificultades en el aprendizaje y eventuales trastornos en la personalidad de los niños, de modo que, el compromiso del docente con el desarrollo emocional de los alumnos no se circunscriba sólo a las primeras etapas, sino que debe estar presente a lo largo de todas las etapas del proceso educativo, y que el docente se constituya en un mediador esencial de las habilidades emocionales con el medio y que para ello deba seleccionar, programar y presentar al estudiante aquellos estímulos que modifiquen su trayectoria emocional, le hagan sentirse bien consigo mismo y desarrolle su capacidad para regular sus reacciones emocionales (Vivas, 2003, págs. 14-15).

En base a todo lo mencionado previamente, se enfatiza la necesidad de elaborar un instrumento como la guía, la cual permitan a los educadores supervisar, contener e intervenir en las reacciones emocionales que presente el alumnado durante la virtualidad de las clases.

4. Objeto de la sistematización

El proyecto de intervención tiene como objeto la sistematización del proceso de elaboración de una guía para docentes sobre el manejo de reacciones emocionales de niños y niñas como producto de la pandemia originada por Covid-19 en la modalidad de trabajo virtual.

Este trabajo surge a partir de una etapa de diagnóstico durante las prácticas de psicología educativa como parte del proceso de formación profesional que la carrera de psicología exige, las cuales se realizaron en la Unidad Educativa San Luis Gonzaga, siendo esta una institución educativa sin fines de lucro que abre sus puertas al servicio de la educación para varones y mujeres.

Por tanto, el planteamiento de este proyecto, se sustenta en la falta de conocimiento y carencia de herramientas psicopedagógicas para los docentes que, mediante la elaboración de una guía puedan acceder a la información sobre estrategias las cuales permitan intervenir las diversas reacciones emocionales de sus estudiantes durante las clases virtuales.

La realización del proyecto requirió de cuatro etapas previas las cuales permitieron no solo la identificación de las principales dificultades, sino que también la intervención; siendo estas:

- *Etapa de diagnóstico:* mediante un árbol de problemas se identificó que el área emocional y comportamental se han visto vulnerados por los cambios repentinos educativos ocasionados por la pandemia, esto surge a partir de los resultados de una encuesta aplicada a 16 docentes.
- *Etapa de diseño de proyecto de intervención:* para la realización de esta fase fue necesario aplicar una segunda encuesta para entender desde percepción de los docentes, padres y estudiantes cuales eran en forma específica y precisa las reacciones emocionales
- *Etapa de ejecución y monitoreo:* en este punto se realizó un análisis del contexto en el que se encontraba el desarrollo del presente proyecto en donde se destaca que había transcurrido ya casi un año de una educación virtual y tanto niños como padres aun tenían dificultades para adaptarse a este tipo de aprendizaje, lo cual se puede evidenciar en los resultados de la encuesta.

- *Etapa de evaluación intermedia:* es necesario destacar que en esta fase se pudo determinar que tanto padres como docentes mostraron apertura para el desarrollo y ejecución del presente proyecto, lo que denota el interés por aprender estrategias del manejo emocional de los niños.

Con el producto de estas etapas, se prosiguió a elaborar la guía, con la finalidad de que ésta sea usada por los docentes para que puedan aplicar las técnicas de contención emocional a fin de apoyar a sus estudiantes.

5. Metodología de la sistematización

Este trabajo representa una investigación cualitativa con un diseño de tipo investigación-acción que según los autores Sampieri, Fernández, & Baptista (2010) consideran que la finalidad del tipo de investigación seleccionada es la de

Resolver problemas cotidianos e inmediatos y mejorar prácticas concretas. Su propósito fundamental se centra en aportar información que guíe la toma de decisiones para programas, procesos y reformas estructurales. Por otro lado, la investigación-acción pretende, esencialmente, “propiciar el cambio social, transformar la realidad y que las personas tomen conciencia de su papel en ese proceso de transformación”. Por su parte, se conceptúa a la investigación-acción como el estudio de una situación social con miras a mejorar la calidad de la acción dentro de ella. No obstante, representa el estudio de un contexto social donde mediante un proceso de investigación con pasos “en espiral”, se investiga al mismo tiempo que se interviene (pág. 509).

Para ello se toma en consideración la exposición de las reacciones emocionales de los niños y niñas de 7 a 8 años de edad de tercer año de educación general básica paralelo “A” de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga.

En este proceso de investigación se ha utilizado como un instrumento de recolección de información a la entrevista, la cual, Sampieri, Fernández, & Baptista (2010) la definen como

Una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En el último caso podría ser tal vez una pareja o un grupo pequeño como una familia (claro está, que se puede entrevistar a cada miembro del grupo individualmente o en conjunto; esto sin intentar llevar a cabo una dinámica grupal, lo que sería un grupo de enfoque). En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (pág. 418) .

Es así que, la entrevista en esta investigación fue utilizada para obtener información adicional que en las encuestas haya faltado de sustentar, ya que mediante las experiencias, vivencias, ideas, pensamientos, criterios y puntos de vista de los docentes ha permitido conocer el nivel de dominio de la temática que tienen estos sobre las reacciones emocionales de sus estudiantes desde el trabajo virtual.

Por otro lado, la encuesta fue otro instrumento utilizado en la investigación para recabar información determinada con preguntas claras, concisas y directas. Por lo que, según Hernández (2012) explica que

La encuesta es la técnica que se utiliza para recolectar información de personas respecto a características (estado civil, edad), opiniones (¿está realizando el actual presidente una buena labor?), creencias (¿hay vida después de la muerte?), expectativas (¿cree Ud. que la situación económica del país mejorará durante este año?), conocimiento (¿sabe Ud. cómo se trasmite el SIDA?), conducta actual (¿va Ud. a misa frecuentemente?) o conducta pasada (¿votó Ud. en la elección pasada?) (pág. 25).

De hecho, la encuesta mostró la demanda a investigar y dio a conocer la opinión de los 6 docentes, 23 padres de familia y 17 alumnos.

6. Preguntas clave

7.1 Preguntas de inicio:

- ¿Cuál es la importancia de abordar las emociones desde el aprendizaje virtual?
- ¿Hay herramientas para los docentes que contengan suficiente información de cómo abordar el área emocional durante las clases virtuales?
- El enfoque cognitivo conductual ¿Aportará suficiente información para elaborar las actividades que serán plasmadas en la guía?
- ¿Se ha considerado a toda la comunidad educativa para la realización de la guía?

7.2 Preguntas interpretativas:

- ¿Se ha impulsado la comunicación entre docentes-estudiantes desde el trabajo virtual?
- ¿Se han desencadenado reacciones emocionales por parte de los estudiantes las cuales no puedan ser contenidas por los docentes en el espacio virtual de clase?
- ¿Ha existido la colaboración por parte de la institución educativa durante el proyecto de intervención?
- ¿Cuáles son las reacciones emocionales más frecuentes por parte del estudiantado frente al trabajo virtual?

7.3 Preguntas de cierre:

- ¿Qué aportó el proyecto a la Institución Educativa?
- ¿Hubo una participación activa y comprometida por parte de los miembros de la Institución Educativa?
- ¿Cómo apoyó la Institución Educativa ante la realización de esta investigación?
- ¿Cuáles fueron las limitaciones para la ejecución del proyecto?

7. Organización y procesamiento de la información

La organización de la presente información en torno al eje de sistematización del proyecto el cual ha sido ejecutado en la Unidad Educativa San Luis Gonzaga tomando a los estudiantes del Tercer año de Educación General Básica “A” como población objetivo de este estudio, en la que los beneficiarios directos son los docentes gracias a los aportes de cada estudiante; es importante mencionar que, para este proceso de recopilación de información las actividades que se realizaron se establecen de la siguiente manera:

- I.** Para abordar la propuesta planteada, en primer lugar, se realizó un diagnóstico, el cual, fue apoyado por una encuesta dirigida únicamente a los docentes de diversas asignaturas de todos los paralelos de Primero a Tercer año de Educación General Básica y que al obtener los respectivos resultados de las encuestas, se organizó la información, para así determinar cuál de las áreas (emocional y comportamental; hábitos de sueño alimentación y estudio; problemas de aprendizaje) necesita mayor atención e intervención.
- II.** Por consiguiente, al seleccionar el área con más dificultades (emocional y comportamental) se inició una indagación bibliográfica para sustentar los principios de las emociones y el comportamiento desde la teoría cognitivo-conductual.
- III.** De este modo, se elaboró un segundo cuestionario para recabar información de la temática específica a tratar en el formato cinco, dirigido a los niños y niñas del Tercer año de EGB, seleccionando a la población objetivo, por disposición del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) a 24 de los 30 estudiantes que conforman dicho paralelo. De esta forma, se aplicó también encuestas a docentes y padres de familia, por lo que, ambas encuestas permitieron determinar cómo se siente el estudiantado frente a las clases virtuales. De esta manera, se tabuló e interpretó los resultados los cuales facilitaron la correlación de estos datos con la investigación teórica planteada anteriormente.
- IV.** Finalmente, se da paso a la estructura de la guía que se procurará elaborar detalladamente con los elementos, características o principios adquiridos por los resultados de los cuestionarios aplicados.

8. Análisis de la información

Para proceder al análisis de la información que recolecta la experiencia de este proyecto, en esta investigación se ha adquirido toda la información mediante las encuestas, observación y entrevistas breves que han sido aplicadas a 6 docentes, 23 padres de familia y 24 estudiantes del Tercer año de Educación General Básica “A”.

Como parte de las prácticas preprofesionales se realizaron visitas áulicas virtuales que se convirtieron en la principal herramienta para obtener información del comportamiento de los niños durante su proceso de aprendizaje.

Para este proyecto todas las encuestas aplicadas son de tipo cerrado y formato fijo basado en los enunciados de la Escala de Likert para una futura tabulación. De este modo, las encuestas fueron tabuladas estadísticamente, que, mediante la elaboración de pasteles se determinó el porcentaje y número de implicados, para así obtener un resultado sobre las reacciones emocionales más frecuentes de los estudiantes ante el aprendizaje virtual.

En contraste con lo mencionado antes, otra manera de adquirir mayor información que aporte sobre el aprendizaje del estudiantado en línea, se considera que la observación ha sido una herramienta fundamental para contrarrestar toda la información de las encuestas, evidenciar el desempeño de los estudiantes en el ámbito virtual al igual que el manejo de la clase por parte de los docentes.

Por ende, la observación es formativa y constituye el único medio que se utiliza en todo estudio cualitativo ya que es muy útil para recolectar datos acerca de fenómenos, temas o situaciones delicadas o que son difíciles de discutir o describir; también cuando los participantes no son muy elocuentes, articulados o descriptivos; cuando se trabaja con un fenómeno o en un grupo con el que el investigador no está muy familiarizado; y cuando se necesita confirmar con datos de primer orden lo recolectado en las entrevistas (Sampieri, Fernández, & Baptista, 2010, pág. 418).

Haciendo hincapié en que las anotaciones, han sido apuntadas en un documento que no tiene ningún formato basado en los registros de observación, puesto que, dichos informes se los

hacia llegar al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) para su uso, bajo una estructura diferente a la de los registros de observación cualitativa.

SEGUNDA PARTE

1. Justificación

El presente proyecto expone la sistematización sobre el proceso de elaboración de una guía para docentes sobre el manejo de reacciones emocionales de niños y niñas durante las clases virtuales del tercer año de Educación General Básica paralelo “A” en la Unidad Educativa San Luis Gonzaga durante el período lectivo 2021-2022.

Para el abordaje del mismo, se pretende identificar los elementos que han incidido durante el proceso de enseñanza-aprendizaje bajo la modalidad virtual apoyándose en los postulados del enfoque cognitivo-conductual, los cuales, encaminados con una perspectiva más acercada a la temática sobre las reacciones emocionales, se hace uso de la “Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional” como un eje fundamental para identificar que las respuestas emotivas del estudiantado sean subjetivas (cognición), fisiológicas (reacción psicofisiológica) o conductuales (motora).

Dicho esto, el proyecto se realiza porque identifica que los estudiantes no logran controlar el estrés, angustia y ansiedad ocasionado por la carga académica. Eso conllevó a cuestionarse ¿Cuáles han sido las reacciones emocionales que trae consigo el aprendizaje desde la virtualidad ?.

Para ello, mediante la sistematización, se realizó una indagación teórica-bibliográfica sobre las emociones y como la teoría cognitivo conductual brinda técnicas que permiten intervenir de forma eficaz en esta problemática, posteriormente se las plasmó en una guía dirigida a docentes quienes estaban en contacto constante con los estudiantes.

Por ende, los logros y fines que se pretenden alcanzar en este proyecto son:

- Justificar teórico-bibliográficamente conceptos básicos vinculados al área emocional y comportamental que comprendan parámetros de actuación y reacciones

emocionales que vayan acorde a la edad cronológica de los estudiantes y se catalogue como normal a esa edad.

- Contrastar conceptos teóricos con los resultados obtenidos de las encuestas sobre el comportamiento y reacciones emocionales, vinculados a la edad de los niños (7 y 8 años).
- Diferenciar la forma de intervención psicoemocional en el aprendizaje bajo una modalidad virtual y presencial.
- Elaborar la guía para docentes en base a los resultados tabulados y sugerir posibles estrategias de intervención.

Así desde una perspectiva educativa, esta guía contribuye a que los docentes del plantel educativo puedan enfrentar diversidad de situaciones con el estudiante que manifieste cualquier tipo de reacción emocional (enojado, triste, indiferencia, contento, feliz) y sepan cómo actuar durante las clases virtuales.

2. Caracterización de los beneficiarios

La población beneficiada directamente en este proyecto son los 24 estudiantes quienes oscilan entre los 7 y 8 años de edad del Tercero de Básica Elemental paralelo “A” de la Unidad Educativa San Luis Gonzaga. Se aclara que de los 24 niños a los cuales se les envió la encuesta, 17 participaron activamente, mientras que, 7 de ellos no respondieron a los avisos de la docente. Por tanto, se trabajó con una población objetivo de 17 de los 24 niños sugeridos por el DECE. Con ellos, se aplicó encuestas y observación conductual.

Durante la entrega de las encuestas de los niños/as, las cuales fueron aplicadas por los padres de familia y enviadas vía correo electrónico, han sido remitidas de forma lenta, de tal manera que se ha insistido, en más de 4 ocasiones a la docente a cargo de dicho paralelo que los representantes legales apliquen y reenvíen las encuestas lo más pronto posible. A pesar de eso, existieron demoras.

A su vez, otros beneficiarios directos son los 6 docentes de asignaturas básicas, complementarias y de apoyo psicológico como el Departamento de Consejería Estudiantil

(DECE), por lo que, se hace énfasis en que tres de ellos apoyaron y enviaron de manera inmediata el mismo día que se les solicitó, pero los 3 faltantes continuaron sin enviar hasta nuevo aviso.

Por último, en cuanto a los niveles de participación de toda la comunidad educativa ha sido de tipo interactiva tomando un rol activo, sobre todo, se destaca la apertura, cooperación y colaboración por parte de los demás miembros de la institución. Se evidenció que, durante las clases virtuales, el clima educacional es armónico, de respeto, con una buena organización y manejo de recursos tecnológicos.

3. Interpretación

La elaboración de este proyecto hace hincapié en el estudio de las reacciones emocionales de los estudiantes ante el aprendizaje virtual ya que el sistema educativo fue sometido a cambios repentinos y como consecuencia de eso el proceso de enseñanza-aprendizaje se vio afectado. Para dar a conocer cómo se realizó el levantamiento de la información, se aplicó una primera encuesta en la etapa de diagnóstico la cual fue dirigida solo a docentes de primero a tercer año de Educación General Básica de todos los paralelos llegando a la conclusión que el área que necesita mayor atención en los estudiantes es el área comportamental y emocional.

Identificado el principal problema se procedió a determinar mediante una segunda encuesta cuáles son las reacciones emocionales más notorias de los estudiantes durante las clases virtuales, la misma que fue aplicada a padres de familia, docentes y estudiantes del Tercero de Educación General Básica “A”, obteniéndose como resultados que el 65% de los niños se sienten tristes porque sus padres tienden a discutir frente a ellos al igual que el 70% cuando no pueden resolver una tarea dentro de las clases virtuales y a pesar de eso se determinó que el 47% de los estudiantes sienten felicidad al ser apoyados y escuchados por sus docentes mientras que el 70% muestra el mismo sentimiento al saber que sus padres les otorgan todos los materiales y herramientas para las clases virtuales.

Dicho esto, se recalca que los recursos tecnológicos, apoyo de los docentes y tutores legales al igual que el uso constante de la tecnología mostró que el 100% de los estudiantes no tienen dificultades con el manejo de la plataforma virtual de la institución, la cual les ha resultado muy fácil y accesible para cargar sus tareas virtuales.

Una vez obtenido estos resultados se estableció que la teoría Cognitivo Conductual es la que más se adecúa a las características de la población, por lo que se trabajó específicamente con la “Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional” propuesta por Lang, la cual explica que

Los procesos cognitivos que son mediados por el Sistema Nervioso Central (SNC) y la expresión emocional, pueden producirse mediante los siguientes componentes como el pensamiento (cognición), reacción psicofisiológica (actividad visceral y somato-motora) y conductual siendo estos elementos que generen una respuesta emocional (Bisquerra, 2009, pág. 45).

3.1 Resultados de las encuestas sobre reacciones emocionales

Para la recolección de datos e información que apoye el trabajo investigativo con los niños/as del Tercer año EGB paralelo “A”, se desarrolló una encuesta la que determinó cuál es el área de intervención, procediendo a emplear el cuestionario de manera general a 16 docentes correspondientes a la Básica Elemental que abarca de Primero a Tercer año de Educación General Básica, obteniéndose como resultados:

3.1.1 Área emocional y comportamental: Los docentes consideran que los estudiantes no ingresan irritables a sus clases virtuales, pero durante estas los niños se distraen con facilidad les cuesta permanecer sentados en su lugar de trabajo y al pedirles colaboración muestran reacciones emocionales negativas con constantes cambios de humor. A más de esto varios de los participantes no cuentan con la tutela de un adulto generando que los niños y niñas se muestren angustiados y ansiosos por no lograr controlar el estrés que produce la nueva modalidad.

3.1.2 Área de hábitos de sueño, alimentación y estudio: los resultados indican que en base a la percepción de los docentes los estudiantes tienen adecuados hábitos tanto de sueño, alimentación y estudio ya que notan que al conectarse a las clases virtuales los niños no se muestran cansados, además se ha procurado que exista una mayor cantidad de recesos durante las clases y estas estaban reducidas a un promedio de 2 a 3 horas diarias.

3.1.3 Área de problemas de aprendizaje: los docentes están de acuerdo en que todos los estudiantes entienden las instrucciones orales y comprenden el vocabulario utilizado, reconocen las operaciones de suma y resta, pueden narrar experiencias personales. Sin embargo, desconocen si los niños muestran problemas de aprendizaje en lectura, escritura y cálculo ya que no ha existido un reporte de estas dificultades por parte de los padres de familia o de los mismos alumnos.

De estos resultados obtenidos se estableció que el área que requiere mayor atención es la emocional ya que los docentes perciben un alto nivel de estrés y ansiedad en sus estudiantes. Sin embargo, aún no estaba claro cuáles eran las principales reacciones emocionales por lo cual se procedió a desarrollar una encuesta en donde se pueda determinarlas la misma que fue aplicada a docentes, padres de familia y estudiantes. Una vez obtenido las principales reacciones emocionales de los niños se procedió a la elaboración de la guía en donde se sistematizó estrategias que permitan intervenir sobre la problemática definida, para lo cual se consideró los resultados obtenidos que se muestran a continuación, mientras que los resultados detallados obtenidos por cada participante se encuentran en los anexos.

3.2 Resultados de las encuestas aplicadas a docentes

Figura 2. Datos obtenidos de la pregunta 1.

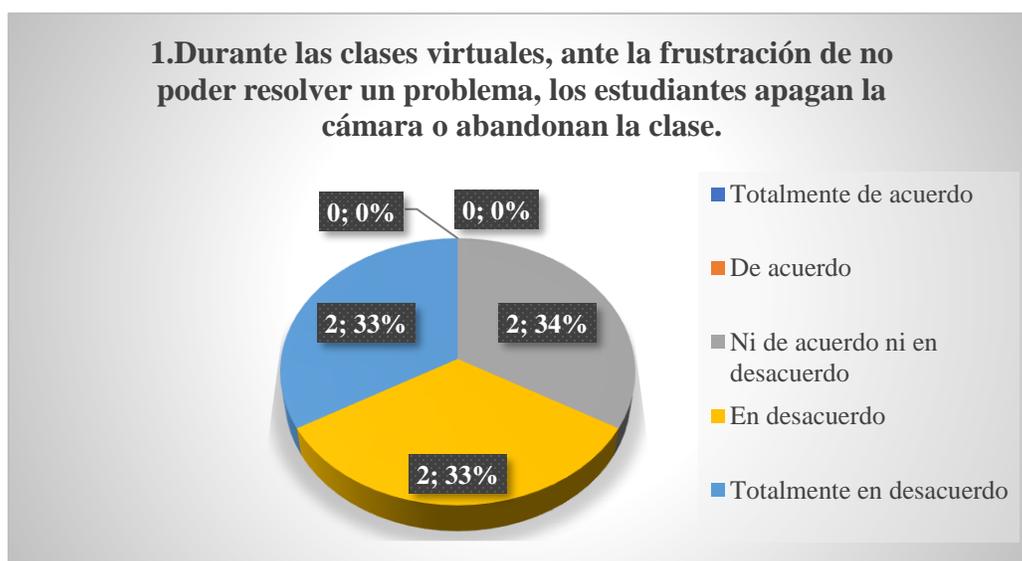


Figura 2: elaborado por Salomé Raza

Figura 3. Datos obtenidos de la pregunta 2.

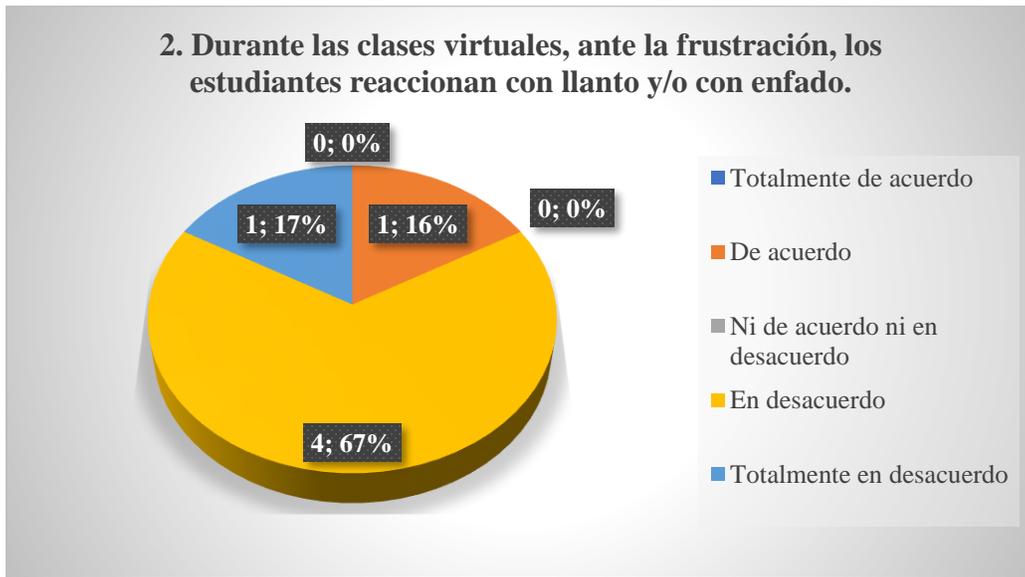


Figura 3: elaborado por Salomé Raza

Figura 4. Datos obtenidos de la pregunta 3.

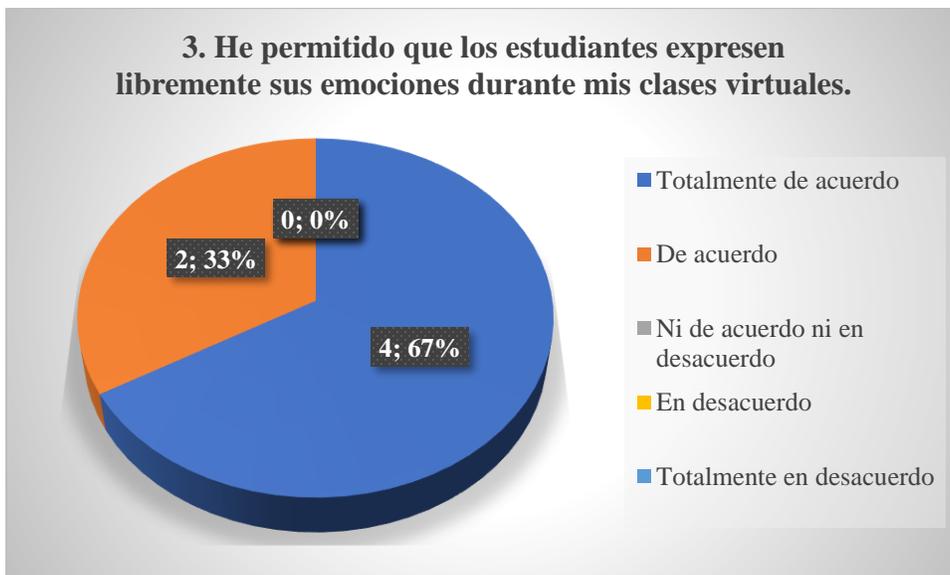


Figura 4: elaborado por Salomé Raza

Figura 5. Datos obtenidos de la pregunta 4.

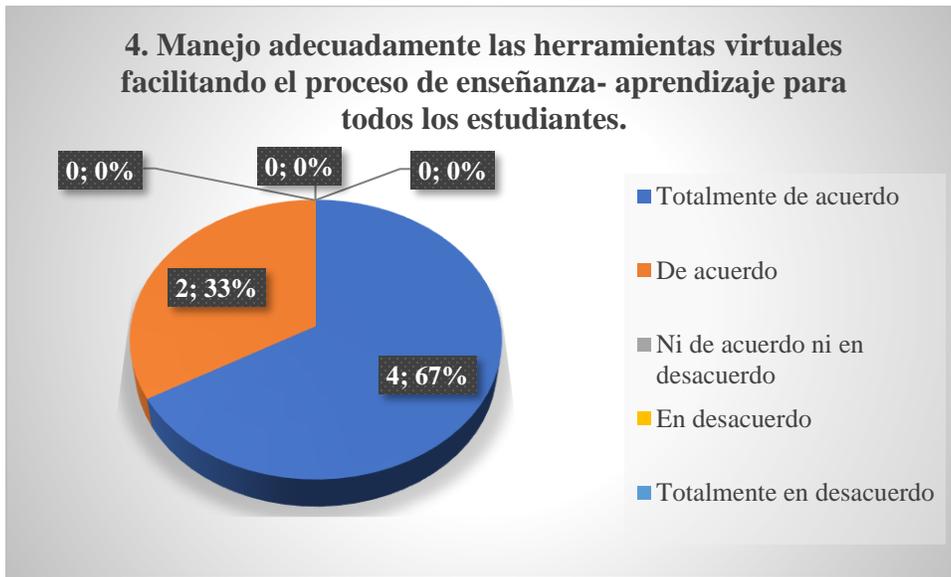


Figura 5: elaborado por Salomé Raza

Figura 6. Datos obtenidos de la pregunta 5.

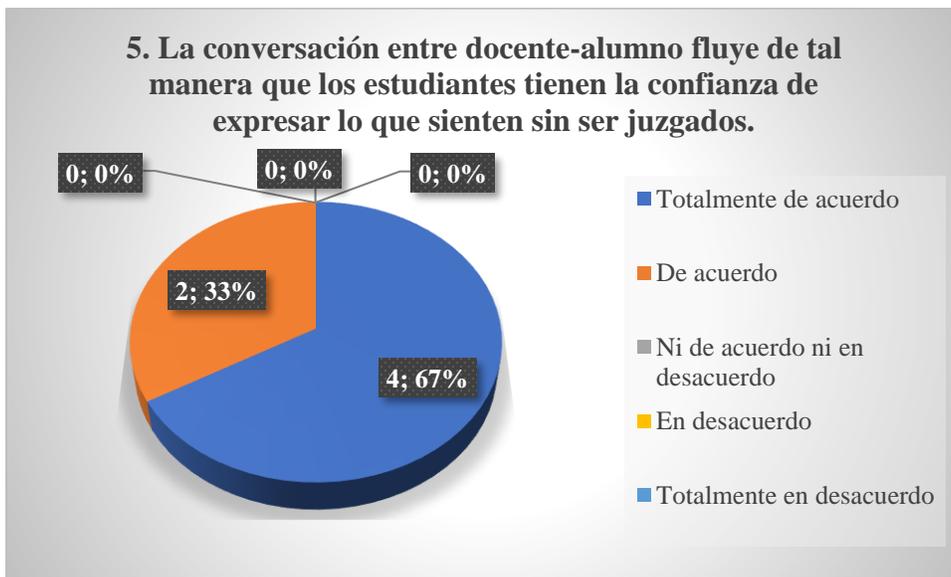


Figura 6: elaborado por Salomé Raza

Figura 7. Datos obtenidos de la pregunta 6.

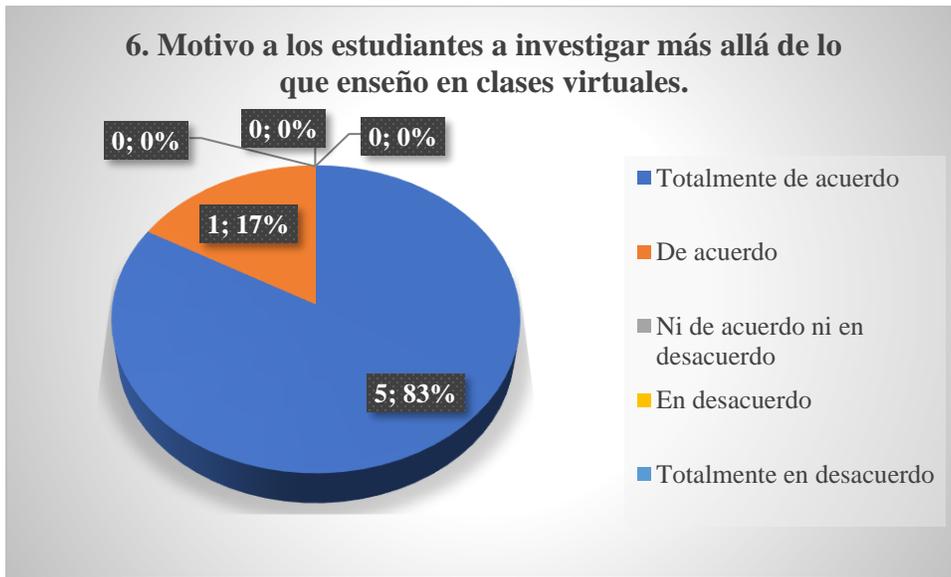


Figura 7: elaborado por Salomé Raza

Figura 8. Datos obtenidos de la pregunta 7.

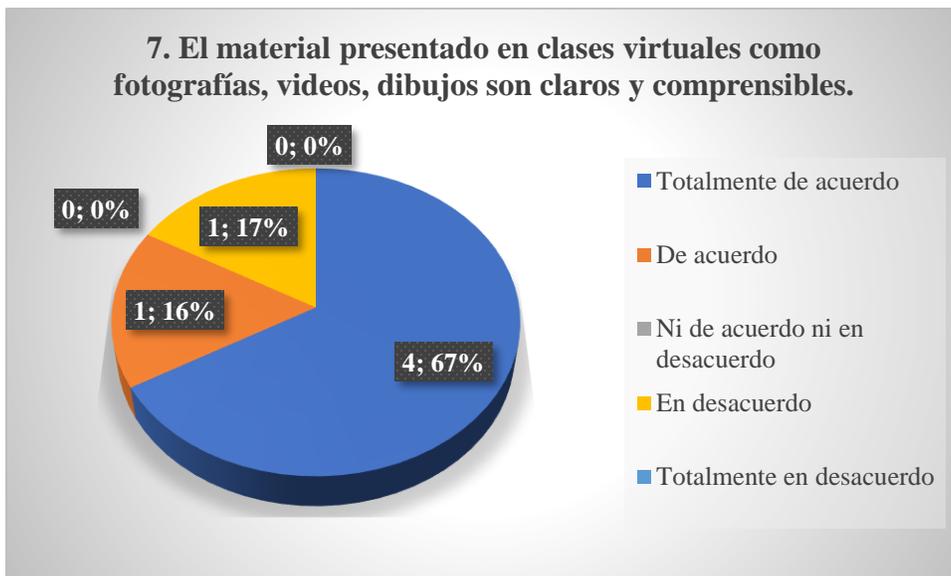


Figura 8: elaborado por Salomé Raza

Figura 9. Datos obtenidos de la pregunta 8.

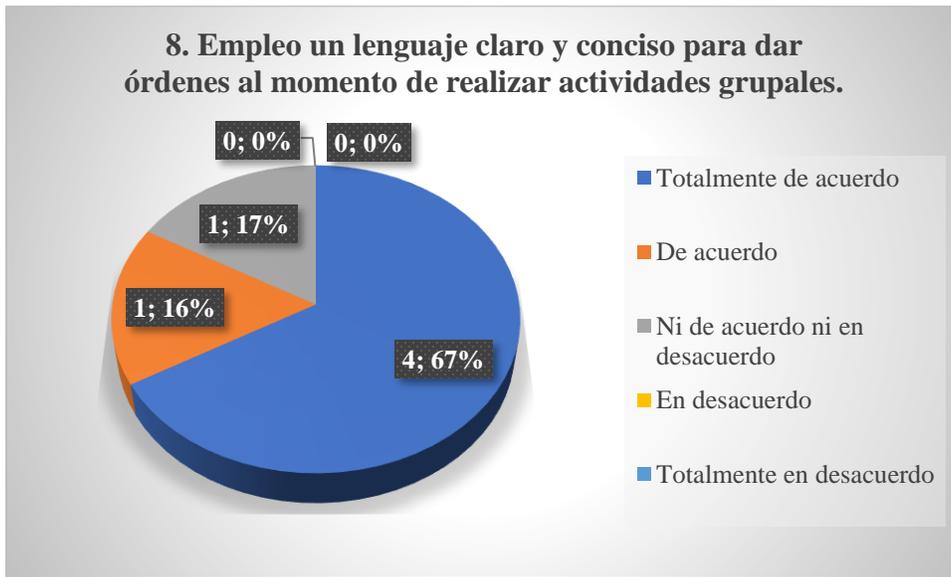


Figura 9: elaborado por Salomé Raza

Figura 10. Datos obtenidos de la pregunta 9.

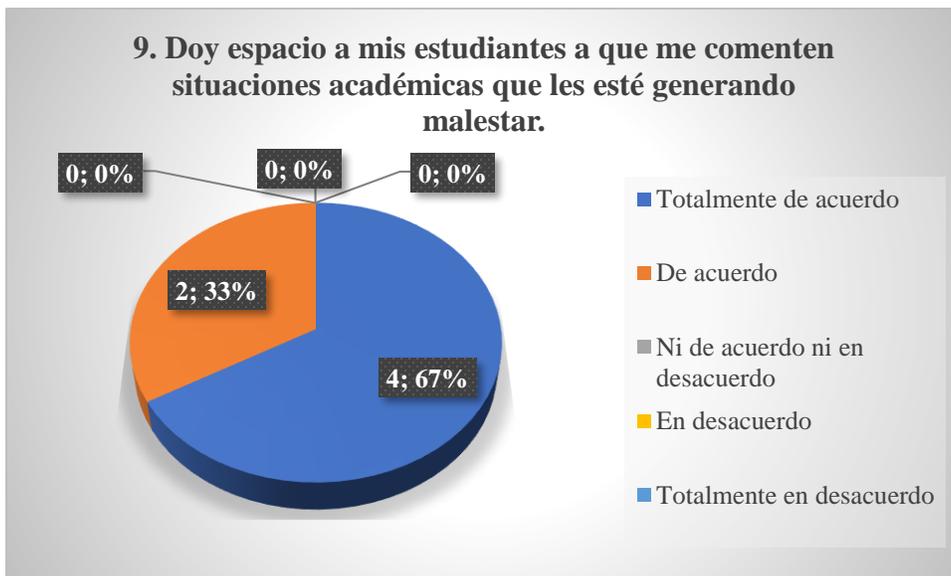


Figura 10: elaborado por Salomé Raza

Figura 11. Datos obtenidos de la pregunta 10.

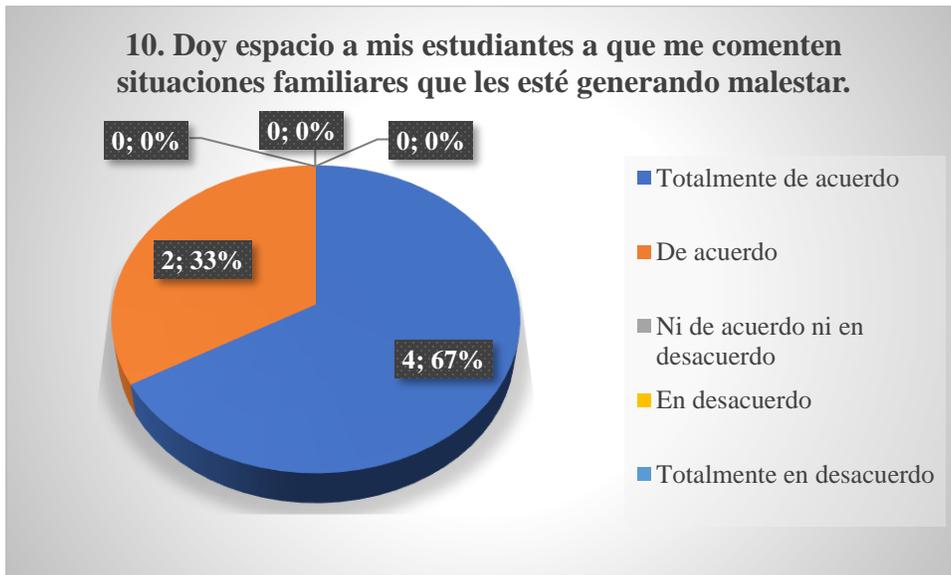


Figura 11: elaborado por Salomé Raza

Figura 12. Datos obtenidos de la pregunta 11.

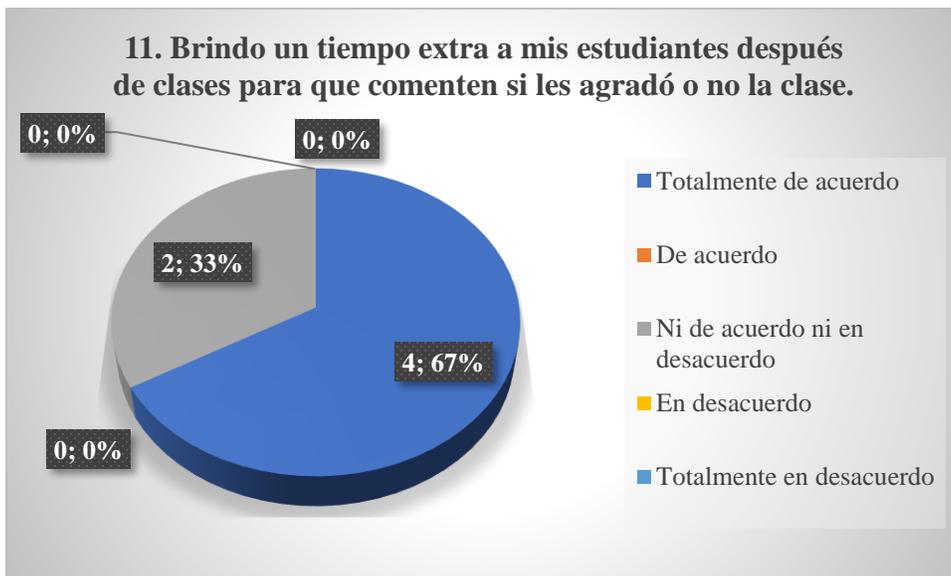


Figura 12: elaborado por Salomé Raza

Figura 13. Datos obtenidos de la pregunta 12.

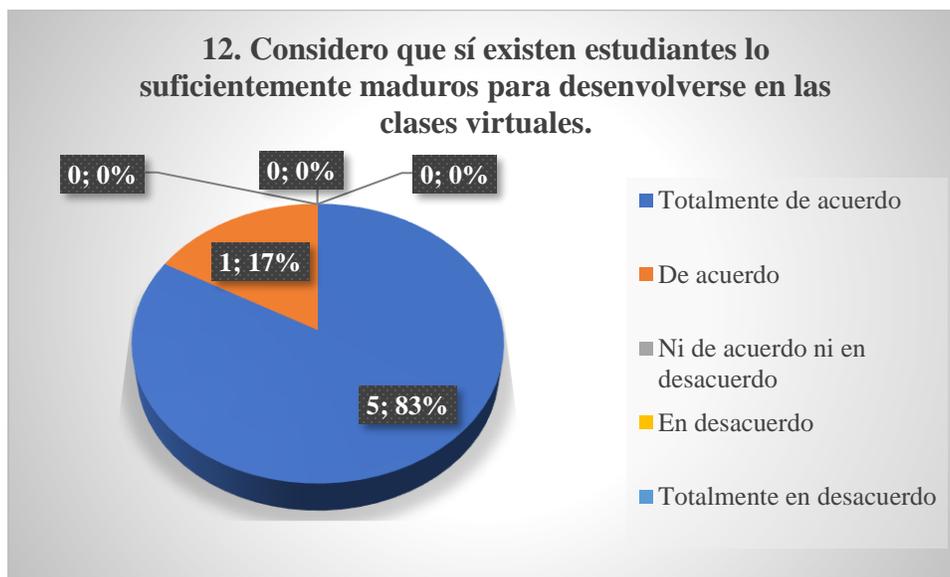


Figura 13: elaborado por Salomé Raza

Figura 14. Datos obtenidos de la pregunta 13.

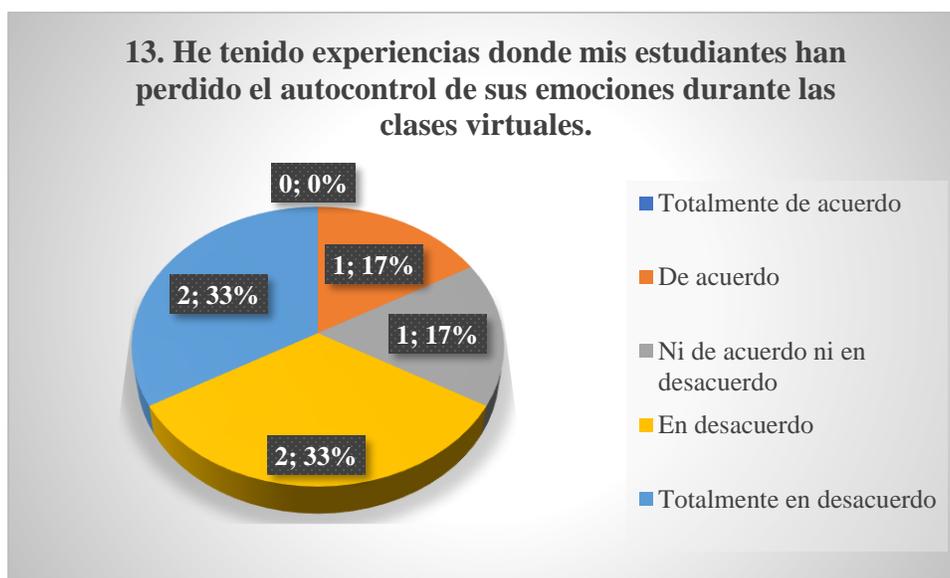


Figura 14: elaborado por Salomé Raza

Figura 15. Datos obtenidos de la pregunta 14.

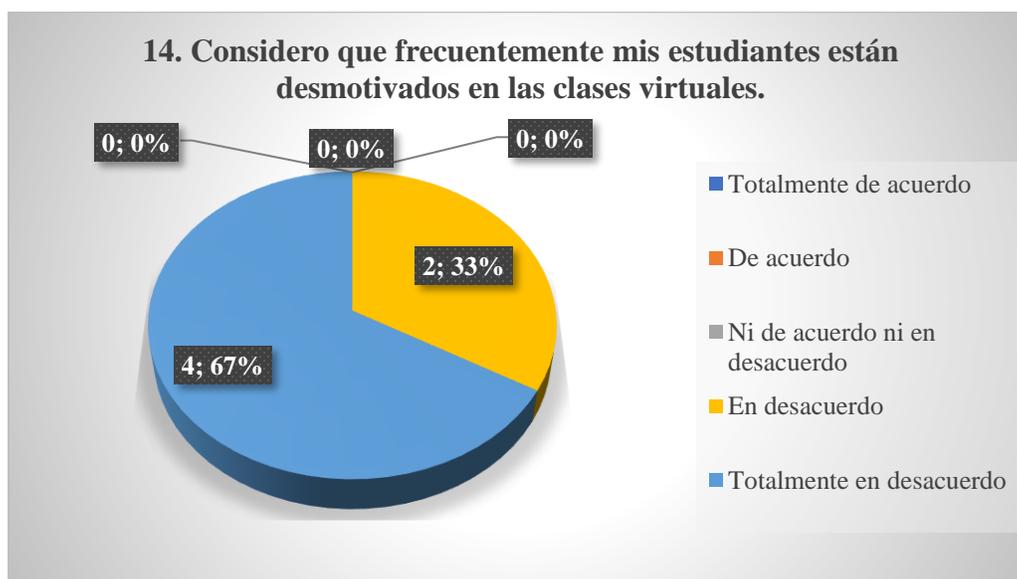


Figura 15: elaborado por Salomé Raza

Tras la aplicación de la encuesta dirigida a los 6 docentes que imparten entre asignaturas complementarias y básicas al Tercero “A”, se obtuvo como resultados que el 37% de ellos no consideran que los estudiantes apaguen la cámara o abandonen la clase por sentirse frustrados o estresados y en caso de que se muestren intranquilos el 67% menciona que no reaccionan ni con llanto o enfado, sin embargo, los estudiantes no manifiestan este tipo de reacción emocional ya que los docentes les permiten expresar sus necesidades durante las clases virtuales.

De este modo, ante la atención y tiempo que los docentes otorgan a los niños durante la virtualidad el 83% de ellos los motiva a investigar nuevas temáticas otorgándoles todas las herramientas y el material en fotografías, videos y dibujos para que complementen su aprendizaje haciendo uso de un lenguaje comprensible durante la explicación de las consignas.

Es así que gracias a las herramientas y materiales lúdicos presentados el 67% de docentes consideran que los niños no ingresan desmotivados a las clases virtuales ya que siempre los observan participando activamente en actividades individuales y grupales.

3.3 Resultados de las encuestas aplicadas a padres de familia

Figura 16. Datos obtenidos de la pregunta 1.

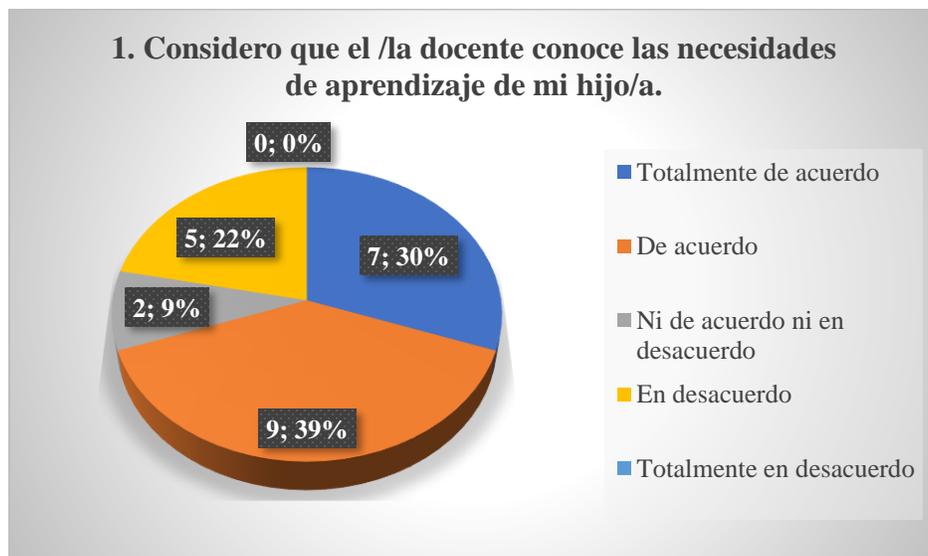


Figura 16: elaborado por Salomé Raza

Figura 17. Datos obtenidos de la pregunta 2.

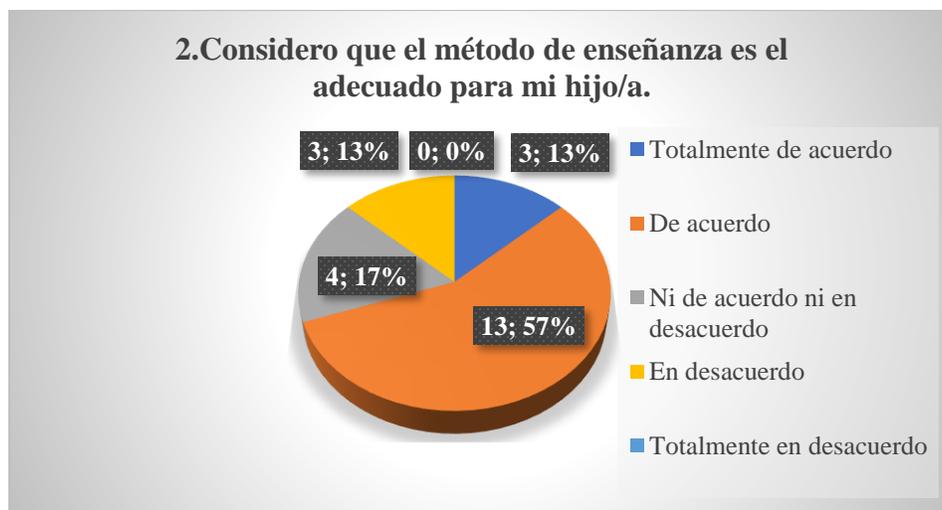


Figura 17: elaborado por Salomé Raza

Figura 18. Datos obtenidos de la pregunta 3.

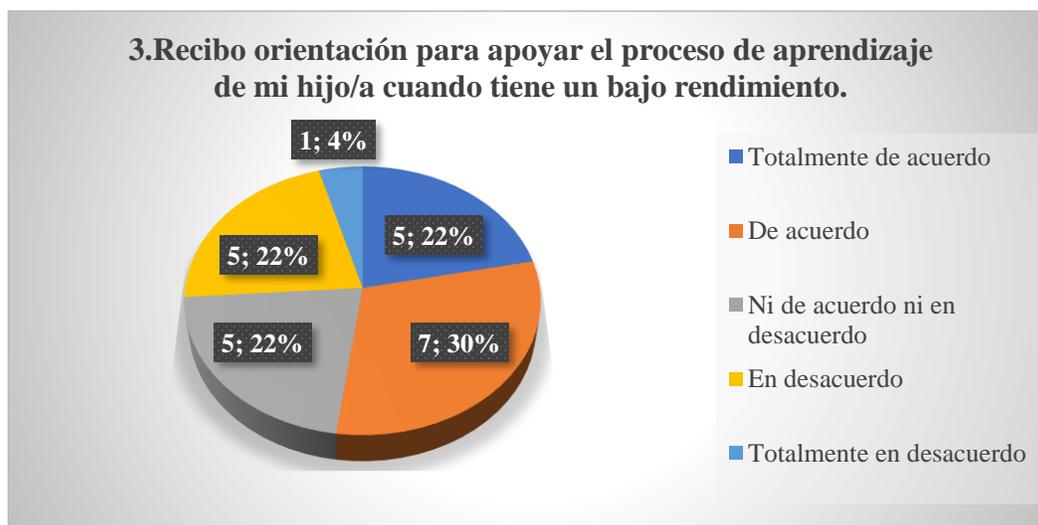


Figura 18: elaborado por Salomé Raza

Figura 19. Datos obtenidos de la pregunta 4.

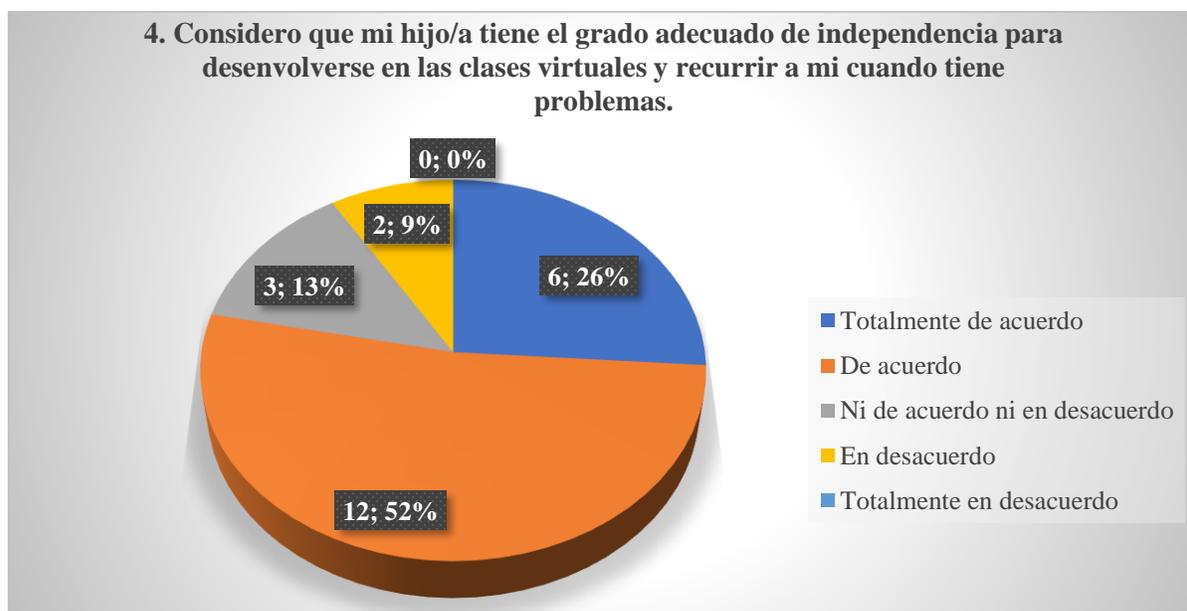


Figura 19: elaborado por Salomé Raza

Figura 20. Datos obtenidos de la pregunta 5.

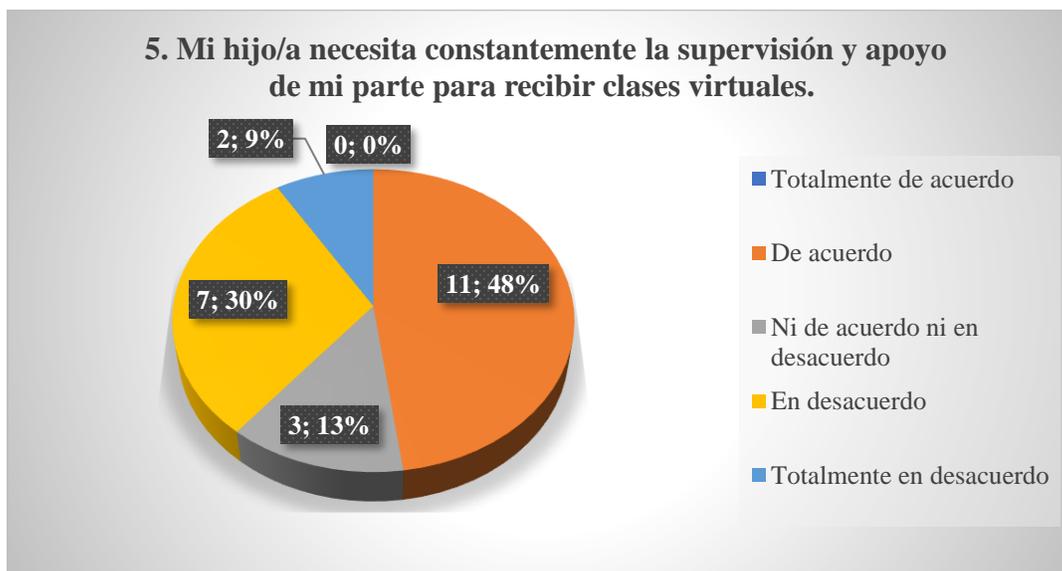


Figura 20: elaborado por Salomé Raza

Figura 21. Datos obtenidos de la pregunta 6.

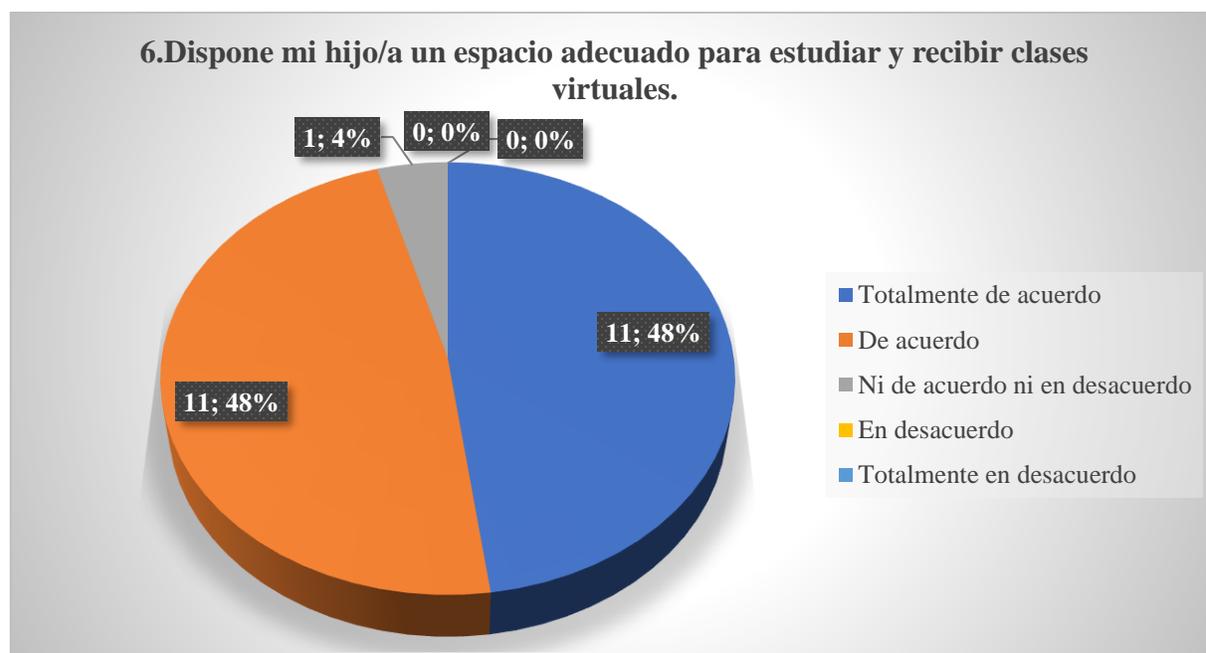


Figura 21: elaborado por Salomé Raza

Figura 22. Datos obtenidos de la pregunta 7.



Figura 22: elaborado por Salomé Raza

Figura 23. Datos obtenidos de la pregunta 8.

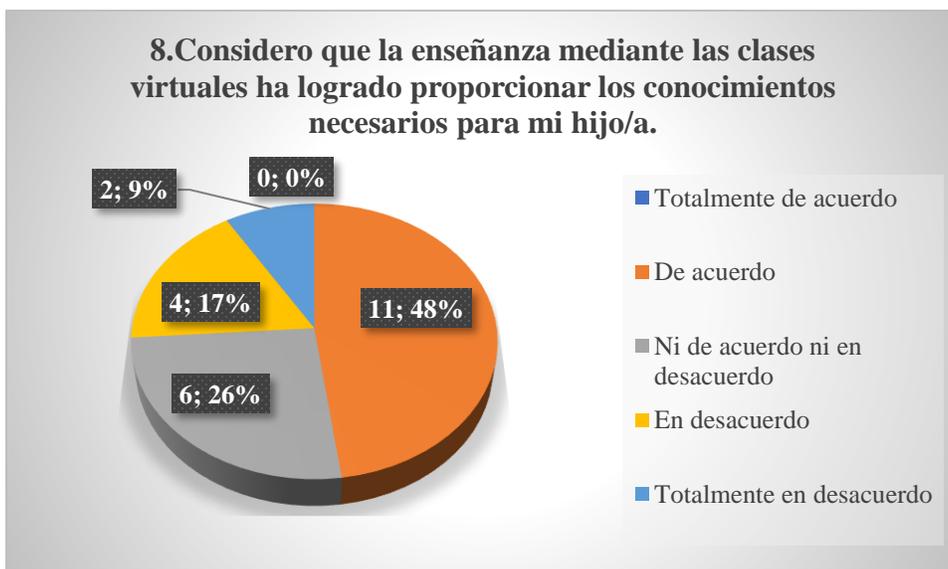


Figura 23: elaborado por Salomé Raza

Figura 24. Datos obtenidos de la pregunta 9.

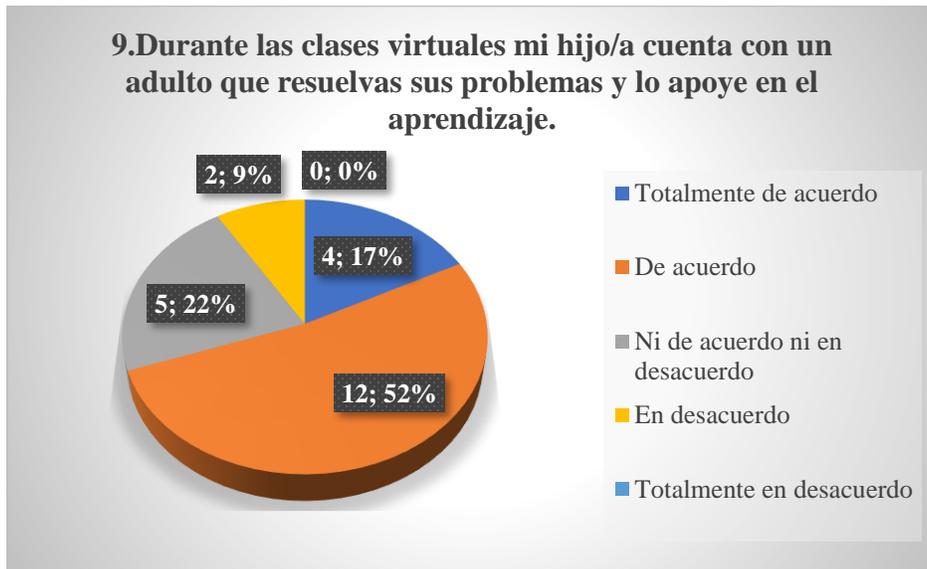


Figura 24: elaborado por Salomé Raza

Figura 25. Datos obtenidos de la pregunta 10.

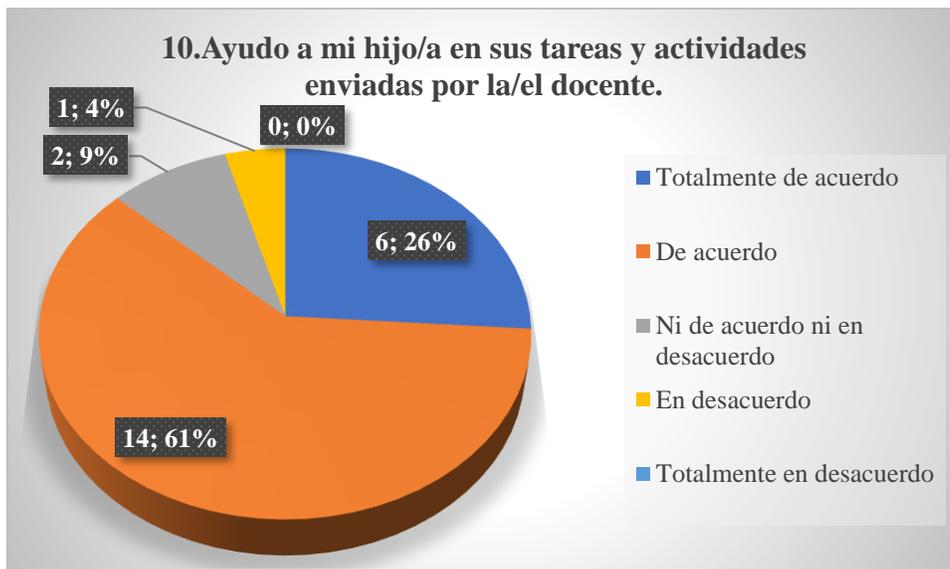


Figura 25: elaborado por Salomé Raza

Figura 26. Datos obtenidos de la pregunta 11.

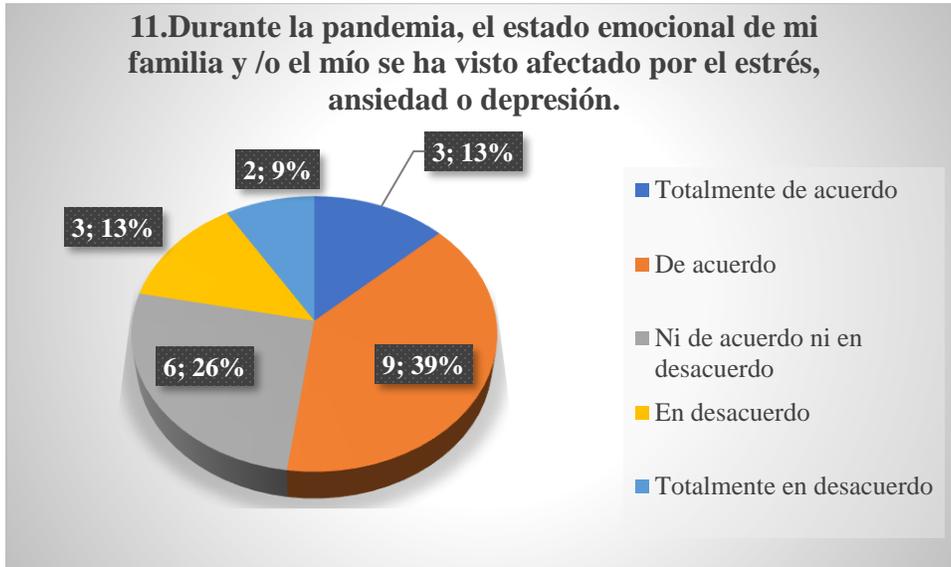


Figura 26: elaborado por Salomé Raza

Figura 27. Datos obtenidos de la pregunta 12.

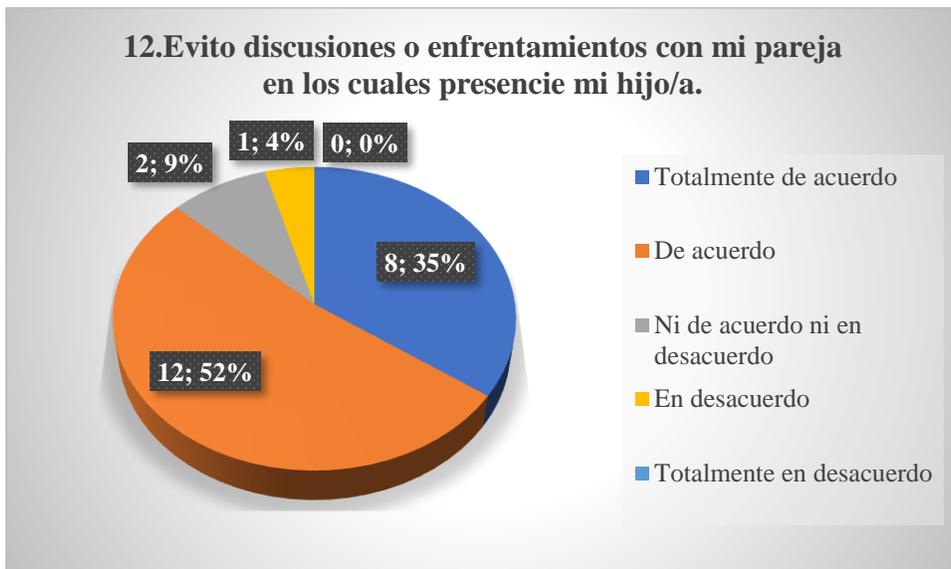


Figura 27: elaborado por Salomé Raza

Figura 28. Datos obtenidos de la pregunta 13.

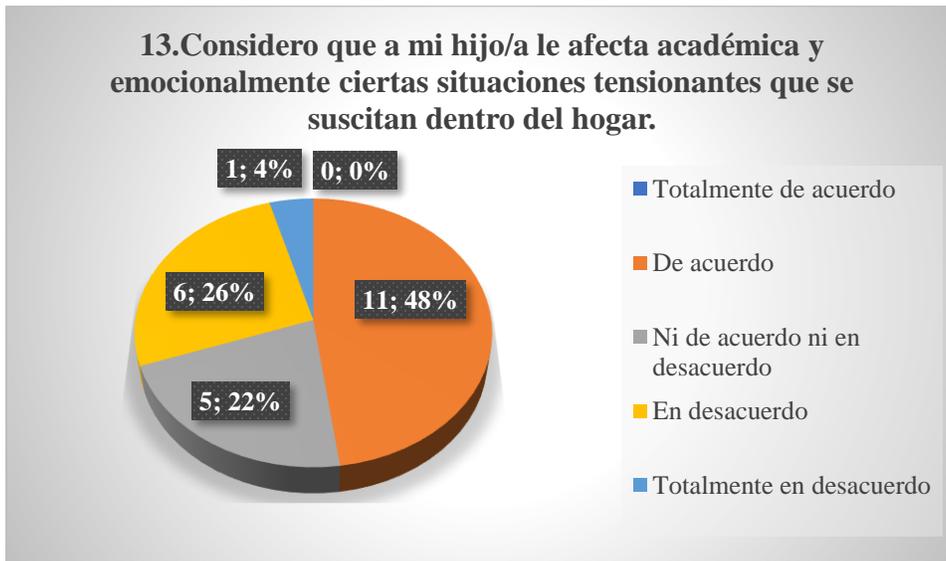


Figura 28: elaborado por Salomé Raza

Figura 29. Datos obtenidos de la pregunta 14.

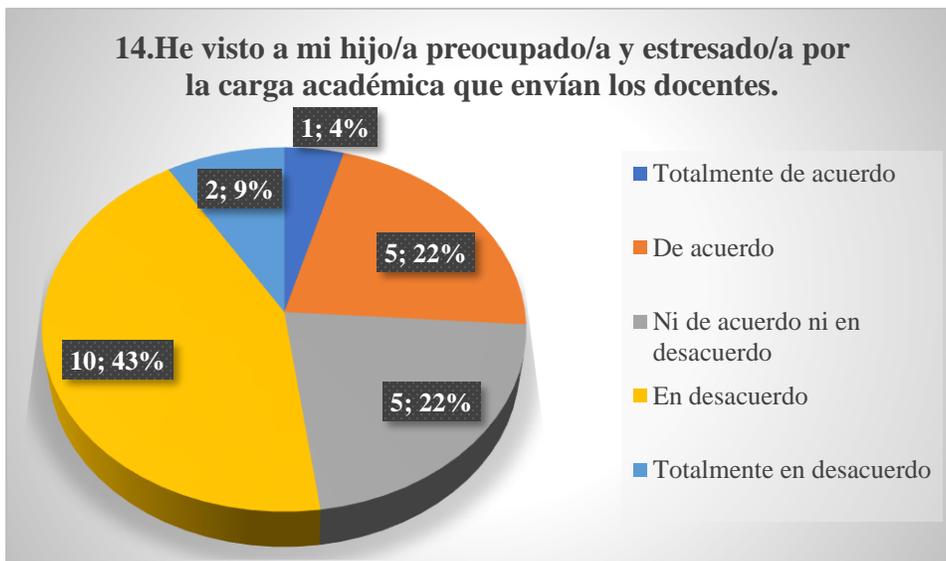


Figura 29: elaborado por Salomé Raza

Figura 30. Datos obtenidos de la pregunta 15.

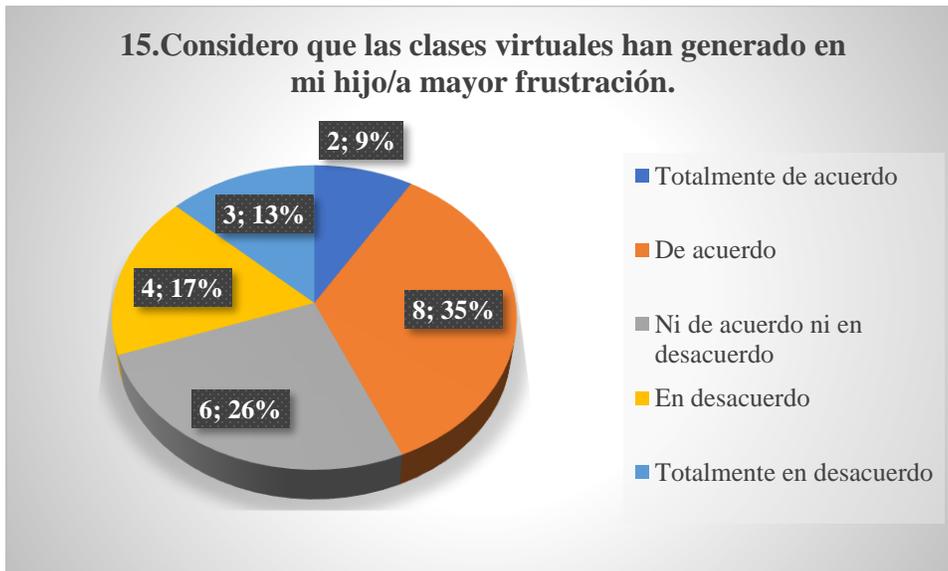


Figura 30: elaborado por Salomé Raza

Figura 31. Datos obtenidos de la pregunta 16.

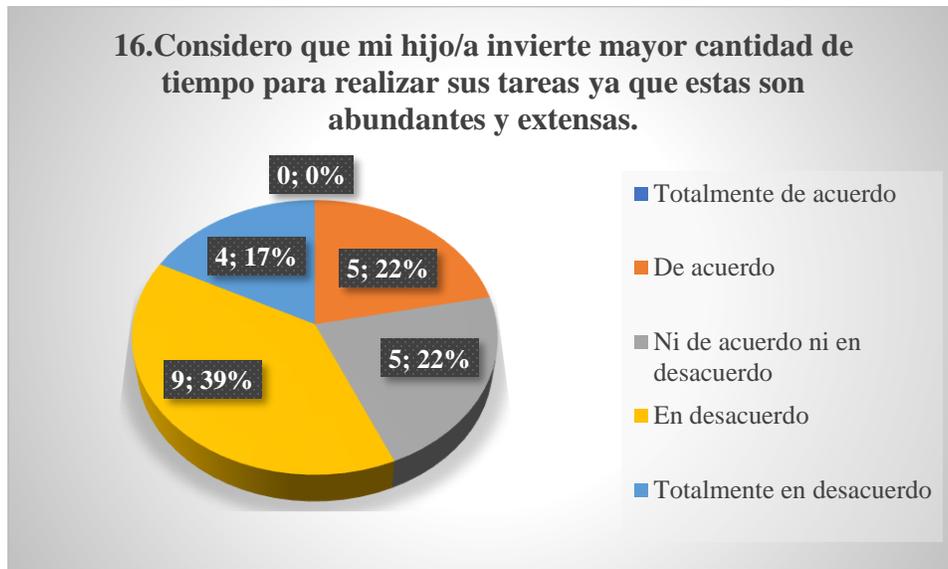


Figura 31: elaborado por Salomé Raza

En base a los resultados de las encuestas aplicadas a los padres de familia, el 39% considera que los docentes conocen las necesidades de aprendizaje de sus hijos/as y que el método de enseñanza que manejan los educadores es el adecuado para todos los estudiantes, aun así el 35 % de padres piensan que las clases virtuales han generado mayor frustración y que el estado emocional de la familia se ha visto afectado por el estrés, ansiedad y depresión por el confinamiento generando que los estudiantes tengan un descenso académico y emocional al estar expuestos a situaciones tensionantes que se suscitan dentro del hogar y que como consecuencia de ello haya un bajo rendimiento escolar, por lo que el 30% de padres de familia han recibido orientación para apoyarles en su proceso de aprendizaje y se evite someter a sus hijos/as a una mayor frustración, para ello, durante este proceso es importante que los estudiantes sean supervisados por papá, mamá o abuelitos para que así se genere mejores resultados académicos, sin embargo, se identificó que no todos los estudiantes se encuentran acompañados por su tutor legal durante las clases virtuales y que en ciertas ocasiones al estar solos en casa, el 52% de padres piensan que sus hijos/as tienen el grado adecuado de independencia para solucionar cualquier dificultad que tengan.

Por el mismo hecho de que una parte de estudiantes tengan que permanecer por largos periodos de tiempo solos o acompañados en casa es importante que el espacio sea adecuado y libre de cualquier estímulo externo que los distraiga, por ello, el 48% de los padres de familia han logrado proporcionar a sus hijos/as un lugar cómodo y con todas las herramientas necesarias para que puedan recibir clases virtuales.

3.4 Cuadros estadísticos del cuestionario aplicado a estudiantes

Figura 32. Datos obtenidos de la pregunta 1.

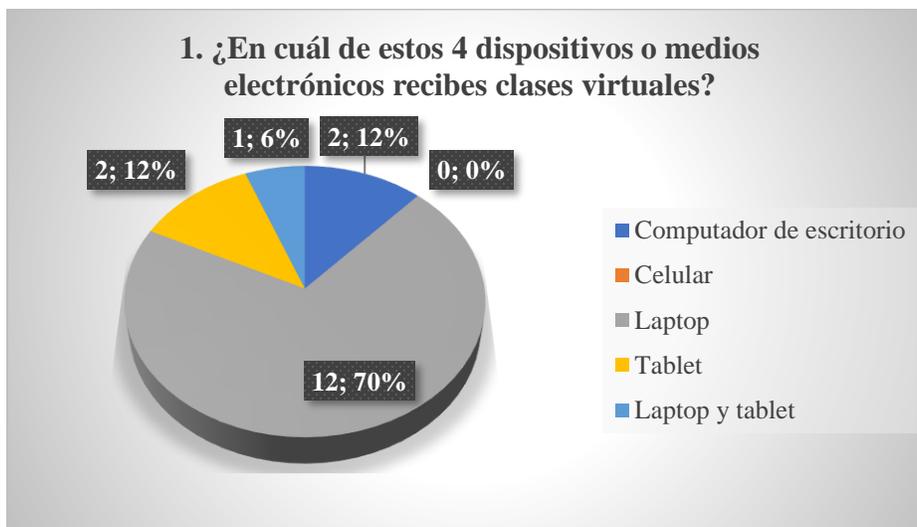


Figura 32: elaborado por Salomé Raza

Figura 33. Datos obtenidos de la pregunta 2.

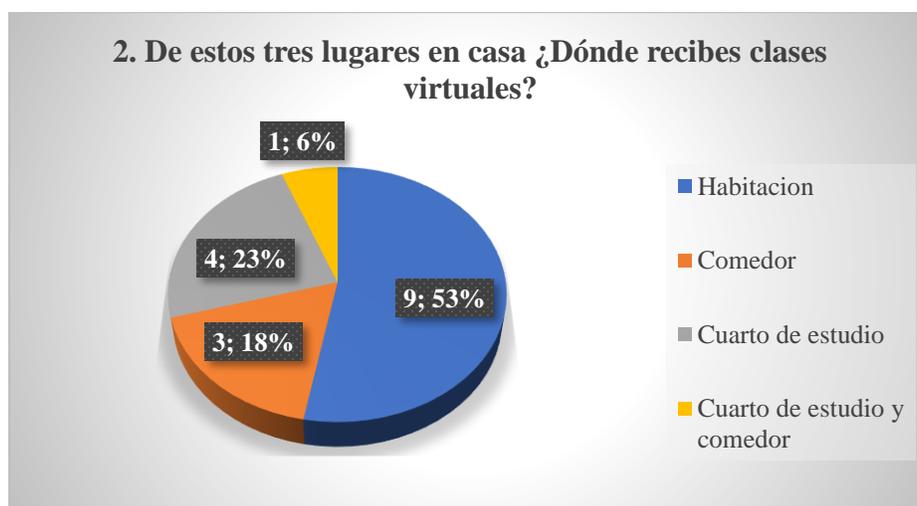


Figura 33: elaborado por Salomé Raza

Figura 34. Datos obtenidos de la pregunta 3.

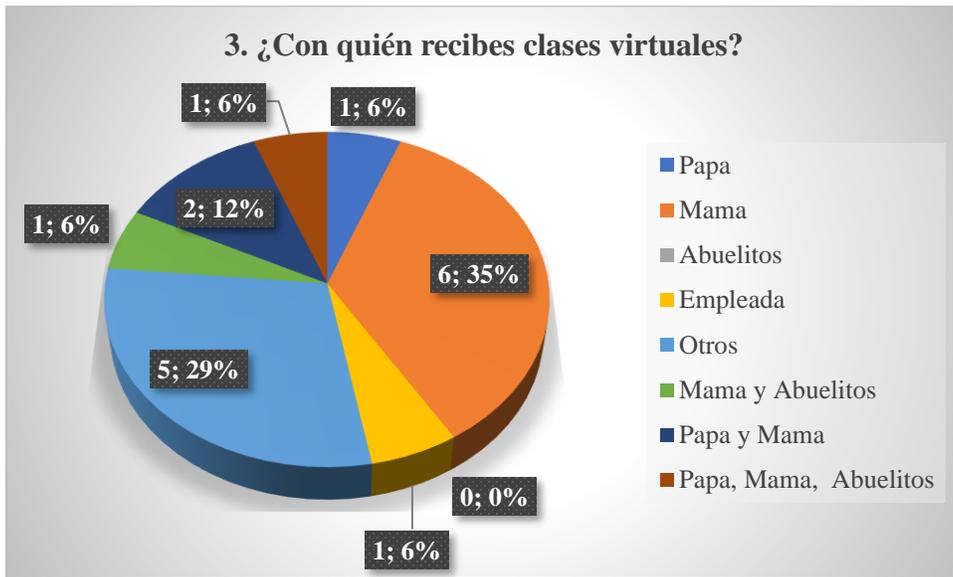


Figura 34: elaborado por Salomé Raza

Figura 35. Datos obtenidos de la pregunta 4.

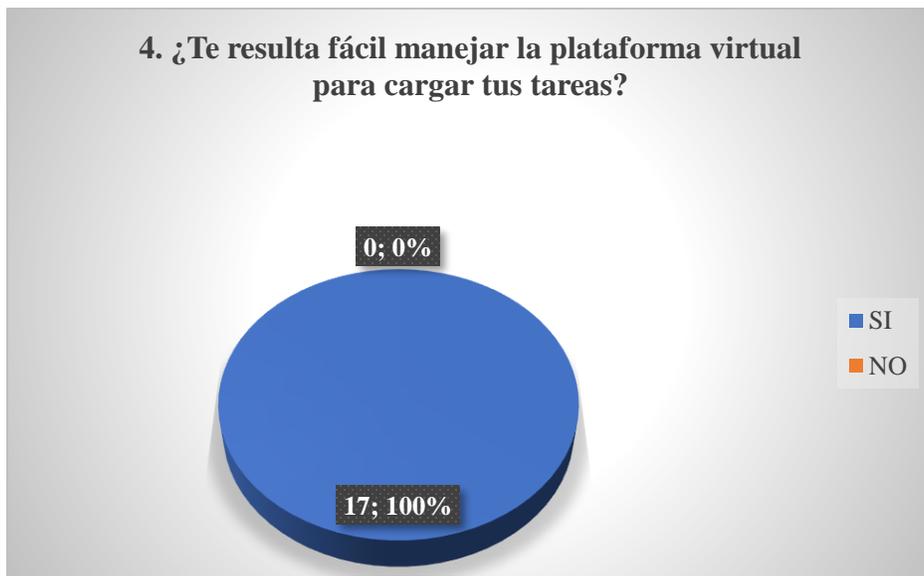


Figura 35: elaborado por Salomé Raza

Figura 36. Datos obtenidos de la pregunta 5.

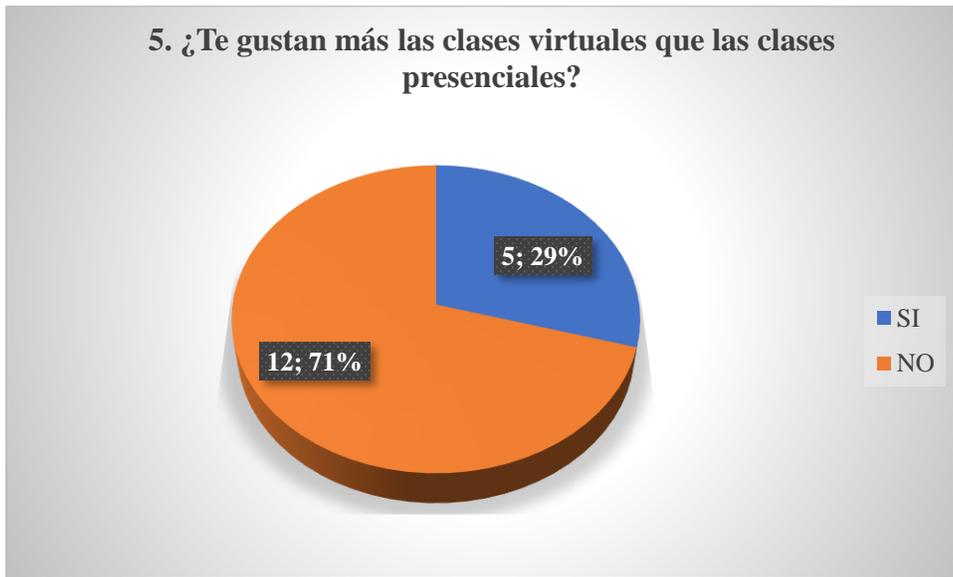


Figura 36: elaborado por Salomé Raza

Figura 37. Datos obtenidos de la pregunta 6.

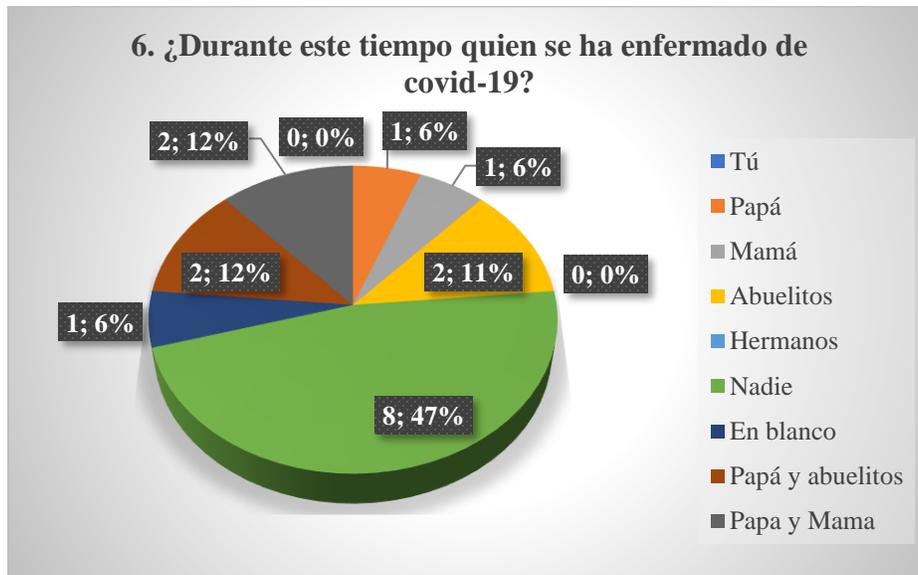


Figura 37: elaborado por Salomé Raza

Figura 38. Datos obtenidos de la pregunta 7.



Figura 38: elaborado por Salomé Raza

Figura 39. Datos obtenidos de la pregunta 8.

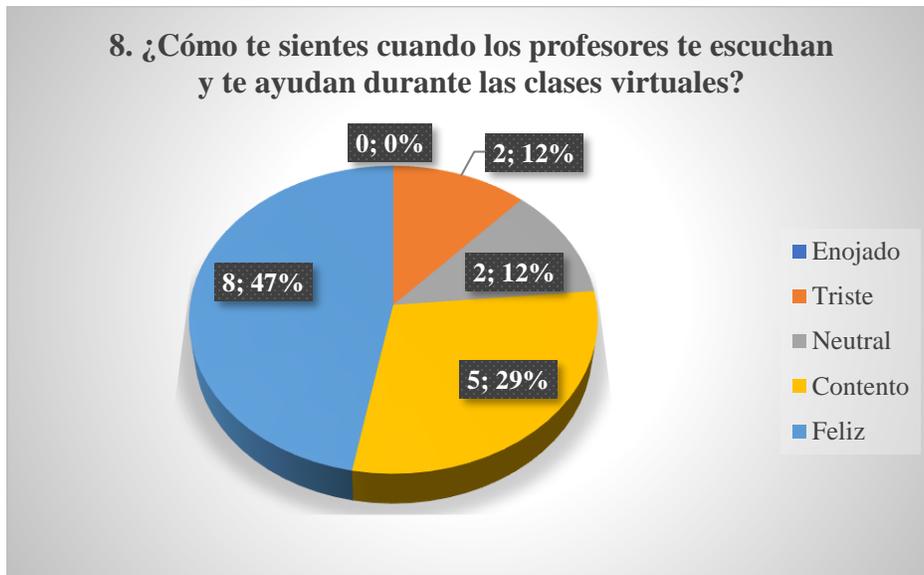


Figura 39: elaborado por Salomé Raza

Figura 40. Datos obtenidos de la pregunta 9.

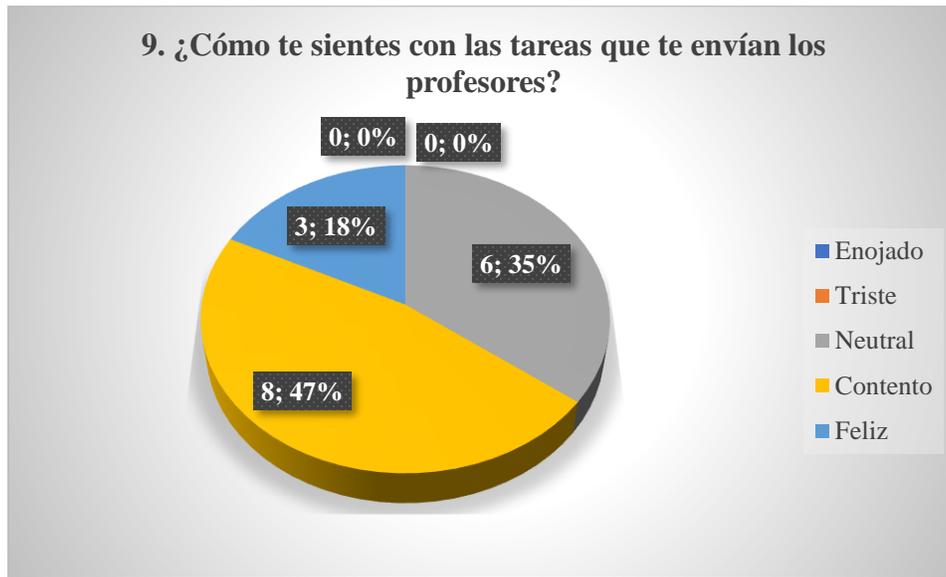


Figura 40: elaborado por Salomé Raza

Figura 41. Datos obtenidos de la pregunta 10.

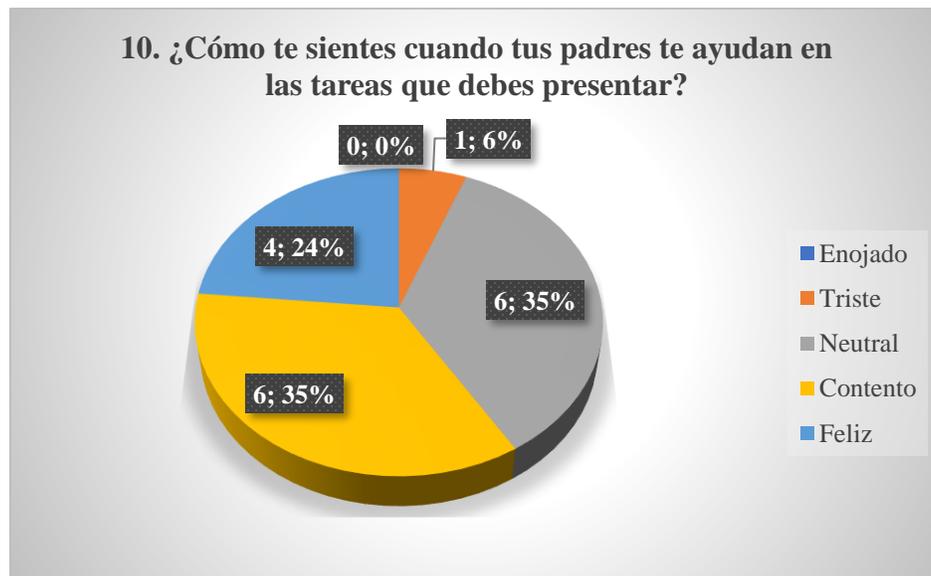


Figura 41: elaborado por Salomé Raza

Figura 42. Datos obtenidos de la pregunta 11.

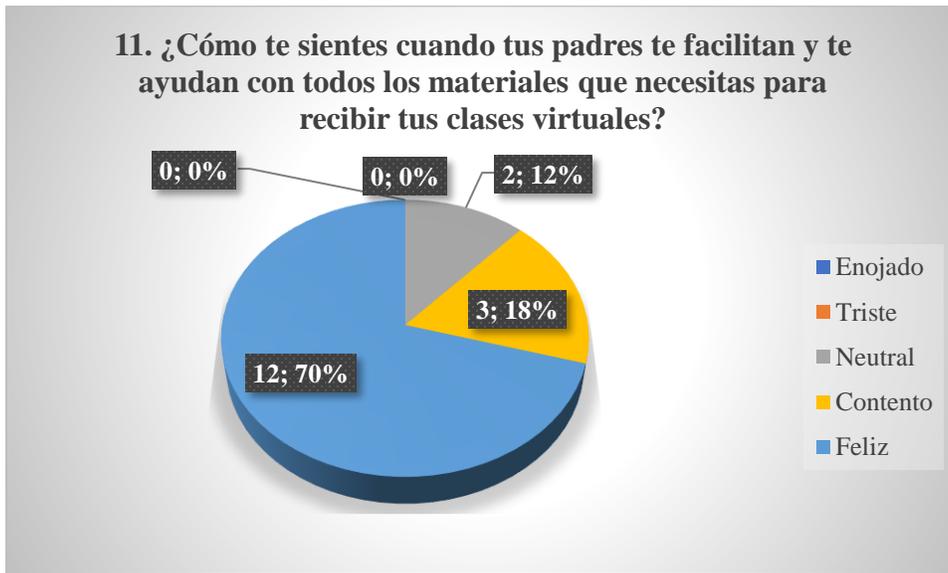


Figura 42: elaborado por Salomé Raza

Figura 43. Datos obtenidos de la pregunta 12.



Figura 43: elaborado por Salomé Raza

Figura 44. Datos obtenidos de la pregunta 13.



Figura 44: elaborado por Salomé Raza

Figura 45. Datos obtenidos de la pregunta 14.

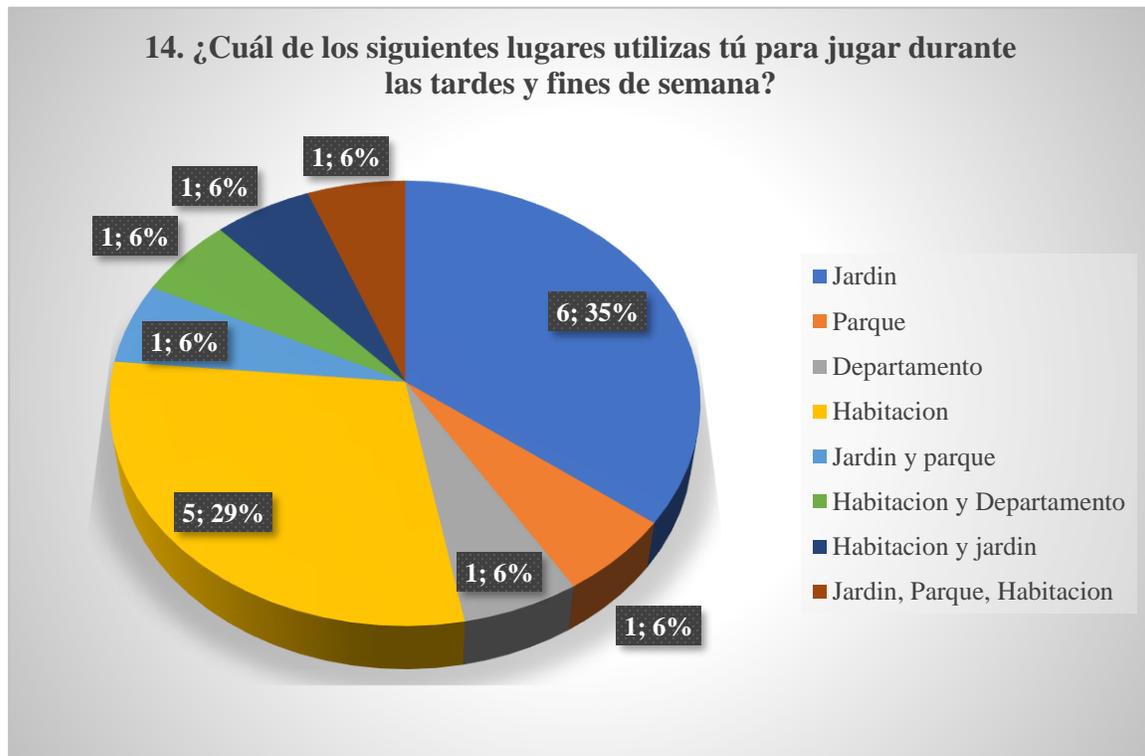


Figura 45: elaborado por Salomé Raza

Figura 46. Datos obtenidos de la pregunta 15.



Figura 46: elaborado por Salomé Raza

Ante el creciente índice de contagios por el Covid-19, el proceso de enseñanza-aprendizaje fue desvinculado de la modalidad presencial a una virtual, pero en los resultados de las encuestas aplicadas se identificó que el 71% de los estudiantes siguen prefiriendo las clases presenciales que las virtuales. Aun así, ante el avance de la pandemia los tutores legales impidieron su regreso a la institución a pesar de que el 41% de sus parientes no habían adquirido el virus, pero en vista de que los padres, abuelos, parientes cercanos y las guarderías infantiles se hicieron cargo de su proceso de aprendizaje no hubo mayor complicación en que los niños se queden en casa ya que de igual manera tenían los recursos tecnológicos como laptops, tablets, una habitación y cuarto de estudio adecuados para su escolarización desde el hogar. Es por ello que el conllevar tanto las clases virtuales, teletrabajo y actividades del hogar trajo consigo una serie de discusiones entre los padres determinando que el 65% de los niños se sienten tristes al ver esta situación.

Aun así, los recursos tecnológicos, apoyo de los docentes y tutores legales, como el uso constante de la tecnología mostró que el 100% de los estudiantes no tienen dificultades con el manejo de la plataforma virtual de la institución, la cual les ha resultado muy fácil y accesible para cargar sus tareas virtuales, sin embargo, el 70% de los niños cuando no pueden resolver una tarea dentro de las clases virtuales se sienten tristes lo que genera mayor

frustración en su aprendizaje pero para canalizarlo el 35% de la población encuestada acude al jardín para distraerse jugando.

4. Principales logros del aprendizaje

- ¿Cuáles fueron las lecciones aprendidas?

La educación fue sometida a cambios inesperados y por tal motivo a los planteles educativos les ha tocado modificar la modalidad de enseñanza y que al perderse la presenciales y el contacto docente-alumno se generaron alteraciones a nivel emocional lo cual afecta al proceso de enseñanza-aprendizaje y es un punto que requiere del apoyo de la psicología educativa.

- ¿Qué es lo que se aprendió con el proyecto?

Mediante la realización de este proyecto se aprendió a sistematizar estrategias cognitivo conductuales destinadas a docentes para que puedan aplicarlas a manera de contención emocional durante la virtualización de las clases.

- ¿Cómo aportó mi formación académica a entender las prácticas psicosociales desde distintos ámbitos de intervención?

Desde la psicología educativa se pudo entender que las emociones durante el proceso de aprendizaje son un elemento importante para cimentar los conocimientos, puesto que estos forman parte del bienestar de niños, padres de familia y docentes.

- ¿Qué productos generó el proyecto de intervención?

El producto del proyecto de intervención es la guía de estrategias cognitivo-conductuales para el manejo emocional de los niños durante las clases virtuales y está destinada para que se haga uso por parte de los docentes. Sin embargo, se estableció que es de mucha utilidad sistematizar el proceso de construcción del mismo. La guía se encuentra como parte de los anexos.

- **¿Cuáles objetivos de los que se plantearon se lograron? ¿Cuáles no? ¿Por qué?**

De los objetivos planteados se cumplieron todos los objetivos porque se logró desarrollar la guía en base a la teoría Cognitiva Conductual. Además, se obtuvo la información a partir del levantamiento de encuestas determinando cuales son las reacciones emocionales más frecuentes durante las clases virtuales.

- **¿Identificaron elementos de riesgo en algún momento de la experiencia con el proyecto de intervención?**

Se identificó la falta de colaboración por parte de docentes y estudiantes ya que al aplazar por mayor tiempo la aplicación de las encuestas retrasaron la obtención inmediata de resultados.

- **¿Qué elementos innovadores identifican en la experiencia?**

El elemento innovador de este trabajo de intervención ha sido la guía para docentes, la cual ayude a los mismos a aplicar las estrategias de contención emocional hacia sus estudiantes frente a las reacciones emocionales que estos muestren durante la educación virtual.

- **¿Qué impacto tiene esos elementos innovadores para los grupos poblacionales con cuales se trabajó?**

Los docentes mostraron una aceptación de la guía y un compromiso de aplicar las estrategias establecidas de la misma durante sus clases virtuales, lo que beneficiará a los estudiantes para que disminuya así sus niveles de ansiedad y estrés.

- **¿Qué impacto a nivel de la salud mental se evidenció como consecuencia del proyecto?**

Los estudiantes expresan su malestar con quien tienen mayor confianza y por ello si presentan alguna necesidad durante las clases virtuales se dirigen hacia sus profesores quienes dan un tiempo adicional a la clase para escucharlos y que gracias a la guía los docentes conocen estrategias para contener emociones negativas.

Conclusiones

- La investigación del marco teórico del proyecto ha servido como información de referencia para compararla con los resultados de las encuestas y así desarrollar las actividades más adecuadas en el manejo de la conducta de los participantes durante la educación virtual.
- Las técnicas cognitivo conductuales representan un elemento fundamental para realizar proceso de intervención con niños que se encuentran bajo situaciones que producen ansiedad y estrés.
- Desde los preceptos de la teoría de los “Tres sistemas de respuesta emocional” de Lang se establece que las emociones se componen a partir de tres elementos básicos, siendo estos de tipo subjetivo, psicofisiológico y conductual que al intervenir en estos la persona puede recuperar su bienestar psicológico.
- La educación presencial fue sustituida por una educación virtual y que producto del cambio repentino de modalidad los estudiantes empezaron a manifestar alteraciones comportamentales como estrés, angustia y ansiedad lo que acarrió consigo una serie de reacciones emocionales que eran expresadas durante su conexión a la clase, siendo éstas un factor determinante para el adecuado desarrollo del aprendizaje y además se determinó que los docentes carecían de herramientas para contener dichas reacciones emocionales.
- Desde la psicología educativa se pudo determinar que el factor emocional es un elemento que debe ser considerado en el proceso de aprendizaje-enseñanza ya que éste se relaciona con los factores motivacionales y cognitivos tal como lo señala la “Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional” de Lang.
- A través de la encuesta aplicada a docentes padres de familia y alumnado se concluyó que las reacciones emocionales más frecuentes la tristeza, la misma que se generaba por las dificultades en las relaciones familiares y también por la frustración de no poder completar la planificación académica. Por otro lado, también se determinó que un grupo de niños tenía como reacción la felicidad porque contaban con el apoyo de

docentes y padres de familia, además tenían acceso a herramientas y equipos que facilitaban su aprendizaje virtual.

- La elaboración de la guía requirió como eje conductor la teoría cognitivo conductual con la cual se determinó que actividades como la observación de la reacción emocional, aplicación de un cuestionario cognitivo conductual que permita indagar las emociones que se sienten en ese momento, narración de cuentos sobre emociones, análisis de pensamientos errados, y por último la expresión de las emociones mediante un dibujo realizado por los estudiantes.
- Como producto de los cambios generados por la pandemia de Covid-19 la modalidad de estudio debió adaptarse de una modalidad presencial a una virtual, en la cual a pesar de los esfuerzos realizados tanto por padres de familia como docentes se presentaron situaciones en las cuales los niños presentaron ansiedad y estrés.

Recomendaciones

- Se recomienda que los docentes se vinculen más y participen activamente en los proyectos que son propuestos por las institucionales en los cuales se trabaja el aspecto psicológico de los alumnos.
- Una vez concluido el presente trabajo, se pone en consideración de la Institución Educativa continuar apoyando proyectos en los cuales se promueva la salud mental de la comunidad educativa.
- También es pertinente recomendar que la institución junto con sus docentes continúe aplicando las estrategias establecidas en la guía ya que éstas fueron diseñadas en base a los resultados obtenidos de las encuestas.
- A los padres de familia de la institución se sugiere incrementar su nivel de vinculación en el proceso de aprendizaje de los niños ya que se promueve de esta manera la seguridad y motivación frente al estudio.
- A la Universidad Politécnica Salesiana se recomienda mantener los convenios con instituciones educativas, ya que las mismas se convierten en un espacio que enriquece y fortalece la formación de los psicólogos educativos.

Lista de Referencias

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis S.A.
- Calderón, M. (2012). *Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional*. San José: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana.
- Céspedes, A. (2010). *Niños con pataleta, adolescentes desafiantes*. . Vergara.
- Mesa, J. (2015). Obtenido de tesisenred.net:
<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf>
- Ramos, V., Piqueras, J., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Terapia Psicológica*, 227-237.
- Río, E. (2017). *docplayer.es*. Obtenido de Teorías de la emoción:
<https://docplayer.es/26518634-Teorias-de-la-emocion.html>
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis S.A.
- Calderón, M. (2012). *Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional*. San José: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana.
- Céspedes, A. (2010). *Niños con pataleta, adolescentes desafiantes*. . Vergara.
- Ramos, V., Piqueras, J., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Terapia Psicológica*, 227-237.
- Río, E. (2017). *docplayer.es*. Obtenido de Teorías de la emoción:
<https://docplayer.es/26518634-Teorias-de-la-emocion.html>
- Ruiz, M. Á., Díaz, M., & Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. España: Desclée De Brouwer, S.A.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA.

Terán, J. (2010). *Tesis 3*. Obtenido de repositorio.puce.edu.ec:
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5054/T-PUCE-5280.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vivas, M. (2003). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/410/41040202.pdf>

Anexos

ANEXO 1



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

PSICOLOGÍA EDUCATIVA

ENCUESTA PARA ESTUDIANTES DE 3^{ERO} EGB “A” ELEMENTAL

DATOS INFORMATIVOS:

Género Femenino Masculino

Edad

OBJETIVO:

La presente encuesta se decidió ejecutarla para determinar el estado emocional del estudiantado frente a las clases virtuales.

INDICACIONES:

- Las respuestas de esta encuesta serán usadas con fines educativos. La encuesta es totalmente anónima.
- **Marque** con una **X** o **pinte** el cuadro que vaya a seleccionar.

1. ¿En cuál de estos 4 dispositivos o medios electrónicos recibes clases virtuales?



Computador de escritorio



Celular



Laptop



Tablet

2. De estos tres lugares en casa ¿Dónde recibes clases virtuales?



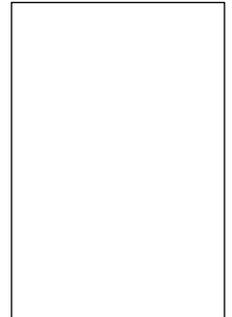
Habitación



Comedor



Cuarto de estudio



Otro, escríbalo.

3. ¿Con quién recibes clases virtuales?

Papá,

Mamá,

Abuelitos,

Hermanos,

Empleada

Otros: _____

4. ¿Te resulta fácil manejar la plataforma virtual para cargar tus tareas?



SÍ



NO

5. ¿Te gustan más las clases virtuales que las clases presenciales?



SÍ



NO

6. ¿Durante este tiempo quien se ha enfermado de covid-19?

Tú,

Papá,

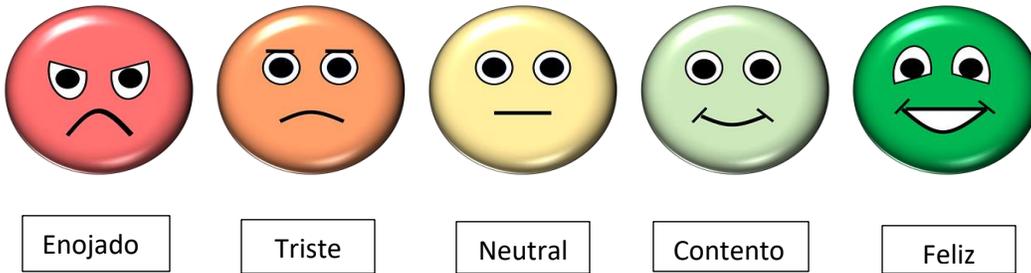
Mamá,

Abuelitos,

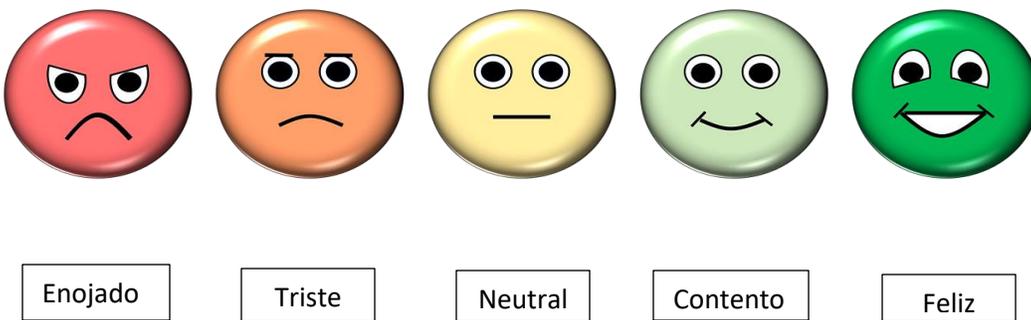
Hermanos

Nadie.

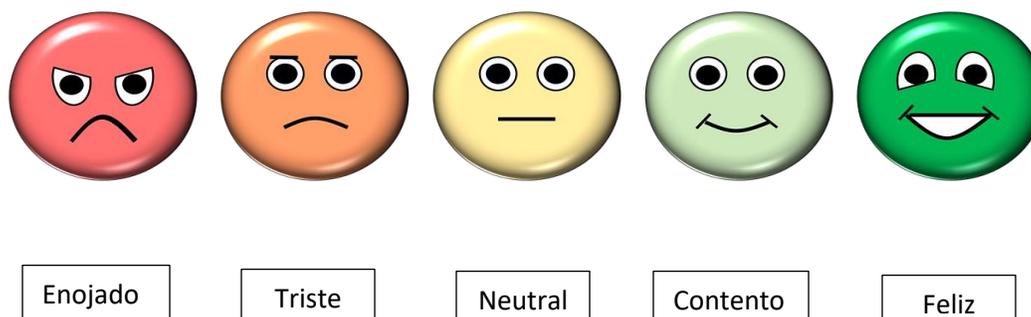
7. ¿Cómo te sientes con tus profesores durante las clases virtuales?



8. ¿Cómo te sientes cuando los profesores te escuchan y te ayudan durante las clases virtuales?



9. ¿Cómo te sientes con las tareas que te envían los profesores?



10. ¿Cómo te sientes cuando tus padres te ayudan en las tareas que debes presentar?



Enojado

Triste

Neutral

Contento

Feliz

11. ¿Cómo te sientes cuando tus padres te facilitan y te ayudan con todos los materiales que necesitas para recibir tus clases virtuales?



Enojado

Triste

Neutral

Contento

Feliz

12. ¿Cómo te sientes cuando no puedes resolver una tarea dentro de las clases?



Enojado

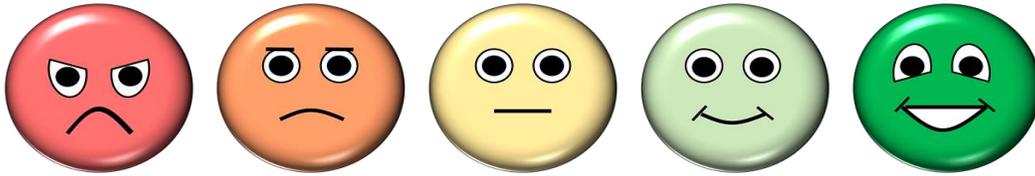
Triste

Neutral

Contento

Feliz

13. Si tus padres se disgustan y se enojan frecuentemente entre ellos, ¿Cómo te sientes?



Enojado

Triste

Neutral

Contento

Feliz

14. ¿Cuál de los siguientes lugares utilizas tú para jugar durante las tardes y fines de semana?



Jardín o Patio



Parque



Departamento



Habitación

15. Tus padres al momento, ¿Se encuentran trabajando en la casa o en la oficina?



Casa



Oficina

ANEXO 2

ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA

DATOS INFORMATIVOS:

Género F M

Edad

OBJETIVO:

La presente encuesta se decidió ejecutarla para determinar el estado emocional de sus hijos frente a las clases virtuales.

INDICACIONES:

- Las respuestas de esta encuesta serán usadas con fines educativos. La encuesta es totalmente anónima.
- Marque con una **X** el nivel de acuerdo con cada descripción.

NIVELES PREGUNTAS	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
1. Considero que el /la docente conoce las necesidades de aprendizaje de mi hijo/a.					

<p>2. Considero que el método de enseñanza es el adecuado para mi hijo/a</p>					
<p>3. Recibo orientación para apoyar el proceso de aprendizaje de mi hijo/a cuando tiene un bajo rendimiento.</p>					
<p>4. Considero que mi hijo/a tiene el grado adecuado de independencia para desenvolverse en las clases virtuales y recurrir a mi cuando tiene problemas.</p>					
<p>5. Mi hijo/a necesita constantemente la supervisión y apoyo de mi parte para recibir clases virtuales.</p>					
<p>6. Dispone mi hijo/a un espacio adecuado para estudiar y recibir clases virtuales.</p>					
<p>7. Proporciono y organizo con anticipación todos los</p>					

materiales a mi hijo/a para que trabaje en clases virtuales.					
8. Considero que la enseñanza mediante las clases virtuales ha logrado proporcionar los conocimientos necesarios para mi hijo/a.					
9. Durante las clases virtuales mi hijo/a cuenta con un adulto que resuelva sus problemas y lo apoye en el aprendizaje.					
10. Ayudo a mi hijo/a en sus tareas y actividades enviadas por la/el docente.					
11. Durante la pandemia, el estado emocional de mi familia y /o el mío se ha visto afectado por el estrés, ansiedad o depresión.					
12. Evito discusiones o enfrentamientos con mi					

pareja en los cuales presencie mi hijo/a.					
13. Considero que a mi hijo/a le afecta académica y emocionalmente ciertas situaciones tensionantes que se suscitan dentro del hogar.					
14. He visto a mi hijo/a preocupado/a y estresado/a por la carga académica que envían los docentes.					
15. Considero que las clases virtuales han generado en mi hijo/a mayor frustración.					
16. Considero que mi hijo/a invierte mayor cantidad de tiempo para realizar sus tareas ya que estas son abundantes y extensas.					

ANEXO 3

ENCUESTA PARA DOCENTES

DATOS INFORMATIVOS:

Género F M

Edad

OBJETIVO:

La presente encuesta se decidió ejecutarla para determinar el estado emocional de los estudiantes frente a las clases virtuales.

INDICACIONES:

- Las respuestas de esta encuesta serán usadas con fines educativos. La encuesta es totalmente anónima.
- Marque con una **X** el nivel de acuerdo con cada descripción.

NIVELES PREGUNTAS	TOTALMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	EN DESACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
1. Durante las clases virtuales, ante la frustración de no poder resolver un problema, los estudiantes apagan la cámara o abandonan la clase.					
2. Durante las clases virtuales, ante la frustración, los estudiantes reaccionan con llanto y/o con enfado.					

3. He permitido que los estudiantes expresen libremente sus emociones durante mis clases virtuales.					
4. Manejo adecuadamente las herramientas virtuales facilitando el proceso de enseñanza-aprendizaje para todos los estudiantes.					
5. La conversación entre docente-alumno fluye de tal manera que los estudiantes tienen la confianza de expresar lo que sienten sin ser juzgados.					
6. Motivo a los estudiantes a investigar más allá de lo que enseñé en clases virtuales.					
7. El material presentado en clases virtuales como fotografías, videos, dibujos son claros y comprensibles.					
8. Empleo un lenguaje claro y conciso para dar órdenes al momento de realizar actividades grupales.					
9. Doy espacio a mis estudiantes a que me comenten situaciones académicas que les esté generando malestar.					
10. Doy espacio a mis estudiantes a que me comenten situaciones familiares que les esté generando malestar.					
11. Brindo un tiempo extra a mis					

estudiantes después de clases para que comenten si les agradó o no la clase.					
12. Considero que si existen estudiantes lo suficientemente maduros para desenvolverse en las clases virtuales.					
13. He tenido experiencias donde mis estudiantes han perdido el autocontrol de sus emociones durante las clases virtuales.					
14. Considero que frecuentemente mis estudiantes están desmotivados en las clases virtuales.					

ANEXO 4

Tabla 1. Estadística de datos de docentes encuestados

PREGUNTAS NIVELES DE ACUERDO	P 1.	P 2.	P 3.	P 4.	P 5.	P 6.	P 7.	P 8.	P 9.	P 10.	P 11.	P 12.	P 13.	P 14.
	Totalmente de acuerdo	0	0	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	0
De acuerdo	0	1	2	2	2	1	1	1	2	2	0	1	1	0
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	1	0
En desacuerdo	2	4	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	2
Totalmente en desacuerdo	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	4
TOTAL PARTICIPANTES	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Nota: elaborado por Salomé Raza.

ANEXO 5

Tabla 2. Estadística de datos de padres de familia encuestados

PREGUNTAS NIVELES DE ACUERDO	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10	P 11	P 12	P 13	P 14	P 15	P 16
	Totalmente de acuerdo	7	3	5	6	0	11	10	0	4	6	3	8	0	1	2
De acuerdo	9	13	7	12	11	11	9	11	12	14	9	12	11	5	8	5
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2	4	5	3	3	1	4	6	5	2	6	2	5	5	6	5
En desacuerdo	5	3	5	2	7	0	0	4	2	1	3	1	6	10	4	9
Totalmente en desacuerdo	0	0	1	0	2	0	0	2	0	0	2	0	1	2	3	4
TOTAL PARTICIPANTES	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23

Nota: elaborado por Salomé Raza.

ANEXO 6

Tabla 3. Estadística de datos de estudiantes encuestados

PREGUNTAS	P1		P2		P3		P4	
RESULTADOS	Computador de escritorio	2	Habitacion	9	Papa	1	SI	17
	Celular	0	Comedor	3	Mama	6	NO	0
	Laptop	12	Cuarto de estudio	4	Abuelitos	0	T.P	17
	Tablet	2	Cuarto de estudio y comedor	1	Empleada	1		
	Laptop y tablet	1			Otros	5		
TOTAL PARTICIPANTES (T.P)	T.P	17	T.P	17	Mama y Abuelitos	1		
					Papa y Mama	2		
					Papa, Mama, Abuelitos	1		
					T.P	17		
					Detalle Otros			
					Guarderia	1		
					Solos	3		
					Prima	1		
					Total	5		

Nota: elaborado por Salomé Raza.

ANEXO 7

Tabla 4. Estadística de datos de estudiantes encuestados

PREGUNTAS	P5		P6		P7		P8	
RESULTADOS	SI	5	Tú	0	Feliz	0	Enojado	0
	NO	12	Papá	1	Triste	1	Triste	2
	T.P	17	Mamá	1	Neutral	5	Neutral	2
			Abuelitos	2	Contento	5	Contento	5
			Hermanos	0	Feliz	6	Feliz	8
			Nadie	8	T.P	17	T.P	17
			En blanco	1				
TOTAL PARTICIPANTES (T.P)			Papá y abuelitos	2				
			Papa y Mama	2				
			T.P	17				

Nota: elaborado por Salomé Raza.

ANEXO 8

Tabla 5. Estadística de datos de estudiantes encuestados

PREGUNTAS	P9		P10		P11		P12		P13		P14		P15	
RESULTADOS	Enojado	0	Enojado	0	Enojado	0	Enojado	3	Enojado	4	Jardin	6	Casa	9
	Triste	0	Triste	1	Triste	0	Triste	12	Triste	11	Parque	1	Oficina	5
	Neutral	6	Neutral	6	Neutral	2	Neutral	2	Neutral	0	Departamento	1	Casa y Oficina	3
	Contento	8	Contento	6	Contento	3	Contento	0	Contento	1	Habitacion	5	T.P	17
	Feliz	3	Feliz	4	Feliz	12	Feliz	0	Feliz	1	Jardin y parque	1		
TOTAL PARTICIPANTES (T.P)	T.P	17	Habitacion y Departamento	1										
											Habitacion y jardin	1		
											Jardin, Parque, Habitacion	1		
											T.P	17		

Nota: elaborado por Salomé Raza.

ANEXO 9

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO**

**CARRERA:
PSICOLOGÍA**

**GUÍA PARA DOCENTES SOBRE EL MANEJO DE REACCIONES
EMOCIONALES DE NIÑOS Y NIÑAS DURANTE LAS CLASES VIRTUALES**

**AUTORA:
KARLA SALOMÉ RAZA HERNÁNDEZ**

Quito, enero del 2022

1) Introducción

La presente guía es una herramienta destinada a docentes y propone estrategias de cómo manejar reacciones emocionales negativas de niños entre 7 y 8 años de edad durante la virtualización de la educación a causa de la pandemia por Covid-19; por lo que tiene como objetivo dar a conocer el desarrollo emocional, explicar conceptos básicos sobre las emociones, y por último brindar estrategias y recomendaciones para que los docentes puedan aplicarlas durante el desarrollo de la clase.

En esta guía se abordan elementos teóricos sobre las emociones desde la “Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional” propuesta por Lang, la cual explica que los procesos cognitivos que son mediados por el Sistema Nervioso Central (SNC) y la expresión emocional, pueden producirse mediante los siguientes componentes como el pensamiento (cognición), reacción psicofisiológica (actividad visceral y somato-motora) y conductual siendo estos elementos que generen una respuesta emocional (Bisquerra, 2009).

Así mismo, se expone diversas estrategias cognitivo conductuales para que los docentes puedan contener las reacciones emocionales negativas del estudiantado durante la virtualidad de las clases.

2) Las emociones

a. ¿Qué son las emociones?

Las emociones son estados internos pasajeros que poseen una valencia positiva (alegría, quietud, euforia, éxtasis, júbilo) o negativa (miedo y rabia). Surgen de emociones primarias instaladas en el cerebro humano desde el nacimiento. En cambio, los sentimientos son estados internos duraderos, estables y /o permanentes, que se construyen a partir de las emociones. Como, por ejemplo, de una emoción positiva de alegría el sentimiento expresado puede ser bondad, confianza, altruismo; mientras que, de una emoción negativa como rabia, el sentimiento manifestado será envidia, rencor, hostilidad, deseo de daño (Céspedes, 2010).

Pero desde la perspectiva Cognitivo-Conductual, las emociones son consideradas como un proceso complejo que está integrado por componentes neurofisiológicos, comportamentales y cognitivos. Además, está determinada multidimensionalmente e incluye diversos fenómenos o procesos afectivos. Por ende, para que tenga lugar la emoción, es necesario que se perciba consciente o inconscientemente un estímulo que tenga lugar en un acontecimiento externo o interno a la persona, que le ocurra en la actualidad, que tenga un recuerdo de algo que sucedió o que espere a que suceda en el futuro. Así, la valoración del estímulo como algo agradable o desagradable da lugar a la respuesta emocional cuyas características es la corta duración y alta intensidad de la respuesta, manifestándose esta externa e internamente (Ramos, Piqueras, Martínez, & Oblitas, 2009).

Se puede concluir que una emoción es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción (Bisquerra, 2009).

Para entender este proceso emocional desde un enfoque psicológico, se va a abordar como introducción, los múltiples criterios que han llegado a formar las teorías de la emoción.

b. Evolución de las teorías de la emoción

Ante la existencia de múltiples teorías de la emoción, desde criterios generales para corroborar la definición expuesta anteriormente, en las emociones están implicadas conductas, estados corporales de activación o desactivación fisiológica y cogniciones, por lo

que las combinaciones de estos elementos hacen que las emociones sean subjetivas y, como consecuencia, diferentes ante un mismo estímulo o contexto y en distintos individuos.

Para 1872, Charles Darwin había escrito, en su libro “La expresión de las emociones en el hombre y en los animales”, en el que describe la expresión de distintas emociones en diferentes especies, razas e individuos, inicia el desarrollo de su tesis evolucionista sobre las emociones: las emociones también han evolucionado y cumplen una función adaptativa (en el hombre, al menos en los primeros años de vida). Este trabajo da comienzo a una larga tradición de estudios sobre la emoción como respuesta motora (expresión emocional), que lógicamente fue defendida por Watson. Es así que de manera muy resumida podríamos decir que las teorías evolucionistas resaltan el papel adaptativo de las reacciones emocionales, en especial de la expresión facial. La expresión emocional y la interpretación acertada de las expresiones emocionales de otros individuos son funciones fundamentales para la supervivencia (Río, 2017, pág. 5).

La emoción ha sido un continuo tema de reflexión para el hombre. Distintos filósofos a lo largo de la historia han tratado de forma más o menos sistemática y casi siempre descriptiva el tema de las emociones. Sin embargo, no se evidencia un acuerdo específico (Río, 2017).

Por otra parte, los primeros psicólogos, con Wundt a la cabeza, recogen el legado de algunos filósofos, a los que citan frecuentemente (Aristóteles, Kant, Hegel y otros filósofos). Es así como la emoción pasa a ser un tema de estudio en los primeros laboratorios de Psicología, en los que se utiliza como método la introspección controlada, pero el nivel de estudio sigue siendo puramente descriptivo y el objeto principal son los contenidos de la conciencia emocional (Río, 2017).

Paralelamente, los fisiólogos llevan a cabo el estudio de los mecanismos fisiológicos de la emoción, sobre todo trabajando en la búsqueda de las localizaciones cerebrales, en base a la celeridad del sistema nervioso central en la que las actividades son acompañadas por la activación generalizada del sistema nervioso periférico (autonómico y motor); por eso se les llama también teorías de la activación general (Río, 2017).

Es así que, en 1968, Lang propuso la existencia de tres sistemas de respuesta emocional (cognitivo, fisiológico y motor), dado que las respuestas de uno de estos tres tipos correlacionan o covarían mejor entre sí que con las respuestas de otro sistema. Este modelo es hoy comúnmente aceptado y se conoce como "Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional". A partir de él, se han estudiado una serie de fenómenos que muestran que puede ser más útil considerar las peculiaridades de cada uno de estos tres sistemas que conceptualizar la emoción como un constructo "unitario". En donde se establece que cuando los niños/as deben enfrentarse a situaciones nuevas, problemas que resolver o tienen que crear nuevas ideas, la respuesta emocional ante cada una de estas situaciones pone en marcha sus recursos mentales (cognición) puesto que sus emociones están sentando las bases para el pensamiento que está por venir. Por eso es importante que el procesamiento de información guíe la experiencia emocional de manera funcional (psicofisiológica), como por ejemplo, al momento de provocar recuerdos específicos y patrones de percepción y categorización cuando haya un cambio inesperado como el de las clases presenciales a las virtuales genere una nueva percepción de la realidad y en consecuencia de esto, llegue a aparecer en los estudiantes reacciones emociones desagradables o agradables y que por más rigurosas que sean, tienen funciones importantes en la adaptación social y en el ajuste personal. De este modo se evidencia que las emociones interfieren también en el comportamiento (conducta) de los estudiantes durante las clases virtuales, llegando a la conclusión de que los tres elementos que propone Lang muestran que tanto la cognición, la conducta y la experiencia psicofisiológica determinan la respuesta emocional del estudiantado (Bisquerra, 2009).

c. Función de las emociones

- **Función Adaptativa**

De acuerdo a esta función, la emoción prepara al organismo para ejecutar una conducta de acuerdo a las condiciones ambientales, movilizandole la energía necesaria para la acción y acercando o alejando al individuo hacia un objetivo determinado. Esta función sirve para facilitar la conducta apropiada, lo cual le confiere un papel de extraordinaria relevancia en la adaptación.

- **Función Social**

La función social de la emoción es, en parte, ayudarnos a navegar en las complicaciones de la vida social humana. La expresión de las emociones puede considerarse como una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas apropiadas por parte de los demás. Por ejemplo, la felicidad favorece los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. Incluso la represión de las emociones sirve como función social, pues es posible que al restringir ciertas reacciones emocionales se evitará influir de manera negativa en las relaciones sociales o afectar la estructura y funcionamiento de un grupo. De igual manera, la expresión de las emociones puede inducir en las demás reacciones positivas como actos altruistas y conducta prosocial, mientras que la inhibición de otras puede producir malentendidos y reacciones indeseables que no se producirían en el caso de que los demás conocieran el estado emocional en el que se encontraba el sujeto que la emitía.

- **Función Motivacional**

También se cumpliría con una función motivacional, con la cual la emoción puede determinar la aparición de la conducta, dirigirla hacia una determinada meta y hacer que se ejecute con una cierta intensidad, es decir, energiza una determinada conducta para que esta se realice de manera más vigorosa. La emoción facilita la ejecución eficaz de la conducta necesaria en cada exigencia. Así, la cólera facilita las reacciones defensivas, la alegría la atracción interpersonal, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, etcétera, con el fin de dirigir la conducta a un acercamiento o evitación de la situación (Mesa, 2015, págs. 38-40).

d. Clasificación de las emociones

Para Plutchik (1980) existen ocho emociones básicas agrupadas en cuatro pares opuestos: 1) Alegría versus Tristeza, 2) Aprobación versus Disgusto, 3) Cólera versus Miedo y 4) Sorpresa versus Anticipación; además, propone que el resto de emociones se derivarían de combinaciones de algunas de este abanico básico. Así mismo, Lazarus (1984) considera que la emoción no solo surge de una evaluación cognitiva del entorno y de nuestro interior ya que se considera a la emoción y la cognición como un fenómeno unitario que sólo puede

observarse disociado de las circunstancias extraordinarias (Ramos, Piqueras, Martínez, & Oblitas, 2009, págs. 229-235).

Para hacer más comprensible la clasificación de las emociones, a continuación, se muestra una tabla en la que se distribuyen aquellas que se consideren como negativas, positivas o ambigüas:

Tabla 6. Clasificación de las emociones básicas desde la perspectiva psicopedagógica.

Emociones Negativas		Emociones Positivas	Emociones Ambigüas
<i>Primarias</i>	<i>Sociales</i>	Alegría	Sorpresa
Miedo	Vergüenza	Amor	
Ira		Felicidad	
Tristeza			
Asco			
Ansiedad			

Tabla 6: tomado de (Bisquerra, 2009, pág. 92)

3) Estrategias para docentes

Las estrategias que se presentan a continuación han sido diseñadas a partir de una encuesta aplicada a los estudiantes del Tercero de Educación General Básica paralelo “A”; así como también a docentes y padres de familia para lo cual se expone a continuación el formato que sirvió como instrumento para que los niños puedan responder cada una de las preguntas.

Tabla 7. Reacciones emocionales evidenciadas en el aprendizaje virtual.

REACCIONES EMOCIONALES EN CLASES VIRTUALES	
<i>Reacción Emocional</i>	<i>Caracterización de la situación</i>
<p><i>Enojado</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evidenció en los resultados que los estudiantes no manifestaron esta emoción.
<p><i>Triste</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando los estudiantes no pueden resolver una tarea dentro de las clases virtuales. - Cuando hay disgustos o enojos entre padres.
<p><i>Neutral</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Se evidenció en los resultados que los estudiantes no manifestaron esta emoción.
<p><i>Contento</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Recibir clases virtuales. - Envío de tareas virtuales. - Tienen un espacio para jugar.
<p><i>Feliz</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Docentes y padres de familia los escuchan y ayudan. - Padres de familia otorgan todos los materiales para trabajar en casa.

Tabla 7: elaborado por Salomé Raza

Una vez obtenidos los resultados se determinó cuáles eran las necesidades específicas del grupo y se procedió a indagar cuáles son las estrategias más adecuadas, las cuales se exponen a continuación:

Desde una perspectiva Cognitivo-Conductual, los docentes pueden aplicar los siguientes métodos de intervención en el aula virtual de clases, que según las autoras Ruiz, Díaz, & Villalobos (2012) manifiestan:

- I.** *Entrevistas Conductuales* sencillas en donde el docente otorgue un espacio y tiempo adicional de clases al estudiante para preguntarle ¿Cómo se siente?, ¿Te noté callado/muy inquieto/enojado/feliz/contento en clases?, ¿Quisieras compartirme algo en este momento? Y variedad de preguntas en base a lo que el docente haya observado en clases su participación, conducta y desempeño.
- II.** *Observación Conductual* sobre la manifestación de conductas que se han manifestado durante las clases virtuales específicamente sobre el ambiente, entorno o lugar en donde el estudiante esté recibiendo clases. Aquí, los docentes pueden registrarlo en un documento sin ningún tipo de formato para mayor explicación de la situación, para que este luego sirva de apoyo sobre la situación al Departamento de Consejería Estudiantil (DECE).
- III.** *Evaluación Cognitiva-Conductual* adaptada al ámbito psicopedagógico, en la cual, el docente evidencie los siguientes puntos sobre el desempeño del estudiante.

Antes de aplicar las estrategias que se manifiestan en esta guía, es necesario que los docentes hayan intervenido de cualquiera de las tres formas mencionadas anteriormente y a su vez se utilice el registro conductual para así, reconocer qué situación desencadenó determinada conducta la cual haya producido una respuesta emocional ya sea negativa o positiva y posterior a esto aplicar las estrategias que se recomiendan a continuación:

Tabla 8. Registro conductual para docentes.

EVALUACIÓN COGNITIVA-CONDUCTUAL PSICOPEDAGÓGICA										
Instrucciones:										
<ul style="list-style-type: none"> - Marque con una X debajo de las casillas. - En situación describa los hechos ocurridos y el comportamiento que desencadenó la respuesta emocional. 										
Fecha	Situación	Participa en clase		Respuesta Emocional					Comprende órdenes	
		SI	NO	Enojado	Triste	Neutral	Contento	Feliz	SI	NO

Tabla 8: elaborado por Salomé Raza

3.1 Estrategias para distinguir lo que sienten los estudiantes

a) Técnica: Narrativa de cuento

Cuento: “Adivina a quien encontré dentro de mí”

Objetivo: Identificar la emoción que sienten las niñas y los niños el día de hoy a través del animalito del cuento teniendo 40 minutos de duración.

Materiales: cuento de animalitos “Adivina a quién encontré dentro de mí” (ver material), hojas blancas, lápiz de escribir, lápices de color.

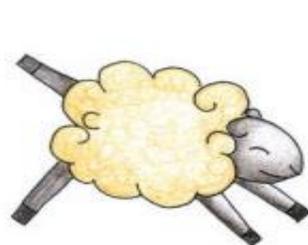
Pasos a seguir:

1. Se leerá en voz alta el cuento a las niñas y los niños.
2. Una vez finalizado la docente o el docente les dirá que piensen a cuál animal del cuento se parecen en ese momento.
3. Les entregará una hoja en blanco.

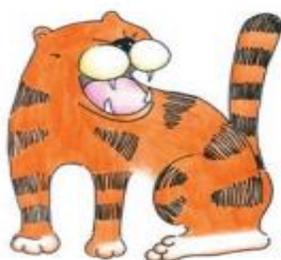
4. Las y los estudiantes deberán de realizar en la hoja en blanco un dibujo de ese animal.
5. Se le pedirá a las niñas y los niños que muestren su dibujo al grupo y comenten por qué consideran que se parecen a ese animal y qué les genera sentirse así.
6. Momento de conversación: para este momento cada docente puede utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación (Calderón, 2012, pág. 82).

Vamos averiguar cómo te sientes el día de hoy. Existen 5 emociones (Felicidad, miedo, amor, tristeza y enojo), cada una representada por un animal diferente. Tú deberás decidir cuál animal se parece a ti. En el bosque de las mil maravillas viven gran cantidad de animales, cada uno con una personalidad diferente, única y especial; entre estos animales están a continuación:

Figura 47. Cuento adivina a quién encontré dentro de mí.



La oveja: La oveja es alegre, le encanta sonreír, saltar y correr, se siente muy a gusto y feliz cuando está con sus seres queridos y demás amigos(as) del bosque.



El tigre: El tigre se siente molesto, por lo que en ocasiones ruga de enojo y a veces se queda muy serio y callado.



El Conejo: El conejo es muy audaz, le encanta repartir cariño a sus demás amigos(as) y seres queridos del bosque, los abraza y en ocasiones los besa y les dice que los ama.



El avestruz: El avestruz es un animal muy temeroso por lo que constantemente mete su cabeza en la arena cuando siente miedo para ocultarse.



El oso: El oso se siente desanimado, sus amigos (as) lo invitan a jugar y él prefiere quedarse solito en su árbol viendo el río que se encuentra al lado. Se siente triste por lo que siente ganas de llorar.

Tabla 8: elaborado por Salomé Raza

Todos los animales que habitan en este bosque son muy diferentes, pero lo importante es que todos se quieren y respetan su grandiosa forma de ser.

Preguntas guía para el docente:

- ¿Con cuál animal te identificaste?
- ¿Qué ocasionó que te sintieras como ese animal?
- ¿Te gustaría sentirte como otro animal? ¿Cuál?
- ¿Por qué deseas sentirte como ese animal? (Calderón, 2012, pág. 84).

b) Técnica: Ilustración de emociones

Objetivo: Identificar las emociones que experimentan las niñas y los niños.

Duración: 45 minutos.

Materiales: lápices de color y hoja de trabajo “dibujando mis emociones”

Pasos a seguir:

1. Se trabajará primeramente de forma individual donde se le pedirá a cada estudiante que realice un autorretrato en el cual aparte de plasmar sus rasgos físicos, alrededor puedan colocar las emociones que experimentan más constantemente.
2. Se les pedirá a los estudiantes que compartan su dibujo con el grupo.
3. Momento de conversación: Para este momento se pueden utilizar las interrogantes de la ficha, o bien puede agregar otras que considere pertinente según la situación.

Preguntas guía para el docente:

- ¿Cuáles emociones se plasmaron en el papel?
- ¿Qué situaciones generan esas emociones?
- ¿Qué otras situaciones los/as hace sentir otras emociones?
- ¿Qué cosas pueden hacer para manejar esas emociones?

- ¿Qué aprendieron hoy? (Calderón, 2012, págs. 70-72).

c) **Técnica: Ejercicios de relajación**

Objetivo: Practicar ejercicios de relajación para momentos en que las niñas y los niños experimenten nervios o enojo.

Duración: 40 minutos.

Materiales: botellas de plásticos, agua, detergente, colorante, aceite.

Pasos a seguir:

1. Para esta estrategia de aprendizaje se le pregunta a las niñas y los niños si alguna vez se han sentido nerviosas o nerviosos y/o enfadadas o enfadados, y se da el espacio para que comenten y expliquen que hacen cuando se sienten así.

2. Luego se le demuestra al estudiantado ejercicios que pueden hacer cuando se sienten así, como los siguientes:

a. Botellas relajantes: Jugar con botellas agitándolas ayudará a las niñas y los niños a calmarse, por lo que se pueden usar las botellas en los momentos en que se necesita manejar el enojo, calmarse y/o relajarse.

Para esta estrategia de aprendizaje se pueden usar dos opciones de “botellas relajantes” siguiendo estas instrucciones:

- *Botella enojada:* echar una taza de agua en la botella, agregar colorante y detergente. Cuando esté lista cerrar y agitar hasta sacar fuera el enfado y relajarse.
- *Botella de relajación:* llenar 2/3 de la botella con agua, agregar colorante, luego llenarla hasta arriba con aceite, cerrar la botella y moverla suavemente de acá para allá mientras la persona se relaja.

b. Respiración lenta: esta técnica consiste en enseñar a las niñas y los niños a respirar lentamente y dejar salir el aire mientras cuentan hasta diez. Practicar diciendo “yo soy” muy despacio cuando inhalen y “maravillosa o maravilloso” cuando exhalen.

3. Momento de conversación: luego de cada ejercicio de relajación es recomendable que se haga un pequeño comentario acerca de lo sucedido, tanto el profesorado como el estudiantado pueden hacer preguntas.

Preguntas guía para el docente:

- ¿Cómo se sintieron haciendo los ejercicios?
- ¿Qué fue lo que más les gustó?
- ¿Qué fue lo que menos les gustó?
- ¿Que aprendieron con la actividad de hoy? (Calderón, 2012, págs. 96-98).