

**Fortalecimiento de la autorregulación emocional
como aporte a la construcción del proyecto de vida de
los educandos de la institución educativa Técnica
Agropecuaria Nuestros Esfuerzos del municipio de
Riosucio, Chocó**

Trabajo de Grado
para optar al título
Maestría en Innovación Educativa

AUTORA

Mirla Palacios Becerra

TUTORA

Gloria Teresita Loaiza Arango

Universidad ICESI
Facultad de Ciencias de la Educación
Cali, Colombia
2023

AGRADECIMIENTO

Hoy con un corazón agradecido, me dirijo a Dios quien ha sido mi guía durante este proceso de enseñanza a aprendizaje; además, él ha sido mi ayuda espiritual la cual me ha dado sabiduría e inteligencia para lograr esta tan anhelada meta. Por otro lado, quiero dar el más sincero agradecimiento a mi familia: hija, hermanos, y demás familiares y amigos que me brindaron su apoyo incondicional durante todo este lapso de tiempo. También agradezco a la Institución Educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos, especialmente, al rector, docentes estudiantes padres de familia, por el apoyo y colaboración en la construcción y ejecución de este proyecto de investigación. Además, damos nuestros más sinceros agradecimientos a la UNIVESIDAD Icesi, sus gratos profesores nos impartieron sus conocimientos y asesoría para realizar esta propuesta pedagógica. Y me brindó la oportunidad de realizar la maestría en innovación educativa y así contribuir al desarrollo de nuestro departamento y de nuestro país. Finalmente, quiero agradecer al MEN ya que en convenio con el programa del Icetex me dieron la oportunidad de realizar dicha maestría mediante la beca condonable.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
Contexto de la Institución educativa	5
Planteamiento del problema	8
Pregunta problema	13
Objetivos	14
Objetivo general	14
Objetivos específicos	14
Justificación	14
Habilidades socioemocionales	17
La autorregulación emocional	20
Proyecto de vida	22
3. DISEÑO METODOLÓGICO	24
Enfoque de la investigación	24
Técnica de investigación	24
Población y tamaño de la muestra	25
Instrumento	25
4. ANÁLISIS DE RESULTADOS	28
Resultados encuesta a estudiantes	28
Implicaciones de la investigación	33
Reflexión final sobre los resultados	35
5. PROPUESTA DIDÁCTICA	37
Consideraciones curriculares	37
Presentación de la propuesta	39
Evaluación de las actividades	51
6. CONCLUSIONES	54
Referencias bibliográficas	59

1. INTRODUCCIÓN

Uno de los grandes retos que tienen los estudiantes en la actualidad es la falta de un proyecto de vida al salir de la escuela. Algunos de ellos no tienen definido con exactitud si desean o pueden continuar sus estudios universitarios; en otros casos, entran, pero tiempo después abandonan la carrera. Esto puede deberse a varias razones: ya sea la falta de orientación en ese proyecto, que las decisiones tomadas no fueron tan acertadas o ya sea que no existieron las condiciones para tomar una decisión tan importante. Sin embargo, este conflicto no inicia allí. Desde el colegio y desde la forma de manejar sus emociones y comportamientos, los estudiantes pueden estar desconectados con sus propios anhelos y propósitos o pueden tener dificultades para expresarlos y comprenderlos.

Esto se vuelve un círculo vicioso: si los estudiantes no se conocen a sí mismos, no se dan la oportunidad de explorar su situación, sus sentimientos, sus expectativas, solo realizan acciones sin pensarlas o sin quererlas hacer. Esto puede reflejarse en desinterés, apatía, malas decisiones, frustración, y, en casos extremos, puede llevar al intento de suicidio. Y, como resultado, todas estas emociones les provocan no querer tomar decisiones, tomar las que parecen más sencillas o las que otros les proponen o los llevan a tomar aquellas perjudiciales para su propio bienestar.

Es así que la ausencia de un proyecto de vida claro y factible puede deberse a una falta de conocimiento de sí mismo y falta de autorregulación de las emociones que tienen los estudiantes, sobre todo, a lo largo de la adolescencia, que es cuando necesitan tener claro lo que desean hacer para el

futuro y a partir de allí tomar las decisiones más adecuadas. Por esta razón, en esta investigación se propone la autorregulación emocional en los jóvenes como aspecto esencial en la planeación de su proyecto de vida al salir del colegio.

La autorregulación es parte de la relación del sujeto consigo mismo, que implica dos de las habilidades socioemocionales básicas: el autoconocimiento y la autoconciencia. Estas habilidades deberían ser desarrolladas y utilizadas por todo individuo, ya que permiten conocer las emociones propias, al detectar nuestras fortalezas y debilidades; a partir de la autorregulación, el propio individuo aprende a gestionar las emociones que tiene, para poder dar una respuesta idónea a aquello que las produce, lo cual, generalmente, es el entorno.

En la actualidad, se ha hecho énfasis en que estas habilidades requieren desarrollarse y mejorar a fin de ofrecer a los estudiantes posibilidades para gestionar mejor sus emociones y los comportamientos que los ayuden a tomar mejores decisiones y construir un proyecto de vida adecuado. Este trabajo de investigación tratará de fortalecer la autorregulación emocional en los educandos de la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos del municipio de Riosucio Chocó, a fin de elaboren y lleven a efecto su proyecto de vida. Para ello se van a proponer algunas estrategias ludo-pedagógicas que les ayuden a desarrollar habilidades socioemocionales como el autoconocimiento y la autoconciencia.

Contexto de la Institución educativa

La institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos está ubicada en el municipio de Riosucio, Chocó, en la zona urbana; es decir, en la cabecera

municipal de dicho municipio, a la margen derecha del río Atrato. La institución educativa Nuestros Esfuerzos surgió en 1996 como respuesta a la necesidad de un espacio para la población infantil de la zona rural cuyas familias fueron desplazadas por situaciones de violencia promovida por grupos al margen de la ley. Así, debido a la violencia en la zona rural, les tocó salir de su lugar de origen. Cuando llegaron a este municipio las instituciones de turno les cerraron las puertas. Y esto motivó a docentes y a la comunidad afectada por la violencia a fundar dicha institución, para ofrecer a esos niños el derecho a la educación. Llegó a tener mil estudiantes.

Esta institución tiene 6 sedes, en algunas veredas del municipio de Riosucio. Sin embargo, la sede principal de la institución no es un conjunto cerrado. Consta de 3 bloques: uno, que es de cemento en el que están las oficinas; y los otros dos son de madera, uno para la primaria y el otro para el bachillerato, aunque no están en óptimas condiciones para proveer aprendizaje significativo. A pesar de todas las situaciones antes mencionadas, la institución cuenta con un grupo de directivos y docentes cualificados para seguir brindándoles a nuestros estudiantes el derecho a la educación que prevé la Constitución. En ese sentido, la institución tiene enfoque agropecuario; el cual, va enrutado hacia el entorno. Se busca que el campo sea la ubicación que potencie los conocimientos previos de los estudiantes y que de allí surja su utilización adecuada, a fin de que ellos sean esos emprendedores y agentes de cambio, generadores de oportunidades en su entorno.

Hoy en día cuenta con un total de 650 estudiantes. La población estudiantil que prevalece es afro descendientes, mestizos e indígenas. Los estudiantes son niños en condición de desplazados, por lo que han sido estigmatizados; de

hecho, el nombre informal que se le ha dado a la institución es “Recógete”; lo que ha generado problemas de violencia externa e internamente.

Sumado a esto, los estudiantes provienen de familias de bajos recursos, ya que a sus padres les ha tocado replantear su fuente de ingreso económico; a algunos les ha tocado regresar a sus veredas para proveer el sustento económico a su familia, mediante la pesca y la agricultura. Dicha situación ha generado falta de acompañamiento afectivo, académico y emocional en los niños, la cual se ha venido evidenciando mediante algunas actitudes y comportamientos de los estudiantes como desinterés, apatía, bajo rendimiento e incluso situaciones de violencia en el entorno escolar.



Planteamiento del problema

Hoy en día se habla mucho de las habilidades socioemocionales porque la pandemia y la post pandemia nos confrontó con la triste realidad sobre la forma en que los estudiantes están manejando sus emociones. Un ejemplo de ello es que se presentaron casos de ansiedad y hasta suicidio, por el poco manejo de las emociones en medio de la misma. Esta situación dejó secuelas latentes en las emociones de los adolescentes según el reporte por UNICEF (2020) confirmó que el Covid 19 generó un impacto negativo en la salud mental de los adolescentes y jóvenes. El sondeo que se realizó al inicio de la pandemia demostró que los niños sentían ansiedad y depresión, sumado a la situación económica de su familia. Lo cual generó en ellos desmotivación para realizar actividades que antes disfrutaban hacer. Esta encuesta se realizó a 9 países latinoamericanos y estuvo orientada a jóvenes de 13 a 29 años de edad. Es por ello, que se unieron esfuerzos para fortalecer las habilidades socioemocionales.

Por su parte, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2021) presentó un estudio donde se expresó que durante la pandemia las personas presentaron síntomas de problemas emocionales, ya que algunas de las personas entrevistadas evidenciaron síntomas de depresión e intento de suicidio. Esto también afectó la salud emocional de los mismos trabajadores de la salud.

En términos generales, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) alertó que, en la adolescencia los cambios físicos, emocionales y sociales (como la exposición a la pobreza, los malos tratos o la violencia) pueden provocar

vulnerabilidad a problemas de salud mental. Según este estudio, los adolescentes padecen trastornos emocionales con frecuencia. Se calcula que el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad. También se calcula que el 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión. La depresión y la ansiedad presentan algunos síntomas iguales, como son cambios rápidos e inesperados en el estado de ánimo y pueden dificultar profundamente la asistencia a la escuela, el estudio y el hacer los deberes.

Para estos organismos internacionales es necesario proteger a los estudiantes de estos trastornos, promoviendo en ellos el aprendizaje socioemocional y el bienestar psicológico (OMS, 2021). Estas habilidades pueden convertirse en competencias, es decir, pueden ser enseñadas y desarrolladas dentro del ambiente escolar. El Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2017) define estas habilidades, siguiendo a Talavera, como “el conjunto de conductas de contenido emocional y social transferibles a distintos contextos y situaciones laborales, que proporcionan calidad y eficacia en el desarrollo profesional del individuo que las posee” (p. 6). Y, siguiendo a este autor se recogen cinco de ellas: “autoconocimiento emocional, autorregulación, empatía, motivación y competencias sociales” (MEN, 2017, p. 6).

Sin embargo, según Agudelo Molina, Arias Quiroz y Guerrero Amador, (2020), las instituciones de Colombia no cuentan con un programa de formación sobre habilidades socioemocionales como componente fundamental en el ser. Por esta razón, su apropiación en las aulas por parte de jóvenes colombianos es pobre. Aunque se han hecho esfuerzos y se han logrado grandes procesos en

algunos aspectos, aún hay algunas dificultades que se requiere seguir fortaleciendo.

Se han llevado a cabo diversas investigaciones para reconocer el impacto de estas habilidades en el ámbito escolar. Y se ha evidenciado que existen problemas en el contexto educativo que pueden ser atribuidos a bajos niveles de inteligencia emocional, entre ellos el déficit en los niveles de bienestar, de aprendizaje y la disminución en la cantidad y calidad de las relaciones interpersonales (Ruvalcava-Romero, Gallegos-Guajardo & Fuerte Nava, 2017). Esto se refleja en los estudiantes de la Institución Educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos (T.A.N.E) del municipio de Riosucio Chocó. Podemos decir que la condición de desplazados que enfrentan los estudiantes en la institución, así como la situación socioeconómica y familiar ha generado deserción escolar, ya que muchos se han salido del colegio para trabajar y suplir dichas necesidades económicas. Sin embargo, los problemas socioemocionales pueden manifestarse de maneras más sutiles, pero igual de preocupantes.

Mediante la interacción con el entorno educativo se han podido evidenciar claras y latentes dificultades por parte de los estudiantes, las cuales interfieren en forma directa con el buen desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, con la convivencia y, en última instancia, con la creación y materialización de su proyecto de vida.

Por una parte, consideramos que los estudiantes presentan dificultades sobre el buen manejo de sus emociones, ya que, en algunos casos, se ha observado, en su comportamiento, que pierden el control ante situaciones cotidianas que les representan miedo o frustración. Podrían parecer cosas poco significativas;

incluso, los adultos podríamos aplicar el dicho “se ahogan en un vaso de agua”. Sin embargo, para ellos, como niños o adolescentes, son situaciones importantes que no siempre pueden controlar de la mejor manera. Esto se evidencia en problemas de conducta, mala convivencia, en pequeñas riñas o en casos más graves de agresión o bullying.

Pero también hay otros comportamientos, como la falta de atención en las clases, la poca asistencia y el escaso interés en el aprendizaje o las notas. Algunos estudiantes están apáticos, poco colaborativos o ausentes en el aula. Van a la institución, pero no se observa su deseo de estar allí. Esto se refleja en ausentismo, bajas calificaciones, problemas de conducta en clase, falta de respeto a profesores, compañeros o administrativos. Muchos de estos estudiantes, terminan abandonando definitivamente la escuela. Lo que trunca cualquier posibilidad de mejorar su situación. Estas malas decisiones están siendo tomadas sin reflexión y sin conocimiento de sus propias capacidades o habilidades, porque están guidas por emociones no procesadas.

Y esto lleva a observar que hay una falta de desarrollo en las habilidades socioemocionales a partir del desenfoco respecto a su proyecto de vida. Los estudiantes no saben qué desean hacer en el futuro. Parecería falta de interés o el hecho de que no quieren tomar decisiones. Considerando su situación económica, social y familiar, se podría pensar que tampoco tienen muchas esperanzas respecto al futuro. Sin embargo, en la institución hay pocos espacios establecidos para tratar estos asuntos o, para propiciar la expresión de las preocupaciones, miedos o pensamientos de los estudiantes.

Algunos niños han presentado comportamientos que muestran brotes de intolerancia, peleas con sus compañeros de clase, poniendo en riesgo su

integridad física y la de sus compañeros. También se nos ha presentado un suicidio e intento de suicidio en el colegio, evidenciando así falencias en el manejo de sus emociones. De hecho, se presentó un caso de una niña quien, en horas no escolares, le pidió a sus padres permiso para ir a un lugar y sus padres, en aras de cuidar su integridad y salud, le dijeron que no. La reacción de dicha niña fue ahorcarse.

En este caso se evidenció que dicha niña presentaba problemas emocionales y la carencia en el buen manejo de la autorregulación emocional y una orientación clara en su proyecto de vida. Tomó esa decisión al no poder expresar sus frustraciones, enojo y quizás otros problemas. Nada la detuvo porque no tenía planes de futuro. No pudo regular esas emociones, no sopesar qué era importante en su vida.

Ante esta situación, se ha planteado esta investigación, a fin de tener una idea clara de cómo está la autorregulación de los estudiantes de la T.A.N.E y cómo eso podría afectar su proyecto de vida; puesto que, los estudiosos, han observado que la autorregulación permite la toma de conciencia sin afectar la integridad personal, familiar y colectiva obteniendo así el logro de las metas. Para ello, se han diseñado algunos instrumentos para interrelacionar estas categorías. A continuación, se muestra un ejemplo.

Tabla 1. Comportamiento de los indicadores de preguntas e ítems de las Categorías Autorregulación y proyecto de vida.

AUTORREGULACIÓN	PROYECTO DE VIDA
¿Sabes qué son las habilidades socio emocionales?	¿Tienes planes después de culminar tus estudios educativos?
¿Manejas tus emociones en alguna situación de problemas?	¿Sabes que es un proyecto de vida?

¿Sabes qué es autorregulación emocional?	
¿Identificas las características de la autorregulación emocional?	
¿Sabías que la autorregulación emocional ayuda a generar una sana convivencia?	
¿Reconoces los beneficios que genera aplicar y promover la autorregulación emocional en la escuela?	
¿Identificas con facilidad las cualidades o características, que posee una persona que practica la autorregulación emocional en su vida cotidiana?	

Para esta investigación se parte de que, en la estructuración de un proyecto de vida se busca disponer a los estudiantes para que enfrenten eventos inesperados con unas actitudes y comportamientos basados en la autoconciencia y el autoconocimiento. Estas habilidades dotan al individuo para que, a partir de la conciencia de sus emociones puedan pensar con claridad y estén en capacidad de realizar actos coherentes y responsables para ellos y los demás. Los ayuda a tomar decisiones considerando su propio ser, sus emociones y su entorno.

En este orden de ideas se considera que la planeación y realización de estrategias apropiadas y actividades lúdicas pedagógicas permitirán hacer que los estudiantes regulen sus emociones, a fin de que puedan potenciar su proyecto de vida de acuerdo con nuestros contextos y realidades.

Pregunta problema

De allí que, el siguiente interrogante guía la presente investigación:

¿Cuáles serían las formas más adecuadas de fortalecer e impulsar la autorregulación emocional a fin de darles herramientas a los educandos de la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos, del municipio de Riosucio, Chocó, para materializar idóneamente su proyecto de vida?

Objetivos

Objetivo general

Proponer estrategias pedagógicas lúdicas para promover la autorregulación emocional en los entornos educativos a fin de ayudar a los educandos de la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos del municipio de Riosucio, Chocó, a que materialicen idóneamente su proyecto de vida.

Objetivos específicos

- ❖ Analizar los factores documentados que promueven la autorregulación emocional en los entornos educativos, así como su utilidad en la creación y materialización de su proyecto de vida.
- ❖ Explicar la importancia de la autorregulación emocional en el entorno escolar y su aporte en la materialización del proyecto de vida de los educandos.
- ❖ Diseñar estrategias pedagógicas lúdicas para promover la autorregulación emocional en los entornos educativos.

Justificación

Mediante la puesta en marcha de este proyecto de investigación se podría coadyuvar a fortalecer e impulsar la autorregulación emocional en los

educandos de la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos del municipio de Riosucio Chocó. Se espera que la auto regulación sirva para cambiar la actitud de los estudiantes en el entorno escolar, lo que podría evidenciarse en una buena convivencia, en un buen rendimiento académico, pero, sobre todo, en el alcance del proyecto de vida de los educandos.

Según Ruales Jurado, Lucero Revelo y Gómez Rosero, (2022) es necesario atender a las emociones, sobre todo, negativas, a fin de evitar situaciones perjudiciales que dañen tanto el aprendizaje como la integridad física de los estudiantes. Por ello, consideran, citando a Bisquerra y Pérez (2012) que “adquirir competencias emocionales favorece las relaciones sociales e interpersonales, facilita la resolución positiva de conflictos, favorece la salud física y mental y, además, contribuye a mejorar el rendimiento académico” (citado por Ruales Jurado, Lucero Revelo y Gómez Rosero, 2022, p. 67).

La autorregulación surge a partir de la reflexión y del uso de la razón para aprender a regular los propios estados emocionales. Para Vázquez de la Hoz (2012) “esa regulación reflexiva emocional facilitará la convivencia que legitima al otro. Esta habilidad, tiene un rol muy importante para la aceptación y reconocimiento de la singularidad propia, primero, y de la de los demás” (p. 40). Se considera que esta habilidad podría ayudar a minimizar el suicidio o intento del mismo de nuestro entorno escolar. No se puede olvidar que la autorregulación emocional puede ser una herramienta de prevención del suicidio, ya que es la capacidad de cada individuo para manejar sus propias emociones como la impulsividad. En su investigación, Urrego Betancourt et al. (2021) mencionan que la impulsividad es un factor decisivo en el suicidio; por lo

que propone que, controlando las emociones a partir de la evaluación, observación, transformación y modificación de estas, es posible responder de forma emocionalmente correcta a las situaciones inesperadas de la vida.

Por todo esto, es importante que en la escuela se trabaje esta habilidad, pues según algunos autores citados por Luján Henríquez et al. (2011), la autorregulación es efectiva a través en el ámbito educativo, por ejemplo, “en factores de mejora en el ajuste y la adaptación socio-emocional del alumnado que sufre acoso escolar (Rodríguez-Mateo y Pérez del Toro, 2008)” (p. 83).

Finalmente, es necesario considerar que la planeación del proyecto de vida también es importante en la autorrealización de los estudiantes, cuando se trabaja la estructuración de un proyecto de vida se busca preparar a los estudiantes para que enfrenten los cambios y sepan cómo reaccionar frente a eventos inesperados. Esto “forja a personas con capacidades para pensar, sentir y realizar actos coherentes y responsables consigo mismo, con los demás y con su entorno; adolescentes que posean la sensibilidad de apreciar el pasado, vivir el presente y proyectar el futuro” (Betancourth y Cerón 2017, p. 24).

Por esta razón, ha surgido esta propuesta de autorregulación emocional, ya que consideramos que un estudiante que tiene la capacidad de autorregular sus emociones es un estudiante que permanecerá en el aula, que gozará de buenas relaciones interpersonales, y, finalmente, será un estudiante que logrará llevar a cabo su proyecto de vida de manera exitosa. Por todo lo anterior, en este trabajo de investigación se propondrá una estrategia pedagógica bajo el lema: “la autorregulación como mecanismo de prevención para el cuidado de la vida y alcanzar nuestro proyecto de vida”.

2. MARCO CONCEPTUAL

Hoy en día, el componente socioemocional es una temática muy relevante en la educación. Aunque, en ocasiones, se ha dejado de lado, desconociendo y olvidando que es un factor que contribuye al buen desempeño de la sociedad. Este componente emocional implica tener una buena relación con uno mismo, como parte de un proceso que inicia con el autoconocimiento, la autoconciencia y concluye con la autorregulación; todo ello a partir de identificar las emociones. Así, una persona o niño que emocionalmente esté bien, es decir que se conoce, se acepta y hace un buen uso de sus emociones en su entorno, es una persona que alcanzará unas buenas relaciones sociales y buen desempeño en todas las áreas del saber.

Por este motivo, para lograr el objetivo de esta investigación, que es proponer estrategias de autorregulación emocional en los estudiantes como herramientas para ayudarlos a fortalecerse y encontrar mejores soluciones a su entorno y, así, planear su proyecto de vida, se hace necesario abordar algunos aspectos relacionados con la autorregulación, a lo largo de este apartado se responderán algunos cuestionamientos básicos: ¿qué son las habilidades socioemocionales? ¿Por qué la capacitación a los educandos sobre las habilidades socioemocionales incide en el desarrollo de sus competencias cognitivas? ¿qué es y en qué consiste la autorregulación? ¿Por qué la autorregulación es importante en el desarrollo académico y general de los niños? ¿Por qué la autorregulación emocional puede contribuir a que los estudiantes materialicen su proyecto de vida?

Habilidades socioemocionales

Desde finales del siglo XX, las habilidades socioemocionales se consideran un componente necesario de la educación. Distintos autores las han considerado según sus características únicas y funciones dentro del individuo y algunas de ellas reúnen denominándolas rasgos de personalidad, competencias blandas, no cognitivas o competencias del siglo XXI (García Cabrero, 2018). Es decir, su definición en conjunto es todavía compleja. Pero, por lo regular, se considera que comprenden las capacidades y habilidades que tiene un individuo para reconocer y controlar sus propias emociones, en relación con otros individuos con los que interactúa de forma social; lo que implica poder reconocer y respetar las emociones de los demás. “Las habilidades socioemocionales son indispensables para lograr un desarrollo integral en los estudiantes ya que estas son determinantes en la formación de su personalidad y el establecimiento de relaciones sociales, elementos que facilitan el éxito académico, profesional y personal” (Aranda Romo y Caldera Montes, 2018, pp. 55).

La historia del reconocimiento de estas habilidades socioemocionales se toma desde los autores más famosos como Gardner (1983) y Goleman (1995). Para García Cabrero (2018), algunas de estas habilidades como el autoconocimiento, se pueden reconocer en Gardner, la cual llama inteligencia intrapersonal y define como capacidad para “distinguir un sentimiento de placer de uno de dolor y, con base en ese tipo de discriminación, de involucrarse más en una situación o de retirarse de ella”. (García Cabrero, 2018, p. 5). El mismo autor, define la inteligencia interpersonal como la habilidad para “distinguir y establecer distinciones entre otros individuos y, en particular, diferenciar sus estados de ánimo, temperamentos, motivaciones e intenciones”. (García,

Cabrero, 2018, p. 5). Mientras que Goleman, siguiendo de Gardner, se refirió a “la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar los estados de ánimo propios y ajenos” como inteligencia emocional. En resumen, estas habilidades están directamente relacionadas con la inteligencia emocional o inteligencia no cognitiva, ya que, en su inicial definición, se refieren a “la capacidad de reconocer los sentimientos en sí mismo y los demás; manejar las emociones propias y ajenas” (Aranda Romo y Caldera Montes, 2018, pp. 55).

La inteligencia emocional-social incluye “las habilidades de reconocer, entender y utilizar las emociones, de relacionarse con otras personas, de adaptarse a los cambios, de resolver problemas de naturaleza personal e interpersonal, y de afrontar eficientemente las demandas y desafíos de la vida diaria” (Aranda Romo y Caldera Montes, 2018, pp. 57). Es importante considerar que la inteligencia emocional le permite al ser humano el autoconocimiento, lo cual es fundamental para poder dar buen manejo de las emociones, logrando así un balance de las mismas y esto implica un mejor balance.

El manejo habilidades socioemocionales es fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje de los educandos porque autores como Lopes y Salovey (2004) aseguran que estas habilidades favorecen la integración social por lo que “ejercen una función preventiva ante otros factores de riesgo, tales como el absentismo, el abandono escolar, la violencia/bullying y el desempleo o el escaso desarrollo laboral” (Repetto Talavera y Pena Garrido, 2010, p. 83).

Autores como Mayer y Salovey (2007) y Fernández-Berrocal y Extremera (2006) consideran que la inteligencia emocional se basa en el uso adaptativo de las emociones en la cognición, de forma que el individuo pueda resolver problemas y adaptarse eficazmente al ambiente. Dicen que está compuesta por

cuatro dimensiones o habilidades: “Habilidad para percibir y valorar con exactitud la emoción; la habilidad para acceder y/o generar sentimientos cuando estos facilitan el pensamiento; la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones que promueven el crecimiento emocional e intelectual” (citados por Vásquez de la Hoz, 2012, p. 41).

Es necesario considerar que para potenciar las habilidades socioemocionales en las instituciones se hace necesario incluir un programa o proyecto en cada PEC O PEI que ayude a fortalecer dichas habilidades sociales. Galván Estrada (2015) afirma, que, para garantizar el bienestar del educando, la educación emocional es una alternativa innovadora para desarrollar de competencias emocionales. Cuando los educandos reconocen, manejan y aplican sus habilidades socioemocionales les resulta más fácil enfrentar las adversidades debido a que les dan herramientas para manejar los cambios de su ciclo vital, comprometiéndose en su aprendizaje y reconociendo su proyecto de vida, al hacerse responsables de sí mismos (Ruales Jurado, Lucero Revelo y Gómez Rosero, 2022, p. 68).

La autorregulación emocional

La autorregulación emocional es capacidad del estudiante para reconocer, expresar y reparar sus emociones y sentimientos de manera voluntaria y responsable. Galván Estrada (2015) presenta cinco indicadores que muestra el estudiante cuando tiene autorregulación emocional: 1) Toma conciencia de sus emociones y sentimientos; 2) Los denomina; 3) Los regula y auto controla en

forma saludable; 4) Desarrolla estrategias de afrontamiento para sus estados emocionales negativos y 5) Mantiene los positivos.

La autorregulación emocional surge a partir de las emociones que la persona siente y experimenta, así como la forma en que las expresa. Para Zamorano (2017) para poder autorregular una emoción, se debe tener una meta u objetivo para regular, ya sea incrementando o disminuyendo la magnitud, intensidad y duración de una o varias emociones. “Esta autorregulación emocional se puede dar de manera intrínseca, cuando la persona regula sus propias emociones, y de manera extrínseca, cuando un tercero regula las emociones de una persona” (Citado en Urrego Betancourt et al., 2021, p. 5). Otros autores llaman a la autorregulación intrínseca como regulación intrapersonal y a la extrínseca, interpersonal. Es decir, se debe considerar que, como habilidad socioemocional, la autorregulación es interna y propia del individuo, pero lo ayuda a relacionarse con otros.

Según Linaza Muñoz (2005) la autorregulación emocional es un componente básico de la inteligencia emocional porque lo consideran un sistema regula la vivencia emocional intra e interpersonal, que implica “los mecanismos experienciales, expresivos o fisiológicos que regulan el comportamiento emocional para que no interfiera en el logro de metas individuales y objetivos colectivos” (p. 24). Esto quiere decir que se puede regular la frecuencia, intensidad y duración de esas emociones.

La autorregulación emocional es bien importante ya que permite que el educando desarrolle habilidades cognitivas en la resolución de problemáticas relacionadas con su vida cotidiana o académica, y sociales de manera pertinente. Whitebread y Basilio (2012) argumentan que las habilidades de

autorregulación son de fundamental importancia para el desarrollo general y académico de los niños, y que son altamente enseñables. En lo que encuentran debate es en cuándo y cómo comienzan a desarrollarse estas habilidades, concluyendo que, desde la edad preescolar, de entre 3 y 6 años, se pueden encontrar procesos de autorregulación. Por ejemplo, entre las conductas observadas encontraron que los niños “incluyeron comentarios dirigidos hacia sí, revisión del progreso y seguimiento, valoración del esfuerzo y el nivel de dificultad de la actividad, comportamientos de chequeo y detección de errores, evaluación de la estrategia utilizada, valoración de la calidad del propio desempeño y evaluación cuando la tarea ha sido completada” (Whitebread y Basilio, 2012, p. 20).

Según Orozco Pérez (2019) podemos decir que la enseñanza de la autorregulación emocional es fundamental en el desarrollo de un individuo sobre todo en quienes están en el proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que se requiere que la formación académica y la emocional vayan de la mano.

Proyecto de vida

Por otra parte, todos tenemos deseos de alcanzar metas y proyectos, pero el alcance del mismo va de la mano de tener muy buen manejo de nuestras emociones, ya que estas pueden potenciar. Según, Galarza Mendoza (2021) los proyectos personales están motivados por algún interés en particular se enfoca hacia el logro según sus necesidades, para ello es importante las ansias de vivir, estar bien emocionalmente.

Según D'Angelo (2002), el proyecto de vida se trata de un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer. Este modelo “toma forma

concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo y hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada” (citado por Betancourth y Cerón, 2017, p. 26).

Además, para este autor el proyecto de vida muestra la apertura del individuo hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas, por lo que necesita decisiones vitales. Por ello asegura que su contenido y dirección están vinculados tanto a la situación interna del individuo como a su situación social (D’Angelo, 2003). Por estas razones, la autorregulación de las emociones podría ayudar a los educandos a tener más conciencia para tomar decisiones que les afectarán a su futuro y a su entorno. Para Carraco y Escobar (2017) “el estudio de las emociones ha ido ganando peso como elemento positivo que ayuda a tomar decisiones y modificar la conducta del sujeto ante un conflicto”. El logro del proyecto de vida va de la mano de muchos factores sociales y de la interacción con el entorno, por esto se hace necesario que desde las instituciones se creen alternativas en aras que se pueda orientar y ayuda a los educandos en su proyecto de vida. Rodríguez, Galarza y Vázquez (2021) afirman que los educandos construyen proyectos de vida en relación con su realidad percibida; por lo tanto, poner la atención en tales proyectos ayudaría a conocer las expectativas y las dimensiones que afectan la permanencia escolar.

3. DISEÑO METODOLÓGICO

Enfoque de la investigación

La puesta en marcha de un trabajo de investigación implica abordar diferentes métodos, técnicas e instrumentos para alcanzar los objetivos propuestos para potenciar el proyecto de vida en los educandos. Este proyecto de investigación se apoyó en un enfoque cualitativo, ya que éste permite observar, obtener información relacionada a la problemática que está afectando a los educandos de la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos. Además, la utilización de la técnica la entrevista permitirá identificar el conocimiento que poseen los estudiantes en cuanto al componente socioemocional y el aporte socioemocional, y el aporte que generan en la construcción del proyecto de vida del ser humano.

Técnica de investigación

Esta investigación está basada en la encuesta como técnica de recogida de información empírica, como parte de la investigación cuantitativa mixta, con la finalidad de que los estudiantes expresen su percepción de la problemática que les afecta relacionada a la autorregulación emocional y el proyecto de vida. La razón por la que se ha elegido este instrumento es porque fortalece la propuesta de investigación, ya que permite profundizar e indagar sobre los objetivos planeados, que son caracterizar los conocimientos previos de los estudiantes de la institución educativa T.A.N.E sobre las habilidades emocionales y el manejo que le dan en su vida cotidiana y conocer lo que saben los estudiantes sobre la autorregulación emocional y el aporte que hace

en la materialización del proyecto de vida; a partir de estos objetivos, así visualizar la pertinencia de la propuesta.

Población y tamaño de la muestra

La muestra necesita delimitarse de la población de la institución Educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos para generalizar resultados y establecer parámetros. Por dicho proceso la investigación se centra en los educandos que estaban en el grado 7º, y que fueron promovidos al grado 8º. Los estudiantes están en la jornada de la mañana en la sede principal del colegio. Son adolescentes que oscilan entre 12 y 15 años de edad: el grado tiene 27 estudiantes, de los cuales 12 hacen parte de la muestra. La muestra es probabilística, debido a que todos los elementos de la población tienen las mismas posibilidades y características de ser escogidos para la muestra.

Instrumento

El instrumento para realizar la encuesta se trata de un cuestionario con 10 preguntas abiertas que se realizará en la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros esfuerzos. Se espera que los estudiantes las respondan en una hora. A continuación, presentamos las preguntas realizadas.

Ficha de recolección de datos validación

Instrumento cuestionario

Recolectar información escrita Institución educativa T.A.N.E

Estudiante _____

Grado _____

Edad _____

Responde el siguiente cuestionario relacionado a las habilidades emocionales y el proyecto de vida, de acuerdo con tu conocimiento

1. ¿Sabes qué son las habilidades socio emocionales?
2. ¿Manejas tus emociones en alguna situación de problemas?
3. ¿Sabes qué es autorregulación emocional?
4. ¿Identificas las características de la autorregulación emocional?
5. ¿Sabías que la autorregulación emocional ayuda a generar una sana convivencia?
6. ¿Reconoces que hay unos beneficios promover la autorregulación emocional en la escuela?
7. ¿Sabes cómo se desarrolla la autorregulación emocional tus compañeros?
8. ¿Tienes algunas estrategias para promover la autorregulación emocional?
9. ¿Tienes planes después de culminar tus estudios educativos?
10. ¿Sabes que es un proyecto de vida?

Este cuestionario se ha diseñado para interrelacionar las respuestas de los estudiantes con la autoconciencia, la autorregulación y el proyecto de vida. A continuación, se presenta la tabla y sus relaciones.

Tabla 1. Comportamiento de los indicadores de preguntas e ítems de las Categorías Autorregulación y proyecto de vida

AUTORREGULACIÓN	PROYECTO DE VIDA
¿Sabes qué son las habilidades socio emocionales?	¿Tienes planes después de culminar tus estudios educativos?
¿Manejas tus emociones en alguna situación de problemas?	¿Sabes que es un proyecto de vida?
¿Sabes qué es autorregulación emocional?	
¿Identificas las características de la autorregulación emocional?	
¿Sabías que la autorregulación emocional ayuda a generar una sana convivencia?	
¿Reconoces los beneficios	

que genera aplicar y promover la autorregulación emocional en la escuela?	
¿Identificas con facilidad las cualidades o características, que posee una persona que practica la autorregulación emocional en su vida cotidiana?	

4. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Con el propósito de lograr los objetivos de la investigación, se aplicó el cuestionario descrito con dos propósitos: caracterizar los conocimientos previos de los estudiantes de la institución educativa T.A.N.E sobre las habilidades emocionales y el manejo que le dan en su vida cotidiana; así como conocer lo que saben los estudiantes sobre la autorregulación emocional y el aporte que hace en la materialización del proyecto de vida.

Resultados encuesta a estudiantes

La encuesta realizada para el presente trabajo de grado involucró una muestra de 27 estudiantes de grado 7^oa, a los cuales se les hicieron diferentes preguntas relacionadas con la autorregulación emocional, y materialización del proyecto de vida de los educandos. Ya que la población ha presentado situaciones donde se puede observar la necesidad de robustecer dicha temática para potenciar los conocimientos socioemocionales.

Datos generales de la encuesta:

- Número de alumnos encuestados: 27
- Grado de los alumnos encuestados: 7^oa
- Nombre de quien realizó la encuesta: Mirla palacios becerra
- Formato de la encuesta: entrevista (cuestionario)

A continuación, se presenta la organización de los datos de la encuesta con enfoque cualitativo en los estudiantes del grado 7^o de la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos

Preguntas orientadoras	Respuesta de los estudiantes
¿Sabes que son las habilidades socio emocionales?	El 95% los estudiantes expresaron no saber que son las habilidades
¿Manejas tus emociones en alguna situación de problemas?	El 50% de los estudiantes expresaron que sí y que una estrategia es calmarse.
¿Sabes que es autorregulación emocional?	El 95% los estudiantes expresaron no saber qué es la autorregulación emocional
¿Identificas las características de la autorregulación emocional?	El 95% los estudiantes expresaron no saber cuáles son las características de la autorregulación emocional
¿Sabías que la autorregulación emocional ayuda a generar una sana convivencia?	El 80% de los estudiantes expresaron no saber que la autorregulación emocional genera una sana convivencia
¿Sabes cómo se desarrolla la autorregulación emocional en tus compañeros?	85% de los estudiantes expresaron no saber cómo se desarrolla la autorregulación emocional en sus compañeros de clase
¿Tienes planes después de culminar tus estudios educativos? ¿Sabes que es un proyecto de vida?	El 90% de los estudiantes saben qué es un proyecto de vida, y tienen planes proyectados para cuando culminen sus estudios de bachillerato, de hecho, hasta escribieron su carrera.

A partir de los datos proporcionados por las respuestas de los estudiantes se pueden hacer algunas reflexiones que nos permiten establecer los conocimientos de los estudiantes al respecto de las habilidades socioemocionales.

En la pregunta orientadora **¿sabes que son las habilidades socio emocional?** El 95% los estudiantes expresaron no saber qué son las habilidades socioemocionales, el 5% de los estudiantes expresaron que las habilidades socioemocionales era no meterse en problema. Esto nos ayuda a

comprobar que hay una necesidad de instrucción al respecto de las habilidades socioemocionales; las cuales, como se ha visto, son importantes para que el individuo se conozca a sí mismo en sus reacciones y emociones; así como para convivir en sociedad, sobre todo en el entorno educativo.

En la siguiente pregunta orientadora: **¿Manejas tus emociones en alguna situación de problema?** El 50% de los estudiantes expresaron que sí las manejan y algunos de ellos mencionaron que una de las estrategias que usan es calmarse. Algún estudiante comentó que lo hace mediante la respiración profunda. Otros optan por contar, ya que esto les permite calmarse. Lo que llama la atención de esta pregunta es que la otra mitad el 50% de los estudiantes entrevistados no sabe manejar sus emociones en medio de una situación de problema o de peligro.. Esta la respuesta de esta pequeña muestra de la población de la Institución Educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzo dio evidencia de que requieren de orientación al respecto. En ese sentido, se puede comprobar la necesidad de la estrategia pedagógica para ayudarlos en este punto.

En las preguntas orientadoras: **¿Sabes que es autorregulación emocional? e ¿identificas las características de la autorregulación emocional?** El 95% los estudiantes expresó no saber qué es la autorregulación y sus características; a pesar de que ya se les ha hablado de la temática en las clases. Además, el 5% de estudiantes tienen noción de lo que es autorregulación emocional ya que ellos lo asocian a controlarse no salirse de control, pero no reconocen sus características con claridad. Lo que muestra es que los estudiantes no tienen esta habilidad desarrollada, puesto que no la conocen ni reconocen sus características, por lo que se requiere robustecer los

conocimientos sobre la autorregulación en los estudiantes de la I.E Nuestros Esfuerzos, porque esto tiene un impacto positivo en la formación del ser de los mismos.

En cuanto a la pregunta orientadora **¿sabes cómo se desarrolla la autorregulación emocional en tus compañeros?** El 85% los estudiantes expresaron no saber nada de dicha temática; en algunos casos, argumentando de que ellos no viven con sus compañeros, una niña dijo no sé por qué no convivo casi con ellos, otro 15% dijo si por que mis compañeros se portan bien en algunos momentos, otras veces mal, o regular. La respuesta que dieron es lógica, ya que si no conocen qué es la autorregulación emocional en lo personal, les será muy difícil identificarlas en otras personas. También habla de una desconexión emocional con los otros y con su entorno. No ven que se requiere en su propia vida, pero tampoco en relación con los otros. Esta pregunta puede explicar los conflictos de convivencia que experimentan los jóvenes. No se pueden autorregular ellos y no esperan que los otros lo hagan. Esto permite implementar estrategias para fomentar el conocimiento de la misma.

Por otro lado, en la pregunta orientadora: **¿sabías que la autorregulación emocional ayuda a generar una sana convivencia?** El 80% de los estudiantes expresaron no saber que la autorregulación emocional genera una sana convivencia, l 20% expresaron que si ellos relacionan estas respuesta con evitar problemas en el entorno escolar. Esta respuesta es preocupante, ya que la autorregulación es un implemento esencial para coadyuvar a mitigar problemas indisciplinarios en los entornos escolares. Como se dijo anteriormente, no relacionan los conflictos en la convivencia con lo que

pueden sentir o pensar los demás. También esta es una temática muy conocida por ellos; pero su respuesta nos insta a seguir con el trabajo de grado y a diseñar estrategias para robustecer el conocimiento en los educandos.

En las preguntas orientadoras **¿Tienes planes después de culminar tus estudios educativos, sabes qué es un proyecto de vida?** La respuesta parece ser satisfactoria, debido a que el 90% de los estudiantes saben qué es un proyecto de vida, y tienen planes proyectados para cuando culminen sus estudios de bachillerato. De hecho, algunos de ellos hasta escribieron su carrera deseada, como medicina o contaduría. 10% no estaban seguro de la respuesta o no lo recordaban. Sirva como ejemplo la respuesta de una estudiante fue: “Me proyecto en cuanto mis estudios para terminarlos y ser una gran profesional”.

Sin embargo, como puede verse no dan más detalles o no contextualizan esos deseos respecto a su situación actual y a su entorno. Esto nos hace pensar que la idea de proyectar su vida es una serie de deseos a futuro, más que decisiones tomadas bajo la perspectiva de su autoconocimiento. Lo que implica que, ante cualquier dificultad o conflicto, su deseo o proyecto de vida se puede ver amenazado y quizá no tengan las herramientas emocionales para afrontar esos conflictos.

Durante el desarrollo de esta investigación se puso en marcha este proceso de indagación con la finalidad de conocer cuáles son los conocimientos de los estudiantes sobre las habilidades emocionales, específicamente la autorregulación emocional y la incidencia de esta en la materialización de su proyecto de vida. Mediante el análisis de los resultados de la encuesta se pudo evidenciar un bajo conocimiento por parte de los estudiantes respecto de las

habilidades socioemocionales, en especial, sobre la autorregulación y la relación que este tiene en el fortalecimiento de la convivencia en el aula y fortalecimiento en el proyecto de vida de los educandos.

Por esta razón, se puede reafirmar el propósito de este trabajo: que es fortalecer los conocimientos previos sobre las habilidades socioemocionales mediante la implementación de algunas actividades y estrategias ludo pedagógicas para fortalecer la autorregulación emocional en los estudiantes, de tal manera que los educandos puedan concretar su proyecto de vida.

Por otra parte, dicha situación se puede evidenciar en las respuestas esbozadas por los estudiantes seleccionados para llevar a cabo la investigación.

Mediante la construcción y ejecución de esta propuesta de investigación se pudo evidenciar que la autorregulación es un factor importante en el ser humano, ya que permite el autorreconocimiento personal. Por otro lado, una persona que maneja sus emociones es una persona que puede tener una vida equilibrada y con facilidad construye su proyecto de vida. Según Orozco Pérez (2019) podemos decir que la enseñanza de la autorregulación emocional es Fundamental en el desarrollo de un individuo sobre todo en quienes está en proceso de enseñanza-aprendizaje, por lo que se requiere la formación académica y la emocional vayan de la mano.

Implicaciones de la investigación

A través de la recogida de información empírica se pudo analizar la relevancia de esta propuesta para buscar el desarrollo de las habilidades socioemocionales y el proyecto de vida en los educandos de la Institución

Educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos, debido a que el objetivo de la misma es promover actividades ludo pedagógicas para robustecer el buen manejo de las emociones, en aras de que puedan a llevar a cabo su proyecto de vida.

Limitaciones

En el proceso de diagnóstico a partir del uso del cuestionario instrumento de investigación, algunos estudiantes expresaron su preocupación al respecto de la calificación del mismo. Puesto que consideraron que se les hicieron preguntas de asuntos que no se habían visto en clase; expresando su temor de no responder de manera aceptada o correcta pudiera afectar su parte académica. Cuando se evidenció dicha postura, se le explicó la finalidad del instrumento, asegurándoles que eso no les afectaría sus notas. Y se les explicó que era con el propósito de saber sus conocimientos sobre las habilidades emocionales, la autorregulación y del impacto que tiene en sus planes futuros.

Recomendaciones

Mediante el desarrollo de este proyecto de investigación se pudo evidenciar que las habilidades emociones es un tema importante en la vida del ser humano. Pero, a nivel particular, no se le está dando la importancia que se requiere en cualquiera de los ámbitos de interés: educativo, laboral, personal, y familiar. Ya que el conocimiento que las personas poseen sobre este tema es poco. Durante y después de la pandemia los educandos presentaron algunas secuelas emocionales, las cuales los llevaron a desenfocarse de sus objetivos como personas.

Una de las formas de contrarrestar las problemáticas emocionales es: vincular en las instituciones, de manera continua, actividades lúdico-pedagógicas para fortalecer el buen manejo de las habilidades socioemocionales. También, se deben seguir realizando actividades que le permitan a los estudiantes tener un proyecto de vida trazado desde preescolar, considerando sus capacidades y su entorno, en aras de que lo puedan concretar.

Además, se deben trabajar las habilidades emocionales de manera transversalizada, con todas las áreas del saber, y con los diferentes proyectos transversales del colegio a fin de fortalecer dicho componente.

Reflexión final sobre los resultados

La finalidad de esta investigación es el fortalecimiento de la autorregulación emocional como aporte a la construcción del proyecto de vida de los educandos de la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos del municipio de Riosucio Chocó, en la que su propósito central es proponer estrategias lúdico pedagógicas para promover la autorregulación emocional en los entornos educativos a fin de ayudar a los educandos de la Institución Educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos del municipio de Riosucio, Chocó, a que materialicen idóneamente su proyecto de vida.

En ese sentido, se pudo evidenciar que es necesario reconocer que el componente socioemocional es una temática muy relevante en la educación. Aunque, en ocasiones se ha dejado de lado, desconociendo y olvidando que es un factor que contribuye al buen desempeño de la sociedad, este componente demanda tener interacción con mi yo interior, a partir del autoconocimiento, la autoconciencia y, finalmente con la autorregulación. Esto se observa en que, ellos entienden que regular esas emociones idóneamente, sin lastimar a los

demás, mostrando así, empatía por los demás; lo que les permite establecer y desarrollar relaciones positivas, se puede reflejar en la toma de decisiones responsables las cuales puedan definir e alcanzar sus metas o proyecto de vida, demostrando así esas habilidades para enfrentar este mundo globalizado y cambiante.

La construcción y ejecución de esta investigación dejó claro que los conocimientos que los estudiantes poseen sobre las habilidades emocionales es insuficiente y que se debe continuar uniendo esfuerzos para que tengan un conocimiento sólido, sobre las habilidades emocionales y la autorregulación, como aporte significativo en la materialización de su proyecto de vida, puesto que una persona que emocionalmente está bien, es una persona capaz de materializar con exactitud un buen porcentaje de su proyecto de vida ya que, al conocerse y saber regular sus emociones, puede enfrentarse con mayor calma y determinación a los posibles conflictos que se le presenten y que requieran decisiones adecuadas. Con este componente desarrollado, los educandos, a pesar de su entorno podrán enfrentarse a este mundo globalizado y cambiante, de manera certera y coherente.

5. PROPUESTA DIDÁCTICA

Según lo que se ha presentado a lo largo de este trabajo de investigación, se puede decir que los educandos de la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos del municipio de Riosucio, Chocó, requieren de una orientación específica para que puedan utilizar la autorregulación emocional y eso les ayude a que diseñen y materialicen idóneamente su proyecto de vida. A partir de esto, se propondrán lúdico pedagógicas para promover la autorregulación emocional en los entornos educativos.

Consideraciones curriculares

Para el diseño de las estrategias, se ha tomado en cuenta la importancia que tiene el aprendizaje social y emocional para el Ministerio de Educación de Colombia, a través del ICFES, que considera que “impacta de manera importante resultados de la vida de los estudiantes como el éxito escolar, el ingreso y la permanencia en la educación superior y los ingresos en la vida profesional” (Jones y Doolittle, 2017; citado en ICFES, 2021, p. 7). Y asegura que las habilidades socioemocionales se pueden “enseñar y nutrir en la escuela de tal manera que los estudiantes mejoren sus habilidades para integrar el pensamiento, las emociones y el comportamiento” que los ayude a generar resultados escolares y vitales positivos (ICFES, 2021, p. 7).

De allí que desde el 2004, los Estándares Básicos de Competencias Ciudadanas colocan como meta de la formación ciudadana es el desarrollo de competencias emocionales que les permitan a los estudiantes “la identificación y respuesta constructiva ante las emociones propias y las de los demás” (MEN, 2004, p. 155).

También el Plan Nacional Decenal de Educación (2016-2026) se menciona la necesidad de incluir el desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela. Por ello, se declara que se debe promover, entre otras cosas, “el desarrollo de las competencias socioemocionales que requiere la convivencia y una ética que oriente la acción sobre la base de la solidaridad y el respeto mutuo, la autonomía responsable” (citado en ICFES, 2021, p. 11).

Sin embargo, en las escuelas todavía falta guía al respecto de la creación, implementación y evaluación de actividades que ayuden a esta formación particular. Además, no existen guías o propuestas en las que se relacionen algunas habilidades socioemocionales, como la autorregulación para la visualización, diseño e implementación de un proyecto de vida más allá de la escuela.

Aunque existen ciertos lineamientos que consideran a las “habilidades para la vida”, que en 1983 la Organización mundial de la Salud determinó que eran, entre otras: Autoconocimiento, Manejo de emociones y sentimientos, Manejo de la tensión y el estrés y Comunicación asertiva. Actualmente, muchas de estas habilidades se conocen como habilidades socioemocionales. En las orientaciones presentadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (2021), consideran que “estas habilidades son imprescindibles para la adaptación de los niños, las niñas y los adolescentes al entorno en el que desarrollan sus vidas, por lo que la formación en ellas, en el marco del desarrollo del proyecto de vida, tiene una repercusión positiva, tanto en su presente como en su futuro” (p. 9).

Todavía falta un desarrollo más relevante en cuanto a propuestas pedagógicas concretas para el desarrollo de estas habilidades socioemocionales dirigidas directamente a una consolidación del proyecto de vida.

Es por esto que la presente investigación presenta una propuesta didáctica para realizar con los estudiantes de grado séptimo. Se trata de una experiencia que consta de tres actividades, planeadas para 3 horas de duración, cada una. En esta experiencia se propone la participación en un conversatorio, la creación de un cuento y un mapa de sueños, a fin de que las actividades sean lúdicas y significativas para los educandos. A continuación, se muestra la secuencia didáctica de esta propuesta.

Presentación de la propuesta

Diseño de la práctica de aula #1	
Tema a desarrollar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ La autorregulación emocional ➤ Proyecto de vida.
Objetivo de aprendizaje	Explicar la importancia de la autorregulación emocional y su aporte en la materialización del proyecto de vida de los educandos.
Actividades a desarrollar	<i>Conversatorios sobre el buen manejo de la autorregulación emocionales y su aporte en el proyecto de vida .</i>
Número de sesiones	Para lograr el objetivo de esta sesión trabajaré con los estudiantes 3 horas de clase.
Planeación de las actividades	
Actividad N° - 1	Nombre: Autorregulando mis emociones, logro lo que quiero
Sesión (clase) – fecha de realización	DD/MM/AA
Duración	3 horas de clase
Objetivo de la actividad	Fortalecer el conocimiento de las habilidades socioemocionales y la autorregulación en los educandos de tal manera que puedan lograr

	sus proyectos de vida.
Descripción de la actividad 1	<p>Esta actividad formativa está dividida en varios momentos,</p> <p>Primer momento lo llamamos: exploratorios o iniciación donde se realizará una dinámica llamada “Infla la bomba, pero no la explotes”.</p> <p>https://www.iebschool.com/blog/liderazgo-inteligencia-emocional-coach-management/(Escuela de Negocios de la Innovación y los Emprendedores)</p> <p>Segundo momento lo llamado desarrollo en el cual se realizará el conversatorio sobre el buen manejo de las habilidades emocionales y la autorregulación emocional y su aporte en el proyecto de vida para esta fase se ubicarán los educandos en mesa redonda.</p> <p>Nota se puede dar los materiales relacionada a la autorregulación y el proyecto de vida con tiempos a los estudiantes para que puedan dar su apreciación del mismo con propiedad.</p> <p>Luego, en pequeños grupos realizaremos la manualidad sobre el semáforo emocional, enfatizando en sus tres colores</p> <p>Tercer momento o Cierre , En esta fase se reflexionará sobre las manualidades hechas por los estudiantes (semáforo emocional) y algunos tips para lograr esa autorregulación emocional personal grupal</p> <p>También, se resaltarán cualidades en el otro. Teniendo en cuenta la parte empática. Plasmarán y entregarán unos <i>strikes</i> al compañero exaltando sus cualidades que observan, las cuales le permitirá alcanzar su proyecto de vida.</p>
	<p>INICIO:</p> <p>Esta etapa se iniciará con una dinámica llamada “Infla la bomba, pero no la explotes”. Donde se les enfatizará que nosotros somos esa bomba que nos va entrar aire, el cual representa las emociones y que como seres humanos debemos controlarla y autorregularlas ya que cuando explotamos podemos lastimarnos o lastimar a otros.</p>



DESARROLLO: Esta etapa se dará inicio del conversatorio sobre el buen manejo de la autorregulación emocional y su aporte en el proyecto de vida, en pro de que los estudiantes puedan afianzar sus conocimientos sobre las habilidades emocionales, la autorregulación y el proyecto de vida.

Luego, en pequeños grupos realizaremos la manualidad sobre el semáforo emocional, enfatizando en sus tres colores:



Después, se socializará la manualidad

CIERRE: En esta fase se buscará reflexionar en las manualidades del semáforo y algunos tips para lograr esa autorregulación emocional personal y grupal, Ejemplo de tips:

- El agua ayuda a regular las emociones



- Respirar profundo regular las emociones

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA NIÑOS



- Contar **mentalmente**



- Pensar en una imagen lugar que relaje



También, se resaltarán cualidades en el otro, Teniendo en cuenta la parte empática. Plasmarán y entregarán unos *sticker* al compañero exaltando sus cualidades que observan, imágenes o palabras, las cuales le permitirán alcanzar su con proyecto de vida . ejemplo stickes




Amoroso



Alegre



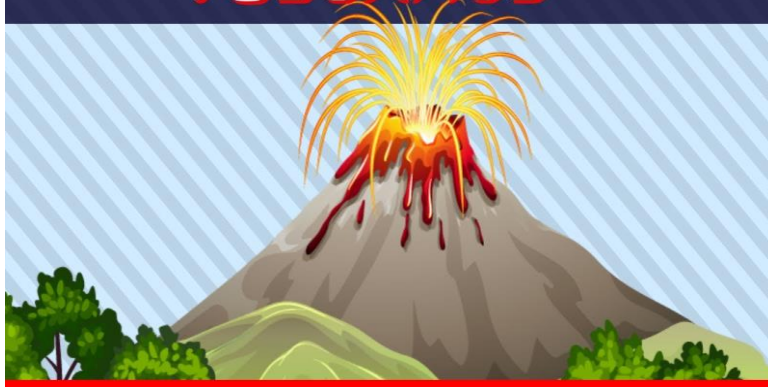
Calmado

	
Productos de las actividades	Regulación en fomi y cartulina para replicarlos en el colegio y pegarle en lugares visibles del colegio. Este por cada grupo de trabajo.
Recursos requeridos	Para el desarrollo de esta actividad se necesitará los siguientes materiales; Humano estudiantes, tecnológico computador, cartelera, fomi, cartelera, fotocopia, marcador, bombas, etc.

Diseño de la práctica de aula #2	
Tema a desarrollar	➤ Beneficios de la autorregulación en los entornos escolares.
Objetivo de aprendizaje	Promover la autorregulación en los educandos del grado 7 de la institución educativa Nuestros Esfuerzos.
Actividades a desarrollar	<i>Creando cuentos literarios, fortalezo la autorregulación emocional y la convivencia escolar.</i>
Número de sesiones	Para lograr el objetivo de esta sesión trabajaré con los estudiantes 3 horas de clase
Planeación de las actividades	
Actividad N° - 2	Nombre: <i>Creando cuentos literarios, fortalezo la autorregulación emocional y la convivencia escolar.</i>
Sesión (clase) – fecha de realización	DD/MM/AA
Duración	3 horas de clase
Objetivo de la actividad	Escribir cuentos reflexivos para poder comunicar sus emociones

	<p>en aras promover la autorregulación emocional y mejora de la convivencia escolar.</p>
<p>Descripción de la actividad 2</p>	<p>Esta actividad formativa está dividida en varios momentos</p> <p>Primer momento: lo llamamos: exploratorio o iniciación donde se presenta una imagen sobre el volcán. Se trata de utilizar las imágenes para concientizar al niño sobre su comportamiento emocional.</p> <p>Segundo momento: lo llamamos desarrollo en el cual se realizará una charla reflexiva sobre la autorregulación emocional y los y beneficios en la convivencia escolar. Además, se formarán grupos, donde crearán un cuento o narración que contenga aspectos tales como sus emociones, la autorregulación emocional.</p> <p>Nota: Material de apoyo para la charla: Arias, J. (2017). Autorregulación y procesos de aprendizaje. <i>Aula</i></p> <p>Tercer momento o Cierre, En esta fase se reflexionará sobre las creaciones literarias cuentos de manera crítica.</p> <hr/> <p>INICIO: Esta etapa se iniciará con una imagen sobre el volcán. Se trata de utilizar las imágenes para concientizar al niño sobre su comportamiento. De esta manera, el niño será capaz de detectar cuándo está a punto de comportarse de manera inadecuada y podrá detenerse a tiempo. Para poner en práctica esta técnica se pide que el niño se imagine que es un volcán y que sus emociones son la lava.</p> <p>Como muchos otros volcanes, su volcán interior también se descontrola y entra en erupción, haciendo que explote todo lo que lleva dentro. La idea es que el niño aprenda a reconocer las señales de la ira y el enfado, asociándolas con la lava caliente y la erupción. De esta forma podrá detenerse antes de llegar al punto de no retorno.</p>

VOLCANES



DESARROLLO: Esta fase se desarrollará seguidamente de la realización de la actividad reflexiva sobre la imagen del volcán. Se realizará charla reflexiva sobre la autorregulación emocional y los beneficios en la convivencia escolar. Luego, se formarán grupos, donde crearán un cuento o narración que contenga aspectos tales como sus emociones, la autorregulación emocional, aspectos del medio, entre otros; en aras que puedan fortalecer su conocimiento de la autoregulación emocional y su beneficios en los entornos escolares. Con estas historias se formará un libro.



CIERRE: En esta fase reflexionar en aquellas características del volcán, en la cual sí se sale de control puede afectar su vida y la de los demás, también. Se socializarán sus creaciones literarias (cuentos y narraciones) y la enseñanza que le dejó a nivel individual la actividad.

Productos de las actividades	El producto que deberá entregar cada grupo el libro con el cuento que contenga aspectos sobre la autorregulación emocional, la cual quedará en la biblioteca del colegio o se replicarán con el proyecto lector en las horas de lectura en el colegio.
Recursos requeridos	Para el desarrollo de esta actividad se necesitarán los siguientes materiales: Humano estudiantes, tecnológico computador, cartelera, fomi, cartelera, hoja bond, copias, marcador, colores o lápices.

Diseño de la práctica de aula #3	
Tema a desarrollar	Hallazgos a partir de un cortometraje que promuevan la autorregulación y potencializarían del proyecto de vida.(proyecto de vida)
Objetivo de aprendizaje	Potenciar la autorregulación y el proyecto de vida en los educandos del grado 7 de la institución educativa Nuestros Esfuerzos mediante hallazgo pedagógico.
Actividades a desarrollar	<i>Encontrando mi ser, reconozco y busco mis sueños</i>
Número de sesiones	Para lograr el objetivo de esta sesión trabajaré con los estudiantes 3 horas de clase
Planeación de las actividades	
Actividad N° - 3	Nombre: <i>Encontrando mi ser, reconozco y busco mis sueños</i>
Sesión (clase) – fecha de realización	DD/MM/AA
Duración	3 horas de clase
Objetivo de la actividad	Analizar los factores documentados que promueven la autorregulación emocional en los entornos educativos, así como su utilidad en la creación y materialización de su proyecto de vida
Descripción de la actividad	En esta actividad se buscará que los estudiantes reflexionen sobre sí mismos, su futuro y cómo estos dos aspectos están relacionados.

3

INICIO: Esta fase se iniciará con una actividad llamada “No me han visto , no me han conocido”, en la cual se generará que los estudiantes hablen sobre quiénes son como persona y para dónde van , referente a su proyecto de vida.



DESARROLLO: Esta fase se desarrollará seguidamente de la realización de la ronda. Luego, se observará un video que hace énfasis en esos hallazgos que pueden fortalecer: la autorregulación y materialización del proyecto de vida en los educandos.

Después, de ver el video se reflexionará críticamente sobre algunos aspectos relacionados al video. En esta parte haremos mesa redonda y realizaremos la actividad del dado en la cual los estudiantes responderán las siguientes preguntas orientadoras, teniendo en cuenta el número de su dado al momento de tirar lo.



1. Qué actitud se evidencio emocional en el leo, el cual es el personaje principal te ves reflejado en él ? justifica tú respuesta
2. Qué aspecto le permitió al león enfrentarse con su yo interior y retomar su proyecto de vida?

3. Qué llevo al león a cambiar su actitud emocional?
4. Consideras que no controlar tus emociones puede afectar tu proyecto de vida justifica tu respuesta?
5. Qué Piensas tú del siguiente fragmento, encontrando mi ser, reconozco y busco mis sueños.
6. Eres consciente que tú eres un agente activo y pasivo en la construcción de tu proyecto de vida? Qué enseñanza te dejó este video.

Con estas respuestas, cada uno realizará su mapa de sueños en hojas de papel bond o cartulina; se reflexionará sobre sus creaciones.



Proyecto de vida | ¿Quién soy? (Version Disney)

CIERRE: En esta fase se buscará reflexionar en aquellos aspectos de la actividad, video, mapa de sueños y obstáculos que se deben quitar, a fin de que haga evidente cuándo es necesario hacer uso de la autorregulación y para alcanzar su proyecto de vida.



**Producto
s de las
actividad
es**

El producto que deberá entregar cada estudiante es el mapa de sueños, el cual se ubicará en lugares visible del colegio.

Descripción del mapa de sueños

El mapa de los sueños es una representación gráfica de todo aquello que deseas conseguir en distintas áreas de tu vida. Es decir, en una cartulina o pizarra vas a plasmar tus deseos, anhelos y metas para un período de tiempo. Esto por medio de:

- fotografías
- imágenes
- frases
- dibujos
- recortes

Pero no se trata de pegar por pegar. Existe un proceso, un trabajo serio que es necesario hacer antes.

- Mirada a tu interior (debilidades , fortaleza, y metas a corto mediado y largo plazo)
- Visualizar lo que se desea, tenerlo presente en la mente.
- Establecer metas tangibles, es decir, que se puedan ver: comprar un carro, construir una casa, o ir de viaje. Y también metas intangibles, cosas que no son visibles, pero que se pueden sentir: tener una vida balanceada, vivir en paz, conectar con la alegría.
- Transmitir alegría en los dibujos e imágenes de tu mapa de sueños.

Recursos requeridos	Para el desarrollo de esta actividad se necesitarán los siguientes materiales: Humano estudiantes, tecnológico: computador, <i>videobeam</i> , cartelera, fomi, cartelera, hojas de papel, lápiz y colores, etc.

Las actividades que conforman esta propuesta pedagógica han sido diseñadas (“Infla la bomba, pero no la explotes”) o adaptadas de otras (ronda: “No me han visto, no me conocen y El volcán), según los objetivos que se persiguen y los estudiantes a las que van dedicadas. Sin embargo, los profesores que las quieran utilizar también las pueden adaptar para las necesidades de cada grupo. Lo que hay que destacar es que se busquen actividades lúdicas e interactivas, con las que los estudiantes se sientan cómodos y se dé la oportunidad a la reflexión y aplicación de los conocimientos, lo que se verá en el trabajo en equipo y los productos de cada sesión, como serían las manualidades (semáforo y stickes), el cuento con sus emociones y el mapa de sueños.

Evaluación de las actividades

Durante la ejecución de este proyecto de grado, hemos buscado evidenciar que las habilidades socioemocionales, específicamente la autorregulación emocional, aportan de manera significativa en la materialización del proyecto de vida de los educandos de la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos. Para conseguirlo, se han planteado unas actividades didácticas, en las cuales se hace necesario evaluar la apropiación de las temáticas abordadas en la misma por parte de los educandos. Por esta razón, hemos decidido evaluar dicha actividad mediante una rúbrica, basada en las preguntas realizadas en la encuesta diagnóstica (cuestionario) realizada a los

estudiantes para quienes se diseñaron las actividades pedagógicas propuestas. Tanto las actividades como la siguiente rúbrica, se puede replicar en otras instituciones educativas con estudiantes de grados iguales o similares. Se trata de que sean los propios estudiantes los que, después de las actividades, respondan las preguntas, a fin de generar en ellos una metacognición de lo que aprendieron.

Rúbrica de evaluación para las actividades propuestas

Marca con una x la respuesta con la cual te identificas de acuerdo con la temática abordada sobre a la autorregulación y su aporte a la construcción al proyecto de vida.

Criterios o categorías de evaluación ¿Qué puedo?	Sí puedo	Algunas veces puedo	Me siento insegura , voy a practicar	Aún no puedo, voy a trabajar
Puedo reconocer mis emociones y hablar de ellas en mi entorno.				
Puedo reconocer que la auto regulación es un aspecto clave en la convivencia escolar.				
Puedo practicar y promover las habilidades sociales para generan una sana convivencia en mi entorno.				
Puedo reconocer que el manejo de la empatía permite una sana convivencia en mi entorno escolar.				
Puedo manejar mis emociones en alguna situación de problema.				

Puedo reconocer que mis emociones son reacciones de cualquier proceso de mi vida , las cuales debo asumirlas con responsabilidad.				
Puedo hablar con propiedad respecto al concepto de la autorregulación emocional en mi entorno.				
Puedo identificar las características de la autorregulación emocional con seguridad en mi nicho habitual.				
Puedo reconocer en algún contexto determinado los beneficios de la autorregulación emocional en mi entorno escolar.				
Puedo reconocer cómo se desarrolla la autorregulación emocional en mi vida y en mis compañeros.				
Puedo hablar de las estrategias que se deben utilizar para evidenciar el manejo de la autorregulación emocional.				
Puedo dialogar sobre mis planes educativos después de culminar mis estudios educativos.				
Puedo hablar sobre el proyecto de vida con claridad.				
Puedo entender que, Autorregulando mis emociones, logro lo que quiero.				
Puedo reconocer que, encontrando mi ser, reconozco y busco mis sueños.				

6. CONCLUSIONES

Mediante el desarrollo y puesta en marcha de este proyecto de innovación centrado en el fortalecimiento de la autorregulación emocional como aporte a la construcción del proyecto de vida de los educandos de la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos del municipio de Riosucio, Chocó pudimos comprender que la autorregulación emocional es la capacidad del estudiante para reconocer, expresar y reparar sus emociones y sentimientos de manera voluntaria y responsable y esta, a su vez, le permite reconocer sus actitudes y tomar decisiones más claras con respecto a su proyecto de vida.

La autorregulación emocional es una dimensión que va ligada al autocontrol y el autoconocimiento. Es decir, un estudiante que posee autocontrol o posee estrategias de gestión emocional puede tener la capacidad de filtrar aquellas emociones negativas que podrían afectar su estado de ánimo. Este proceso le permitirá el alcance de sus proyectos, porque le ayuda ser consciente de sus emociones y puede saber cómo utilizarlas.

Sin embargo, como se evidenció en el proceso de recolección empírica, los estudiantes participantes mostraron que no conocen el concepto y que no tienen elementos para realizar en su vida cotidiana un proceso de autorregulación; lo que muestra la necesidad de plantear estrategias didácticas para darles conocimiento y, al mismo tiempo, generar en ellos comportamientos que les ayuden a autorregular sus emociones.

Por otro lado, todos tenemos deseos de alcanzar metas y proyectos, pero el alcance de los mismos va de la mano de tener muy buen manejo de nuestras

emociones, ya que estas pueden potenciar nuestras acciones y guiarlas hacia su consecución. Según, Galarza Mendoza (2021) los proyectos personales están motivados por algún interés en particular se enfoca hacia el logro según sus necesidades, para ello es importante las ansias de vivir, estar bien emocionalmente.

Fue así que este proyecto de innovación buscó focalizar el conocimiento de los educandos de la Institución Educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos respecto a una de las habilidades socioemocionales, la autorregulación emocional para ayudarlos en la construcción de su proyecto de vida. Durante el desarrollo de la encuesta se pudo evidenciar que tenían ciertas nociones de algunos componentes emocionales, pero resultó claro el desconocimiento en otros aspectos importantes. Especialmente, que la autorregulación aporta a la construcción de su proyecto de vida.

Todo esto encaminó el objetivo de la propuesta, la cual se centró en proponer estrategias lúdico pedagógicas para promover la autorregulación emocional en los entornos educativos a fin de, una vez fortalecida esta, los educandos de la institución educativa Técnica Agropecuaria Nuestros Esfuerzos del municipio de Riosucio, Chocó, tengan mayores elementos para materializar idóneamente su proyecto de vida. Para lograrlo, se revisó bibliografía especializada sobre las habilidades socioemocionales y se tomaron en cuenta los lineamientos curriculares vigentes. A partir de la discusión, se consideró que, por medio de conversatorios, construcción de productos creativos y de mapa de sueños, se podrían mostrar los temas más importantes de la autorregulación emocional y su vínculo con la construcción de su proyecto de vida. Siendo los estudiantes,

desde la comunicación y comprensión de sus emociones, el centro de las actividades.

Consideramos que el diseño de las secuencias didácticas se conectó con los objetivos específicos, pues permitieron explicar la importancia de la autorregulación emocional en el entorno escolar y su aporte en la materialización del proyecto de vida de los educandos. Del mismo modo, las estrategias lúdico pedagógicas diseñadas buscaron promover la autorregulación emocional en el entorno educativo de tal manera que ellos puedan o logren identificar sus emociones, autorregulen sus emociones y puedan potenciar su proyecto de vida a corto y a largo plazo.

Por todo lo dicho, es necesario reconocer que estos procesos son complejos y requieren mucho más que una secuencia didáctica o una experiencia de aula para ser reformados y para ver sus frutos. Es un trabajo que debe realizarse desde la primera infancia de manera progresiva y continuada, a fin de que, cuando los estudiantes estén en grado séptimo puedan definir, reconocer y aplicar habilidades socioemocionales como la autorregulación de manera natural y habitual. Si en algo puede contribuir este trabajo es a reconocer todo lo que hace falta por hacer, en todos los niveles.

Especialmente, desde la perspectiva que estos estudiantes ya están enfrentando la adolescencia, así como la responsabilidad de tomar decisiones sobre su futuro, que en términos de este trabajo se manejó como proyecto de vida. Es por ello que, aunque la propuesta no podrá resolver esta coyuntura vital ha pretendido dar un aviso sobre lo que podría realizarse desde el aula de clases, a partir de las habilidades socioemocionales.

En esa medida, se podría decir que esta investigación es innovadora porque se logró vincular directamente una habilidad socioemocional, como es la autorregulación con un proceso que los estudiantes, sobre todo de nivel secundaria, deben empezar a considerar: su idea del futuro y eso concretarlo en la construcción de un proyecto de vida factible y acorde con sus propias habilidades y entorno. Hasta el momento, no hay estudios ni materiales al respecto. Y, aunque no se puede solucionar esta coyuntura con unas actividades aisladas en grado 7, estas pueden ser el punto de partida para considerar una aplicación sistemática de este tipo de dinámicas que preparen a nuestros estudiantes para afrontar su vida y a planificar su futuro.

En esta investigación se mostró que la autorregulación emocional permite conocerse a sí mismo, así como reconocer y gestionar las emociones ante las circunstancias, esto es un proceso básico en la toma de decisiones que afectan la vida. Y cuando se le presentan unidas a los estudiantes mediante actividades lúdicas y creativas, pueden orientarlos con mayor facilidad hacia la toma de decisiones correctas. Por todo esto, se considera que este trabajo de investigación abarca dos de los tres ejes de la maestría en Innovación educativa: las habilidades socioemocionales y la innovación.

Finalmente, considero que esta propuesta de investigación es innovadora porque presenta la idea de que la autorregulación puede ayudar a los estudiantes a ver qué quieren hacer en la vida y a ser conscientes de sus propias habilidades y debilidades y de la manera en que pueden reponerse ante los conflictos y obstáculos y, así, para ser conscientes qué quieren hacer en la vida y cómo ser más fuertes y responsables de sus emociones y proyección personal. Esta investigación es nuestro granito de arena para

empezar a crear propuestas pedagógicas y didácticas atractivas para el desarrollo socioemocional en nuestros estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Agudelo Molina, B., Arias Quiroz, L.E. y Guerrero Amador, S. G. (2020). Revisión Técnica Sobre el Aporte del Sistema Educativo Público en Colombia al Desarrollo de Habilidades Emocionales y su Incorporación a La Práctica Educativa. Trabajo de Grado. Tecnológico de Antioquia.
- Aranda Romo, A.G. & Caldera Montes J.F. (Octubre-Diciembre 2018). Gamificar el aula como estrategia para fomentar habilidades socioemocionales. Revista educ@rnos Año 8, núm. 31, pp. 41-65
- Betancourth, S. & Cerón, J. (2017). Adolescentes creando su proyecto de vida profesional desde el modelo DPC. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, 50, 21-41. Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/811/1329>
- Carrasco, F. C., & Escobar, J. C. M. (2017). Formación humana para la autorregulación del estudiante universitario y la transformación social. In *Books of abstracts CIVINEDU 2017: 1st International Virtual Conference on Educational Research and Innovation 3-5 October, 2017* (p. 22). Adaya Press.
- D'Angelo Hernández, O. S. (2003). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. Caudales. La Havana: Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas. <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20150429033758/07D050.pdf>
- Galarza Mendoza, P. J. (2021). Efectos del taller mis emociones y yo en el proyecto de vida en estudiantes de San Juan de Lurigáncho. Tesis de Maestría. Universidad César Vallejo.
- Galván Estrada, N. G. (2015). Desarrollo de competencias emocionales en jóvenes bachilleres bajo un enfoque psicoeducativo. *Caleidoscopio* -

Revista Semestral De Ciencias Sociales Y Humanidades, 18(33), 157–180. <https://doi.org/10.33064/33crscsh563>

García Cabrero, B.(noviembre-diciembre2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación *Revista Digital Universitaria*, 19-6 DOI: <http://doi.org/10.22201/codeic.16076079e.2018.v19n6.a5>

Guajardo-Romero, N.A, Gallegos-Guajardo, J. G. & Fuerte-Nava, J. M. (2017). Competencias socioemocionales como predictoras de conductas prosociales y clima escolar positivo en adolescentes. *RIFOP: Revista interuniversitaria de formación del profesorado: continuación de la antigua Revista de Escuelas Normales*, 31(88), 77-90.

Instituto Colombiano de Bienestar Familia. (2021). Orientaciones para el desarrollo del proyecto de vida de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Bogotá: ICBF.

ICFES. (2021).Marco de referencia de la prueba de habilidades socioemocionales. Saber 3°, 5°,7° y 9°. Bogotá: Dirección de Evaluación, Icfes.

Linaza Muñoz (2005). Perspectivas que circunscriben y resignifican la Autorregulación Emocional. *Diálogos educativos*, 10, 23-34.

Luján Henríquez, I., Rodríguez Mateo, H., Hernández Delgado, G.A., Torrecillas Martín, A. M y Machargo Salvador, J. (2011). Autorregulación emocional y éxito. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*, Vol. 2, Nº. 1, 2011, págs. 81-88.

Organización mundial de la Salud (2021). Salud mental del adolescente. [en línea] <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

- Organización Panamericana de la Salud (2021). Salud Mental y COVID-19. [En línea]. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Repetto Talavera, E. & Pena Garrido, M. (2010). Las competencias socioemocionales como factor de calidad en la educación. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, Volumen 8, Número 5, pp. 83-95.
- Ruales Jurado, R. E., Lucero Revelo, S. E., & Gómez Rosero, Álvaro H. (2022). La autorregulación emocional desde una perspectiva educativa. *Fedumar Pedagogía Y Educación*, 9(1), 64–73. <https://doi.org/10.31948/rev.fedumar9-1.art-4>
- UNICEF (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. [En línea] <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>
- Urrego Betancourt, Y., Castro Castro, P., Castro Villalobos, Y. A., & González Jaramillo, A. V. (2021). Validación del programa de autorregulación emocional para la prevención de la conducta suicida en niños y adolescentes.
- Vásquez De la Hoz, F. J. (2012). Buentrato. Su relación con la inteligencia emocional y la convivencia escolar. *Educación Y Humanismo*, 14(23), 37–46. Recuperado a partir de <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/educacion/article/view/2227>
- Whitebread, D.; Basilio, M.(2012). Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares. *Profesorado*, 16(1): 15-34. [<http://hdl.handle.net/10481/23015>]