

## Información Importante

La Universidad de La Sabana informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de la Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad de La Sabana.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento para todos los usos que tengan finalidad académica, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le de crédito al documento y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, La Universidad de La Sabana informa que los derechos sobre los documentos son propiedad de los autores y tienen sobre su obra, entre otros, los derechos morales a que hacen referencia los mencionados artículos.

**BIBLIOTECA OCTAVIO ARIZMENDI POSADA**  
UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
Chía - Cundinamarca

**EL CUADERNO VIAJERO UNA HERRAMIENTA PARA EL  
FORTALECIMIENTO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN DOS  
COLEGIOS DISTRITALES DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ**

KLEINER G. GALLARDO. LIC. EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CON  
ENFASIS EN CIENCIAS SOCIALES Y KARINA E. GALOFRE. LIC. EN  
EDUCACIÓN PARA LA INFANCIA.

ASESOR LUDMILA ISABEL ESCORCIA OYOLA

**UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
MAESTRIA EN PEDAGOGIA  
BOGOTÁ OCTUBRE DE 2015**

## **Dedicatoria y Agradecimientos**

### **Karina Elena Galofre Peñaranda**

A Papito Dios.....gracias por tus bendiciones y por brindarme tanta fortaleza en este arduo proceso.

A mis queridos estudiantes.... Gracias por sus experiencias, esfuerzo y amor.

A Fidelina.....mi hermosa, mi bendición, mi milagro infinito de vida, mi hija, mi recién nacida bebé.

A Noris, mi madre.....mi ejemplo a seguir, la moldeadora de la mujer que soy, a ella le debo todo, mi vida entera, mis logros y mis triunfos, gracias, mil gracias mamá.

A Sindy mi hermana y a Isabella mi sobrina, motores impulsores de mi vida, gracias por su amor y apoyo incondicional.

A mi familia... mi abuela, mis tías, tíos, primos, primas, gracias por todo su amor y respaldo.

A Walter... mi esposo, gracias por ser mis cimientos, mi polo a tierra, por entender mi ausencia durante este proceso, por tu paciencia y por tu gran amor.

A todos los maestros y maestras, que han contribuido en mi formación, durante la vida y en esta etapa de maestría, en especial al profesor Fernando Guio, ejemplo del maestro que algún día quiero alcanzar a ser.

A Kleiner....gracias por ser mi compañera sabia y paciente en este viaje investigativo.

**Kleiner Gisella Gallardo**

A Dios el gran maestro, por ser mi guía y mi luz en medio de este arduo camino.

A mi familia fuente de apoyo constante en toda mi vida y aun en los arduos momentos de mi carrera profesional.

A mi madre, que sin su ayuda no hubiese sido imposible culminar mi profesión y apoyándome siempre, gracias por tu amor y apoyo incondicional, eres mi motor y ejemplo a seguir.

A mi padre, que aunque ya no esta físicamente es y será mi gran ejemplo a seguir, de perseverancia y constancia, le agradezco el haberme infundado el luchar por mis sueños y haberme demostrado su amor incondicional.

A mi esposo y amigo Diego, por estar conmigo en aquellos momentos en que el estudio y el trabajo ocuparon mi tiempo y esfuerzo.

A mis hermanos, Willington, Sheila y Fadia, quienes siempre estuvieron apoyándome en todo momento y supieron darme un consuelo cuando la ausencia de los míos se hacía notar, sin ustedes este merito no se hubiese conseguido.

A mis profesores de la maestria, que gracias a su sabiduría y experiencia me ayudaron en mi formación.

A mis estudiantes, la razón de ser de este trabajo, por que abrieron sus corazones y con todo su amor me impulsaron a continuar en esta bonita labor de la educación.

A Karina, gracias a su inteligencia y paciencia me ayudo en todos los momentos que la necesite.

A Ludmila Escorcía, asesora de mi tesis, por la confianza depositada en mi persona, y por sus consejos e ideas ofrecidas para que esta tesis se llevara a cabo.

## Tabla de contenido

Introducción.....	3
CAPITULO 1.....	4
1.1. Antecedentes del problema de investigación.....	4
1.2. Justificación.....	10
1.3. Pregunta de investigación.....	12
1.4. Objetivo General.....	12
1.5. Objetivos específicos.....	12
1.6. Caracterización de la población.....	13
CAPITULO 2.....	32
2.1. Estado del Arte.....	32
2.2. Referentes teóricos.....	36
CAPITULO 3.....	48
3.1. Enfoque.....	48
3.3. Diseño de investigación.....	49
3.4. Población.....	50
3.5. Categorías de análisis.....	51
3.6. Instrumentos de recolección de la información.....	52
3.7. Plan de acción.....	55
CAPITULO 4.....	61
4.1. Resultados.....	61
4.2. Conclusiones.....	84
4.3. Reflexión pedagógica.....	96

4.4 Referencias Bibliográficas .....	109
4.5 Anexos.....	114
Anexo 1 .....	114
Anexo 2 .....	104
Anexo 3 .....	107
Anexo 4 .....	111
Anexo 10.....	125

## Índice de Tablas.

Tabla 1. Recolección de datos, Población grado primero.I.E.D Los Pinos (pág. 29)

Tabla 2. Tabla recolección de datos, Población grado sexto.I.E.D Usminia. (pág. 34)

Tabla 3. Estadística de unificación de datos personales y familiares. Aplicación durante el proceso de caracterización de la población. (pág. 34)

Tabla 4. Plan de Acción, Actividades a realizar durante la ejecución de este proyecto de investigación. (pág. 68)

## Índice de Figuras.

Figura 2 y 3. Imagen, Mapa físico de la localidad 3, Santafé, Bogotá. (pág. 24)

Figura 8. Mapa Conceptual de las competencias emocionales a trabajar en el Cuaderno Viajero. (pág. 31)

Figura 9. Mapa Conceptual, Categorías emergentes de análisis. (pág. 59)

Figura 13y 14. Fotos del Cuaderno Viajero. Etapa dos de Implementación taller de intervención Carta a mi hijo o hija. (pág. 82)

Figura 14 y 15. Fotos del Cuaderno Viajero. Etapa tres de Implementación. Taller de intervención, Mi cuento de las Emociones. (pág. 85)

Figura 16 y 17. Fotos del Cuaderno Viajero. Etapa cuatro de Implementación. Taller de intervención: Que bueno es ponernos en el lugar del otro. (pág. 86)

Figura 19 y 20. Fotos del Cuaderno Viajero. Etapa quinta de Implementación. Taller de manejo de emociones. (pág. 91)

Figura 21 y 22. Fotos del Cuaderno Viajero. Etapa sexta de Implementación. Entrevista. (pág.94)



## **El cuaderno viajero una Herramienta para el Fortalecimiento de las Competencias Emocionales en dos Colegios Distritales de la Ciudad de Bogotá.**

### **Resumen**

Este proyecto de investigación se llevó a cabo con 45 estudiantes de dos colegios distritales de la ciudad de Bogotá, 19 de ellos son niños y niñas del grado primero del Colegio I.E.D Los Pinos y los otros 26 escolares, adolescentes del grado Sexto del Colegio I.E.D Usminia, bajo el objetivo de validar el cuaderno Viajero como una herramienta que permite la formación en competencias emocionales. Esta indagación pretende la construcción del cuaderno viajero, la descripción de sus logros, dificultades y prácticas pedagógicas empleadas durante su ejecución, además la identificación de las emociones expresadas por la población durante la realización de talleres de intervención sobre Identificación de emociones, su manejo y la habilidad empática, desde los lineamientos curriculares que propone el ministerio de educación para la formación en competencias emocionales y la perspectiva teórica de Daniel Goleman, Chaux y Mayer y Salovey.

El enfoque investigativo es mixto de Corte Investigación-Acción. Entre las conclusiones relevantes se encuentran; El Cuaderno Viajero es un vínculo de comunicación entre la escuela y la familia y su construcción favorece la identificación de emociones positivas y negativas en los estudiantes, la elaboración del Cuaderno Viajero propicia espacios de regulación emocional y potencia sentimientos empáticos entre los actores que intervienen en su realización, además de las contribuciones formativas y pedagógicas que brinda el Cuaderno Viajero durante su realización y experimentación.

**Palabras Clave:** Cuaderno Viajero, Competencia ciudadana, Competencia emocional, emoción, habilidades.

## **Abstract**

This research project was carried out with 45 students from two district schools in the city of Bogota, 19 of them are children of first grade IED Colegio Los Pinos and the other 26 school, teen degree Sixth College FDI Usminia under in order to validate the notebook traveler as a tool for training in emotional skills. This research aims to build the traveling notebook, describing their achievements, difficulties and pedagogical practices used during execution, also identifying the emotions expressed by the population during the intervention workshops on Identification of emotions, management and empathic ability, from the curriculum guidelines proposed by the Ministry of Education for training in emotional skills and theoretical perspective of Daniel Goleman, Chaux and Mayer and Salovey.

The research approach is mixed Cutting Action Research. Among the findings are relevant; Traveler's Notebook is a communication link between the school and the family and its construction promotes the identification of positive and negative emotions in students, the development of the Traveler Notebook provides spaces and feelings of emotional regulation empathic power between the actors involved in its realization, plus the training and educational contributions provided by the Traveler Notebook during implementation and experimentation.

**Keywords:** Traveler Notebook, Civic competences, Emotional competences, emotion Skills.



## Introducción

***"Las personas con habilidades emocionales bien desarrolladas tienen más probabilidades de sentirse satisfechas y ser eficaces en su vida, y de dominar los hábitos mentales que favorezcan su propia productividad".***

Dr. Daniel Goleman, Tomado de Inteligencia emocional. 2007.

La actualidad y el contexto mundial en el que nos hallamos inmersos, exige una formación basada en el desarrollo de habilidades para la vida; nos encontramos en una realidad llena de situaciones que nos han hecho olvidar la importancia de ser partícipes de la construcción de ciudadanía.

Trabajar en la formación en competencias ciudadanas, específicamente en competencias emocionales desde la escuela no es un ejercicio fácil, pues, representa un cambio de la deconstrucción del objetivo de enseñanza dirigido hacia la dimensión cognitiva, a la formación integral, vista desde todas las dimensiones del ser, sobre todo desde la ética, bajo el horizonte de funcionalidad y aplicabilidad del conocimiento a situaciones de la vida diaria, a resoluciones de conflictos, a la regulación de emociones y a la toma de decisiones asertivas.

Por consiguiente, se hace necesario el fortalecimiento de las competencias emocionales en los estudiantes, a través de diferentes estrategias didácticas que contribuyan con esta labor educativa; La validación del Cuaderno Viajero como una herramienta de aprendizaje, brinda la oportunidad de incentivar a los estudiantes frente a su responsabilidad de formación como buenos ciudadanos, capaces de sentir y propiciar momentos de armonía, equidad y empatía, Además de permitir el fortalecimiento de sus habilidades emocionales, a través de un ejercicio educativo conjunto entre el hogar y la escuela.

De esta manera como una contribución a la formación global de las y los estudiantes en las instituciones educativas, este proyecto de Investigación sobre El cuaderno viajero una Herramienta para el Fortalecimiento de Competencias Emocionales se trabaja en dos colegios de educación pública del distrito de Bogotá; El primero, es el I.E.D Los Pinos ubicado en el barrio Los Laches de la Localidad Tercera de Santafé, la población intervenida fueron 19

niños y niñas del grado Primero, ciclo inicial de la jornada de la tarde, cuyas edades oscilan entre los 5 y 8 años. La segunda escuela, es el I.E.D Usminia que hace parte de la Localidad quinta de Usme, con 23 estudiantes entre los 12 y 14 años de edad pertenecientes al grado sexto, ciclo tres de la jornada tarde.

Ahora bien, es cierto que la población foco de estudio de esta investigación pertenece a localidades diferentes y los estudiantes representan etapas distintas de desarrollo, ambos grupos sociales por pertenecer a una misma estratificación, entre 1 y 2 , a la misma conformación social y debido al diagnóstico de la población que realizaron los interventores de salud pertenecientes a cada localidad con apoyo de la alcaldía distrital de Bogotá, se infieren características similares, tales como: Los estudiantes vivencian a diario problemas de violencia, agresividad, abuso sexual, maltrato físico y psicológico, consumo de sustancias psicotropicas sea por parte suya o de sus familiares, la estructura familiar es inestable, conviven en su mayoría con un solo padre o en familias extensas y asumen responsabilidades frente a sus hermanos, además de presentar un vocabulario inadecuado y acciones agresivas en situaciones cotidianas.

Secretaria de salud (2013). Plan territorial de salud 2013. Recuperado de:  
<http://www.saludcapital.gov.co/Documents/Plan%20Territorial%20de%20Salud%202013.pdf>

En consecuencia de las características poblacionales anteriormente mencionadas, los talleres de intervención que se realizan en el Cuaderno Viajero como etapa de acción y experimentación del proyecto que nos compete, se estructuran teniendo en cuenta las necesidades formativas que presentan los estudiantes y los pilares de las competencias emocionales, identificación de emociones, regulación de emociones y empatía, dichos talleres se desarrollan en el Cuaderno Viajero, de manera conjunta entre las investigadoras, los estudiantes y los padres de familia. Se recurrió a actividades que involucraran el juego, la creación de historias, la composición, la escritura, la pintura y demás tareas lúdicas, didácticas y pedagógicas que posibilitaran el ejercicio de las habilidades emocionales.

Por lo tanto con el fin de sistematizar la información requerida y arrojada por los

talleres de intervención lúdicos, pedagógicos e intencionalmente formadores de competencias emocionales, anteriormente mencionados, se seleccionan algunos instrumentos de investigación como lo son, el diario de campo, la observación, diario de campo y la entrevista, con un enfoque investigativo mixto de corte investigación-acción.

De esta manera, en el capítulo final de esta investigación, se tiene en cuenta el objetivo que dirige el curso de la misma, las categorías emergentes, la caracterización poblacional, la construcción del cuaderno viajero, sus talleres, su uso y la retroalimentación brindada por los padres de familia a través de la entrevista, para mostrar el análisis, las conclusiones, reflexiones y recomendaciones que se hallaron durante la puesta en marcha del proyecto de investigación El Cuaderno Viajero una herramienta para la formación en valores de dos colegios distritales de la ciudad de Bogotá.

## **CAPITULO 1**

### **Planteamiento del problema**

#### **EL CUADERNO VIAJERO UNA HERRAMIENTA PARA EL FORTALECIMIENTO DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES EN DOS COLEGIOS DISTRITALES DE LA CIUDAD DE BOGOTÁ**

##### **1.1. Antecedentes del problema de investigación**

Los colegios desempeñan una función indispensable para el desarrollo integral de los estudiantes, prepararlos para que se conviertan en miembros activos y comprometidos con la sociedad.

En un mundo globalizado e interconectado, la niñez y la juventud están expuestos a estados cambiantes, a una diversidad de información; que en situaciones de pobreza, violencia, desigualdades, visión de no futuro, desintegración familiar y abuso de drogas , Abre las puertas para que los estudiantes del I.E.D los pinos y del Colegio Usminia del Distrito de Bogotá, quienes conviven en estos tipos de contextos ,en los que se presentan con frecuencia casos de maltrato físico y verbal , intolerancia e irrespeto, nos permite reflexionar acerca del porque se necesita implementar prácticas pedagógicas e innovadoras, que permitan transformar los pensamientos tanto de estudiantes como padres a través del fortalecimiento de las competencias emocionales, e incluir dentro del currículo de las instituciones educativas ya que es viable tanto para docentes como estudiantes para reforzar estos lazos emocionales. Con relación al desarrollo y la formación de habilidades para la vida se afirma que:

La escuela y sus aulas se convierten en una excelente oportunidad de educar para la paz, al enseñar y promover los valores que fortalecen el respeto a la dignidad de la persona y sus derechos inalienables, es por esto, que se presta especial atención al proceso de socialización que ocurre entre todos los miembros de la comunidad educativa y se pretende orientar la formación de los niños y jóvenes hacia las actitudes que posibiliten un desarrollo social más justo y equitativo.( Garza J & Patiño, S, 2000)

La población con la que se trabaja el proyecto de investigación el Cuaderno viajero como una herramienta para el fortalecimiento de las competencias emocionales, es el grado primero del ciclo inicial del colegio I.E.D. los Pinos , Los niños y niñas en este año escolar se encuentran en una transición entre la educación preescolar y la educación primaria, cada nuevo año escolar trae consigo nuevas y mas difíciles responsabilidades, pero, el grado primero representa el cambio entre el acompañamiento y la formación de la autonomía , el paso entre el juego y las responsabilidades académicas y la evaluación, Gimeno, ( 2007) afirma:

Cuando el alumno cambia de etapa por un lado para él significa crecimiento personal, social y académico, pero por otro se genera un sentimiento de pérdida de lo desconocido, incertidumbre por lo nuevo, hay transiciones de ida sin regreso (diacrónicas) que están ligadas al desarrollo y al crecimiento humano. Adquirimos potencialidades pero no podemos volver a la infancia o a la juventud. Hay cosas que están hechas y se quedan hechas. Esta diacronía transcurre en el ambiente escolar cuando hay paso de un nivel escolar a otro, cuando cambiamos de un centro educativo a otro.....También existen las transiciones sincrónicas que ocurren por participar en ambientes simultáneos, trabajo pero luego sé que comparto en familia, voy al colegio pero sé que vuelvo a un hogar. (Capítulo 1.)

Además la necesidad de implementación del trabajo emocional con esta población está fundamentada a nivel institucional por el análisis sobre valores que se realizó en el proceso de caracterización de los estudiantes, durante la reorganización de la educación por ciclos en el año 2010; Caracterización que deja ver la necesidad de formar en habilidades emocionales a los estudiantes desde sus inicios educativos, pues, los niños y niñas viven



situaciones no aptas para su edad y su conformación familiar y social no es la más adecuada para su proceso de desarrollo, así, que fortalecer sus bases educativas en competencias emocionales, les permitiría desenvolverse en su medio sin afectaciones negativas, y de ser así, que los estudiantes posean las habilidades para resolverlas, Garza, sugiere que La educación debe:

“ Promover valores para incrementar y fortalecer: el sentimiento de solidaridad y justicia, el respeto a los demás, el sentido de responsabilidad, la defensa de la paz, la conservación del entorno, la identidad y la dignidad cultural de los pueblos, la estima del trabajo”.( Declaración de la Unesco como cito Garza J & Patiño, S, 2000)

Igualmente a nivel de intervención contextual con la población infantil, se demuestra las necesidades y características que representen a los estudiantes del grado primero del Colegio I.E.D Los Pinos, se referencia al diagnóstico que realizó el Hospital centro Oriente en el año 2011, entidad encargada de la salud en el Barrio los Laches de la Localidad de Santafé, lugar de ubicación de la población que nos compete, En este estudio se afirma que:

Se evidencian cuatro problemáticas que tienen que ver con el reconocimiento de las niñas y los niños como sujetos de derechos, las violencias contra la población infantil, los espacios no propicios para su desarrollo integral, el trabajo infantil y la falta de cupos en educación inicial para la primera infancia. Del tema particular de violencias se registra que es la inseguridad que reina en la localidad lo que afecta más al desarrollo integral de las niñas y los niños en los territorios sociales. (Pg 130).

Con respecto a la violencia emocional que sufren los niños y niñas entre 0 y 8 años señalan que se encuentran niñas que han sido parentalizadas, es decir que pese a su corta edad tienen bajo su responsabilidad el cuidado de los y las hermanos/as menores y de los diferentes oficios del hogar mientras que sus padres y madres trabajan. (Pg 131).

Y en cuanto a la explotación y trabajo de los infantes en la localidad tercera el Hospital centro Oriente (2010) manifiesta:

Se caracteriza por ser una localidad de gran oferta comercial por ser el centro de Bogotá y a la vez con la existencia de población flotante, lo cual contribuye a que se presenten altos niveles población infantil en actividades laborales, principalmente en ventas ambulantes de dulces, comestibles, frutas, minutos, y lustrado de calzado, Además advierten sobre trabajos que por su peligrosidad a la hora de su intervención no se ha logrado caracterizar como el empleo doméstico y el comercio sexual. (Pg 132)

La segunda población escogida para el desarrollo de este proyecto hace parte del colegio Usminia de la ciudad de Bogotá, ciclo tres, grado sexto , puesto que los estudiantes representan la transición de la infancia y la pubertad, de la educación primaria a la educación básica y de la caracterización realizada en el año 2012, establecida en la organización curricular por ciclos, se evidencian los cuestionamientos acerca de las normas establecidas, los desafíos a la autoridad, la necesidad de identificarse y pertenecer a un grupo, el despertar sexual y el cambio de los valores enseñados en casa por el de los pactados con los amigos.

Dentro de esos cambios, en el artículo "Cambios en la pubertad y la adolescencia" (2002) publicado en la página virtual *Asesoría Psicosocial del Centro Informa joven señalan:* "En este periodo se van a producir cambios biofisiológicos, psicológicos, intelectuales y sociales que sitúan a cada persona ante una nueva forma de vivenciarse a sí misma y al entorno que le rodea". (P.1).

De igual modo en el año 2010 se realizó por el hospital de Usme en apoyo de la alcaldía mayor de Bogotá un diagnóstico local de la población y en cuanto a la caracterización de la juventud perteneciente a dicha localidad aseveran que:

Los inadecuados estilos de vida que maneja esta población con relación al uso a temprana edad de sustancias psicoactivas, los bajos niveles de autoestima relacionado con el desconocimiento que tienen para el reconocimiento y autocuidado de su cuerpo, con el fin de prevenir embarazos a temprana edad; así mismo está ligado con la carencia de habilidades sociales para la vida. Del mismo modo se evidencia relaciones familiares disfuncionales, reflejándose en el interior de las instituciones al generar

relaciones de convivencia conflictivas con su grupo de pares así como la vulnerabilidad de los derechos con relación a la población desplazada donde en ocasiones no se favorece la inclusión de esta población (pg 233)

De esta manera, se hace necesario, la creación de estrategias y la aplicación de herramientas en la formación educativa de los adolescentes, que proporcionen el fortalecimiento y la aprehensión de habilidades que se han ido desvirtuando, la construcción de relaciones sociales basadas en la identificación de emociones, manejo de las emociones, expresarlas de manera asertiva y la empatía, pretendiendo que el grado sexto sea el grupo que desde las vivencias, el aprendizaje y el ejemplo, vaya tratando de transformar su entorno, causando un impacto duradero: en la escuela, como estudiantes y como ciudadanos, en su comunidad.

Este es el aporte que se les brinde desde la escuela en su formación integral a la primera infancia y a los estudiantes del grado sexto y desde este proyecto de investigación; Un cuaderno en el que los estudiantes puedan construir y plasmar su historia, con la ayuda de sus compañeros de clase y de sus familias, a través, de actividades basadas en el afianzamiento de habilidades que les permita reconocer sus emociones y autorregularlas, expresarlas de manera asertiva y establecer grados de empatía con sus semejantes, que los ayuden en la construcción de sus relaciones, de su proyecto de vida, de su futuro.

Además se hace cuestionable la forma didáctica de utilización del cuaderno viajero; aunque existen pocas conceptualizaciones del impacto generado en la formación educativa de los niños y las niñas, la preocupación generalizada por los maestros: es la aplicación y creación de las actividades a realizar, por ende, los blogs y textos dedicados a la construcción del cuaderno viajero, en su mayoría explican los pasos para decorarlos, las preguntas generadoras de las actividades y la muestra de talleres; actividades que tendrían más que ver con la forma y no con el fondo pedagógico y didáctico de esta herramienta educativa.

Por lo tanto, la propuesta de este proyecto investigativo que busca el fortalecimiento de las competencias emocionales, retoma la parte lúdica y creativa generada en los trabajos anteriores sobre Cuaderno Viajeros, pero enfatiza la necesidad de sistematizar y describir las experiencias vividas por los agentes involucrados en su construcción, destaca las emociones visualizadas por los estudiantes y sus familias durante su elaboración y define la meta a alcanzar desde los ejes de las habilidades que sugieren las competencias emocionales, identificación de las emociones, su manejo y la empatía.

## 1.2. Justificación

Este proyecto de investigación ofrece la oportunidad de describir y conceptualizar los avances, logros y dificultades que se presentan durante la construcción del cuaderno viajero como una herramienta didáctica que permita el fortalecimiento de las competencias emocionales de niños y niñas en el ciclo 1 y 3 de educación. Así mismo pretende transformar la práctica pedagógica del cuaderno viajero frente a su uso, impacto y sistematización (Peter Senge, como cito Gloria Calvo, 1992), sostiene que

“Una institución cuyo colectivo docente esté conformado por personas que reflexionen sobre su práctica, que cualifiquen sus acciones y que a partir de estos procesos produzcan teoría pedagógica, harían parte de una institución que aprende: aprende de sus logros y de sus errores; puede sistematizarlos y analizarlos para hacerlos parte integral de su proyecto educativo”. (p. 143).

De esta manera, la posibilidad de sistematizar el impacto causado en los estudiantes del colegio I.E.D Los Pinos y del colegio Usminia; nos permite como docentes, la comprensión de los procesos implícitos que conllevan las tareas diarias del trabajo en dicho cuaderno y la generación de herramientas didácticas que propicien la construcción de conceptos a partir de la reflexión de las experiencias educativas.

De tal forma, esta investigación produce un saber local, basado en las necesidades emergidas del contexto; con el fin de lograr cambios en la práctica educativa del cuaderno viajero, a través de talleres realizados por los estudiantes y por sus familias encaminados al fortalecimiento de habilidades emocionales, la identificación de sus emociones, su regulación y la capacidad de ponerse en el lugar de los otros.

Teniendo en cuenta el contexto social en el cual viven los estudiantes, y sus carencias económicas, físicas y familiares que los llevan a vivir situaciones de violencia, drogadicción y demás necesidades características de esta población, el trabajo con el Cuaderno Viajero está relacionado con algunos lineamientos propuestos por el Ministerio de Educación Nacional

(MEN) , mas los estándares de competencia ciudadanas que permiten guiar el proceso educativo dentro de la instituciones educativas de Colombia: En ese sentido, dichos estándares establecen, gradualmente, lo que los estudiantes deben saber y saber hacer, según su nivel de desarrollo, para ir ejercitando esas habilidades en su hogar, en su vida escolar y en otros contextos”. Ministerio de Educacion Nacional. (2004). Recuperado de [http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles---75768\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineducacion.gov.co/cvn/1665/articles---75768_archivo_pdf.pdf).

Es opinión generalizada que los colegios son un reflejo de sus sociedades y su objetivo, es preparar a los estudiantes como miembros activos, prósperos, democráticos y como personas de bien que logren ser protagonistas del cambio en sus contextos; de ahí la importancia de la formación en competencias ciudadanas Carlos Díaz, como se cito de Paulo Freire, 2007)

"por una escuela cariñosa" se refiere a los valores como un impulso al desarrollo educativo siendo el amor, el respeto, el cariño, la equidad, la ética, la base fundamental de captar la atención de los alumnos y darles las herramientas necesarias para fortalecer y desarrollar sus competencias para aplicarlas en algún momento determinado de su vida. “. (p. 57)

Se hace necesario entonces no solo desde la infancia si no también durante todo el proceso escolar fortalecer las habilidades a nivel emocional, que les va permitir a los estudiantes, vivir en armonía y convivencia, basadas en el respeto a las diferencias y en la capacidad de llegar acuerdos; sin necesidad de usar las armas o la violencia, en otras palabras la herramienta del Cuaderno viajero posibilita el mejoramiento de la convivencia y la prevención de problemas futuros en niños, niñas y adolescentes , involucra a las familias, que empiezan a desprenderse de sus hijos y a unir los lazos entre ellos , a conocer sus problemáticas y a la utilización del dialogo como medio de resoluciones de conflictos, de igual forma a plasmar su historia y a estructurar sus proyecto de vida.

De esta forma el cuaderno viajero, permite a través de los talleres planteados validarlo como una herramienta pedagógica para fortalecer las competencias emocionales en nuestros estudiantes e involucrar a las familias dentro del proceso de enseñanza y observar las dificultades, aciertos presentados durante su construcción y de la misma manera describir practicas pedagógicas generadas atraves de la construcción del cuaderno viajero.

### **1.3. Pregunta de investigación**

¿Cómo fortalecer las competencias emocionales por medio del cuaderno viajero en los niños y niñas del grado primero del colegio I.E.D Los pinos y de los estudiantes del sexto grado del colegio Usminia de la ciudad de Bogotá?

### **1.4. Objetivo General.**

- Validar el cuaderno viajero; como una herramienta que posibilita el fortalecimiento de las competencias emocionales de los niños y niñas del ciclo inicial del colegio I.E.D Los Pinos y del grado sexto del colegio Usminia de la ciudad de Bogotá

### **1.5. Objetivos específicos.**

- Construir el cuaderno viajero e identificar sus logros, dificultades e impacto en la interacción familia y escuela.
- Describir las prácticas pedagógicas generadas al usar el cuaderno viajero como una herramienta didáctica.
- Identificar las emociones demostradas por los estudiantes y sus familias durante la construcción y puesta en marcha del Cuaderno Viajero.

## 1.6 Caracterización de la población

### *Contexto Local*

La Institución Educativa Distrital Usminia pertenece a la zona urbana de la ciudad de Bogotá, geográficamente se encuentra ubicada en la localidad quinta de Usme en el sur oriente de la capital, que limita al norte con las localidades de San Cristóbal, Rafael Uribe y Tunjuelito. Al sur con la localidad de Sumapaz, al occidente con la localidad de Ciudad Bolívar y al oriente con la población cundinamarquesa de Chipaque.

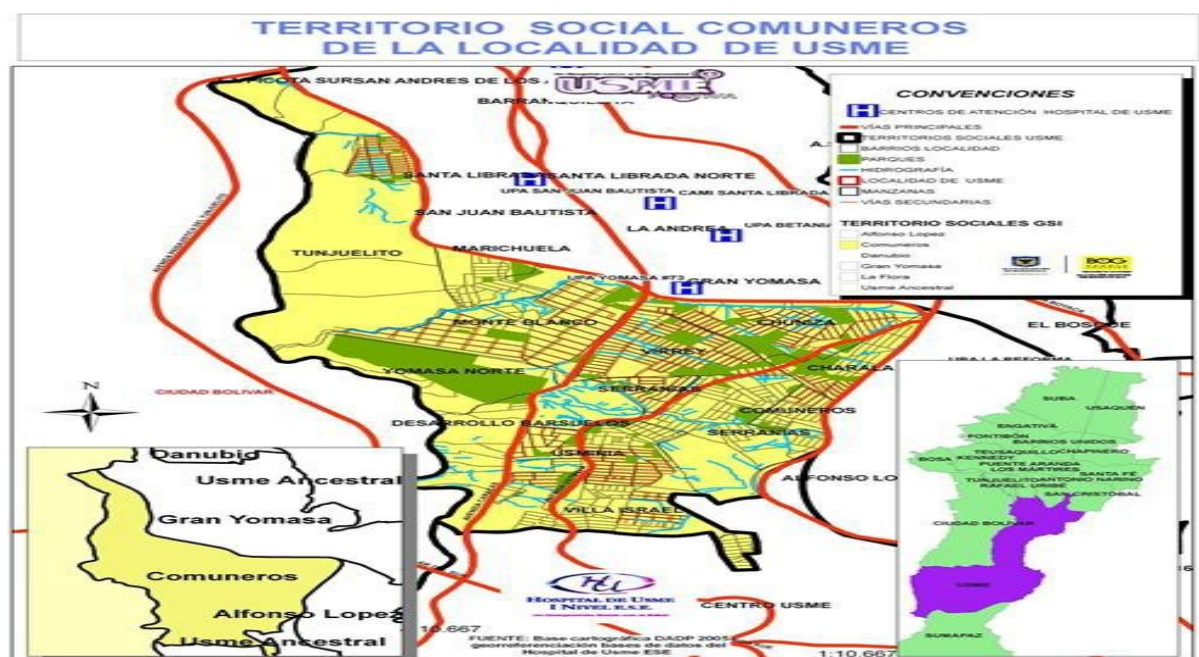


Figura 1. Imagen, Mapa físico del Territorio de la localidad de Usme, Bogotá.



La Institución Educativa Distrital los Pinos pertenece a la zona urbana de la ciudad de Bogotá, está ubicada en la localidad tercera de Santafé, localizada en el barrio los Laches, que limita al norte con las localidades de Chapinero. Al Sur: con la localidad de San Cristóbal. Al este: con los municipios de Choachí y Ubaque y al oeste con las localidades de Teusaquillo, Los Mártires y Antonio Nariño.



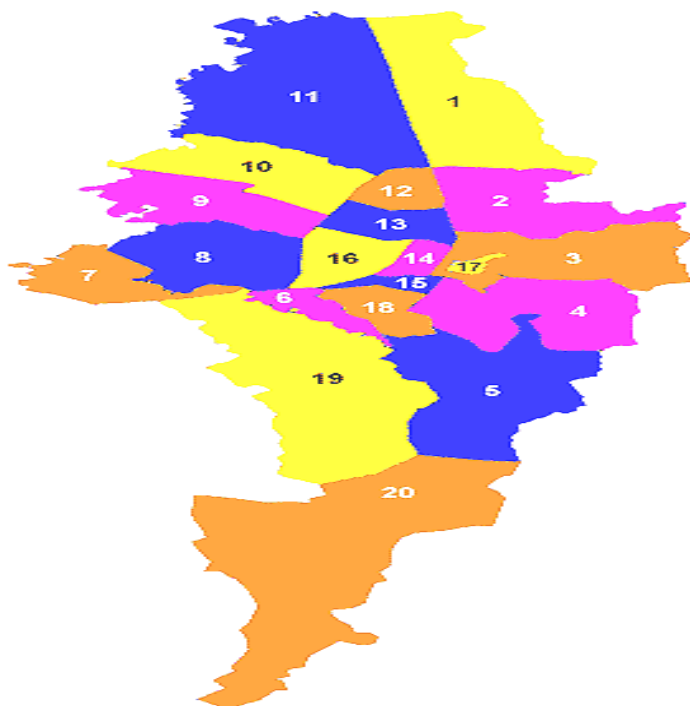


Figura 2 y 3. Imagen, Mapa físico de la localidad 3, Santafé, Bogotá.

Teniendo en cuenta la ubicación geográfica- espacial en las que se encuentran las Instituciones educativas implicadas en el desarrollo de este proyecto de investigación, y las distinciones que en algunos aspectos podrían señalar sus diferencias, La población estudiantil comparte puntos de encuentro y similitudes desde el análisis de sus contextos que permite la aplicación del Cuaderno Viajero como una Herramienta para la Fortalecimiento de las competencias emocionales.

### *Contexto Institucional*

El diseño curricular de estos dos colegios distritales el I.E.D Usminia y El I.E.D Los Pinos de la ciudad de Bogotá, foco de la población escogida para llevar a cabo este proyecto de investigación sobre el Cuaderno Viajero, se ha realizado teniendo en cuenta los estándares de educación nacional y la construcción participativa de los docentes desde las planeaciones de las diferentes dimensiones del conocimiento y las áreas. Sin embargo se refleja una necesidad de innovación y de cambio del trabajo pedagógico en el ámbito escolar, en el papel ejercido por los docentes y en su quehacer, con la intención de formar estudiantes independientes, creativos, con

conciencia y con bases solidas en sus valores, que logren convertirse en agentes de cambio para su contexto social.

I.E.D Usminia: Es una institución educativa oficial que ofrece a la comunidad el servicio de educación básica. Se halla ubicado en la localidad número cinco (Usme). Consta de tres sedes, que son Usminia (A), Lorenzo Alcantuz (B) y Antonio José de Sucre (C), desde el 14 de agosto de 2002, por la resolución número 3434 de la Secretaría de Educación de Bogotá, mediante la cual se creó una sola institución con el nombre de Institución Educativa Distrital Usminia. La población escogida para la realización de este proyecto de investigación es el grado sexto de la sede A jornada Tarde.

I.E.D Los Pinos: La institución educativa está conformada por tres sedes; La A o sede principal donde funciona la parte administrativa y el bachillerato con jornadas de mañana y tarde, La sede del Parejo o sede C que maneja cursos desde primera infancia hasta 5 de primaria en la jornada de la mañana y la sede B o Cañavera que atiende estudiantes desde el preescolar hasta el grado Quinto, con jornadas de mañana y tarde, en esta ultima se encuentra el grado primero, población escogida para la realización de este proyecto de investigación.

A pesar de la variedad de aportes, de la trascendencia de los modelos pedagógicos y de la particularidad de los enfoques que caracterizan a cada institución educativa, las tendencias de las prácticas docentes y su quehacer diario, varían, ya que cada maestro trabaja de manera aislada y su impacto en el aprendizaje se desconoce por la falta de sistematización y divulgación de sus proyectos personales. La función del estudiante y del maestro cobra importancia en la reflexión del trabajo educativo, cuando se le brinda un real interés al desarrollo personal y al aprendizaje significativo de las diferentes áreas del conocimiento; que motive a superar barreras cognitivas, sociales y afectivas.

Se hace necesario reflexionar sobre la labor docente y participar en la búsqueda de estrategias que logren generar cambios en los estudiantes, que les permitan su desarrollo

integral tanto emocional y afectivo como académico y como ciudadanos ; “que los y las estudiantes hagan uso de las competencias por que han identificado beneficios para la vida y las de los demás” (Chaux,2012) y de esta manera no solo vayan a la escuela a aprender un cumulo de conocimientos, si no también la capacidad de enfrentar los problemas que se les presenten en la vida cotidiana.

*Contexto de aula:*

Para realizar la caracterizacion de los estudiantes y padres de familia del grado primero del colegio I.E.D los Pinos y del grado sexto del colegio Usminia se utilizaron dos tipos de formato para la recolección de datos, Por una parte el observador del estudiante utilizado por los directores de grupo de cada salón de clases; en donde se consigna los datos, información personal y el proceso comportamental de los niños y niñas. Y, por otra un formato de entrevista resuelto por estudiantes con ayuda de sus acudientes, actividad que hace parte de la construcción de sus cuadernos viajeros.

Instituto de Educación Distrital Los Pinos, Sede B, Jornada Tarde, Grado primero,  
Ciclo Inicial:

Colegio:	I.E.D Los pinos
Grado:	101
Numero Total de Estudiantes:	19
Numero de niños:	15
Numero de niñas:	4
Entre los 5 y 6 años de edad	15
Entre los 7 y 8 años de edad	4
Ciudad de origen Bogotá	18

Ciudad de origen, Otra	1
Domicilio en la misma localidad de la escuela	19
Conviven con padre y madre	4
Conviven con madre	12
Conviven con padre	1

Acudiente diferente a familia, Cuál	2 Hogar sustituto, Bienestar familiar
Nivel educativo de los padres, primario	16
Nivel educativo de los padres, Secundario	3

Laboran actualmente por lo menos uno de la acudientes, si	15
Laboran actualmente por lo menos uno de los acudientes, no	4
Numero de hermanos de 0 a 3	17
Numero de hermanos de 4 a 6	2
El estudiante labora, si	0
El estudiante Labora, No	19
El estudiante depende economicamente de la familia, si	19
El estudiante depende economicamente de la familia, No	0

“Tabla 1” *Datos, Población grado primero.I.E.D Los Pinos*

De la caracterización del grado primero del Instituto de educación Distrital Los Pinos, se puede inferir que:

Es una población enmarcada en la primera infancia, ciclo inicial que oscilan entre los 5 y 8 años de edad. El lineamiento propuesto desde el Ministerio de Educación para el trabajo escolar de las competencias ciudadanas para los niños y niñas del ciclo inicial es:

El manejo de las emociones, la enseñanza de normas y los valores para la convivencia...Relacionarse con los otros Moviliza las competencias y favorece la regulación del comportamiento, Entre los cuatro y los cinco años los niños enfrentan el desafío de desarrollar su capacidad para relacionarse con los otros y regular sus propios actos. Los niños son cada vez más hábiles para anticipar y adoptar los puntos de vista de otras personas y para comprender ciertas categorías “sociales” en diversas situaciones del contexto. El juego cooperativo entre pares ocupa un papel relevante en este camino porque la interacción con otros niños de la misma edad y la adopción de múltiples roles, favorece la definición de su personalidad, el crecimiento de su auto-estima, el fortalecimiento de sus valores y la formación de un criterio propio. A través de las relaciones de amistad con niños de la misma edad, la capacidad para controlar sus emociones se incrementa.... (p. 72).

- Los estudiantes en su mayoría son oriundos de la ciudad de Bogotá, con algunas excepciones de desplazamiento de otras ciudades a la capital del País.
- Los niños y niñas establecieron el domicilio con sus familias en el mismo barrio en el que se encuentra situado el colegio, “Los Laches” Localidad Santafé.
- Prevalece una conformación familiar monoparental, donde mayormente dependen afectiva y económicamente de la madre. Para el Ministerio de Educación Nacional en su documento # 10 Bogotá Colombia 2009 Desarrollo infantil y competencias en la primera infancia referencian que las competencias emocionales y su desarrollo en la primera infancia es de suma importancia, pues es esta etapa la base para la vida futura de los niños y niñas, para aprender a resolver las situaciones que de una u otra manera les tocó vivir de acuerdo a su conformación familiar y al contexto social en el que se desenvuelven.
- El nivel educativo de los adultos responsables de los estudiantes es primario. En la actualidad unas de las necesidades educativas y prioritarias es el autoreconocimiento como seres únicos y diferentes y el reconocimiento de los otros con sus diferencias y características propias, trabajar en las escuelas desde las competencias emocionales implicaría la meta de vivir en una sociedad incluyente con actores inteligentes emocionalmente, es decir, según Golleman en su texto La inteligencia emocional infantil y juvenil...seres autoconcientes y activos.
- Los niños y niñas conviven en sus familias con más de dos hermanos.

Por consiguiente la implementación del proyecto de investigación “El Cuaderno Viajero, una Herramienta para la Fortalecimiento de las competencias emocionales en dos Colegios Distritales de la Ciudad de Bogotá” contribuye con el compromiso ineludible con la primera infancia y su formación integral y ciudadana, el autor Golleman D. (2008), describe en su libro La inteligencia emocional 5 grupos de habilidades que definen el desarrollo de las competencias emocionales desde la edad temprana...

Autoconciencia: identificar los pensamientos, los sentimientos y la fortaleza de cada uno, y notar cómo influyen en las decisiones y las acciones.

Autoconciencia social: identificar y comprender los pensamientos y los sentimientos de los demás desarrollando la empatía, y ser capaz de adoptar el punto de vista de otros.

Autogestión: dominar las emociones para que faciliten la tarea que se está realizando y no interfieran en ella; establecer objetivos a corto y largo plazo; y hacer frente a los obstáculos que puedan aparecer.

Toma de decisiones responsable: generar, ejecutar y evaluar soluciones positivas e informadas a los problemas, y considerar las consecuencias a largo plazo de las acciones para uno mismo y para los demás.

Habilidades interpersonales: expresar rechazo a las presiones negativas de compañeros y trabajar para resolver conflictos con el objetivo de mantener unas relaciones sanas y gratificantes con los individuos y el grupo. (p.36).



Instituto de Educación Distrital Usminia, Sede A, Jornada Tarde, Grado sexto, Ciclo Tercero:

Colegio:	I.E.D Usminia
Grado:	601
Numero Total de Estudiantes:	26
Numero de niños:	16
Numero de niñas:	10
Entre los 10 y 12 años de edad	18
Entre los 13 y 14 años de edad	8

Ciudad de origen Bogotá	19
Ciudad de origen, Otra	7
Domicilio en la misma localidad de la escuela	26
Conviven con padre y madre	15
Conviven con madre	6
Conviven con padre	0
Acudiente diferente a familia, ¿Cuál?	3 (abuelos, abuela)
Nivel educativo de los padres, primario	15
Nivel educativo de los padres, Secundario	11

Laboran actualmente por lo menos uno de la acudientes, si	26
Laboran actualmente por lo menos uno de los acudientes, no	0
Numero de hermanos de 0 a 3	2
Numero de hermanos de 4 a 6	6
Numero de hermanos 6- adelante	23
El estudiante labora, si	1
El estudiante Labora, No	25
El estudiante depende económicamente de	26

la familia, si	
El estudiante depende económicamente de la familia, No	0

(Tabla,2) *Datos, Población grado sexto.I.E.D Usminia.*

Del proceso de caracterización de los estudiantes del grado sexto de la institución educativa distrital Usminia, podemos inferir los siguientes aspectos:

- Población enmarcada en el ciclo tres, con edades entre los 12 y 14 años de edad.
- La mayoría de los niños son de la ciudad de Bogotá, solo 7 son nacidos en un lugar diferente.
- Todos los estudiantes viven en la misma localidad donde estudian, la quinta de Usme, en los barrios sucre, Usminia.
- En su mayoría los jóvenes del grado sexto viven con padres (mamá y papá), lo que demuestra que su familia es nuclear, algunos solo con la mamá y tres, específicamente fueron abandonados por sus padres y viven con abuelos o tíos.
- El nivel educativo de los padres es primario, solo once de ellos han llegado a la secundaria.
- En su totalidad las madres de familia no trabajan y son los padres quienes asumen la economía del hogar.
- En general los jóvenes, tienen más de dos hermanos en su conformación familiar.

Como una política del estado colombiano esta la formación en competencias ciudadanas, MEN, guía número 6, (2008) en los estándares básicos de competencias ciudadanas, “Formar para la ciudadanía es una necesidad indiscutible en cualquier nación, pero en las circunstancias actuales de Colombia se constituye en un desafío inaplazable que convoca a toda la sociedad. Sin lugar a dudas, el hogar y la escuela son lugares privilegiados para desarrollar esta tarea, porque allí el ejercicio de convivir con los demás se pone en práctica todos los días. Por supuesto, como todo proceso educativo, se requiere de unos principios orientadores y de unas herramientas básicas.” (p 6).

Dentro de esas herramientas básicas, no solo esta formar en el pensamiento, sino también a nivel moral, porque hacen parte del ciudadano; por lo cual es indispensable abordar también las emociones, los estudiantes de ciclo tres, del cual hacen parte los estudiantes de grado sexto, deben trabajar en cuanto a competencias emocionales, la relacionadas con el eje intrapersonal, en el marco de la organización por ciclos:

- Regulación emocional: Comprende emociones como orgullo, decepción y tranquilidad.
- Reconoce la ambivalencia emocional, es decir, una misma situación puede ocasionar dos emociones contradictorias.
- Autoestima: Se auto-describe teniendo en cuenta sentimientos, ideas propias y gustos. Su valoración propia se afecta con lo que otros opinan y piensan de él”
- Motivación: Trabaja únicamente en lo que le agrada. Le atraen más las actividades grupales que las individuales. Tiene las primeras expresiones de pensamiento simbólico, por lo que le interesan las actividades de desarrollo mental.
- Resiliencia: Manifiesta inseguridad e incertidumbre por los cambios corporales. La confianza le permite afrontar los cambios de la edad.

De este modo, podemos decir que las competencias emocionales, se relacionan profundamente con la problemática actual de los jóvenes y las jóvenes de grado sexto que nos demuestran que cada vez más es importante desarrollar habilidades no solo académicas, sino también para la vida.

Tablas de unificación de datos de la población de las dos instituciones educativas en las que se lleva a cabo la aplicación del proyecto de investigación “*El Cuaderno Viajero, una Herramienta para la Fortalecimiento de las competencias emocionales*”, grado primero I.E.D Los pinos y grado sexto I.E.D Usminia.

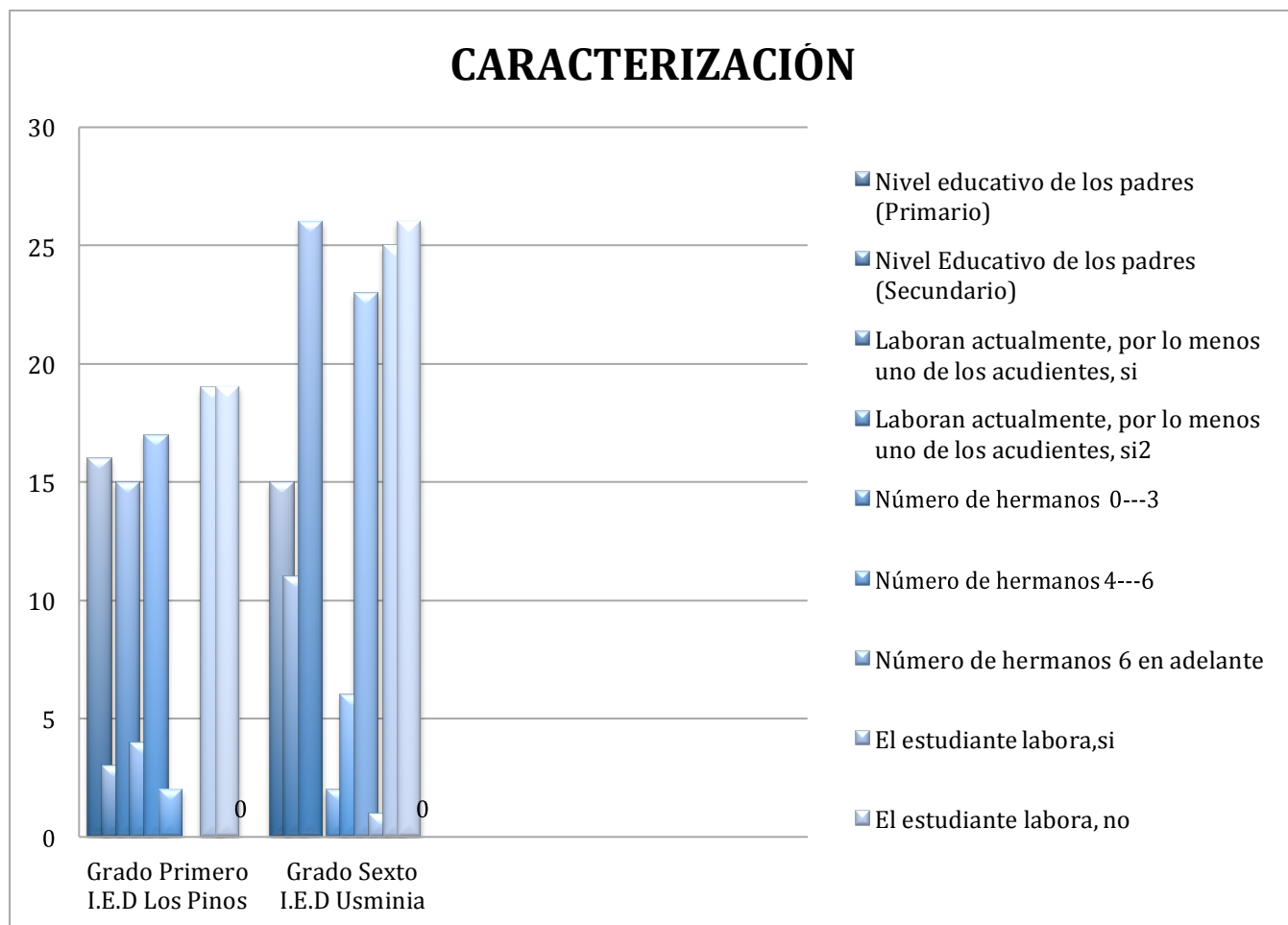


Tabla 3. Estadística de unificación de datos personales y familiares. Aplicación durante el proceso de caracterización de la población. Abril de 2015. Formato Anexo 3

En consecuencia de la caracterización de la población y de la unificación de información y datos brindada por los propios niños ,niñas, jóvenes, padres de familia y formatos del Observador del estudiante se determinan las siguientes competencias emocionales que marcan la ruta de trabajo para la elaboración del cuaderno viajero y la evaluación del aprendizaje de las competencias, en los grados primero del I.E.D Los Pinos Y del Grado sexto del I.E.D Usminia: La Identificación de las emociones, La actividad y la empatía.

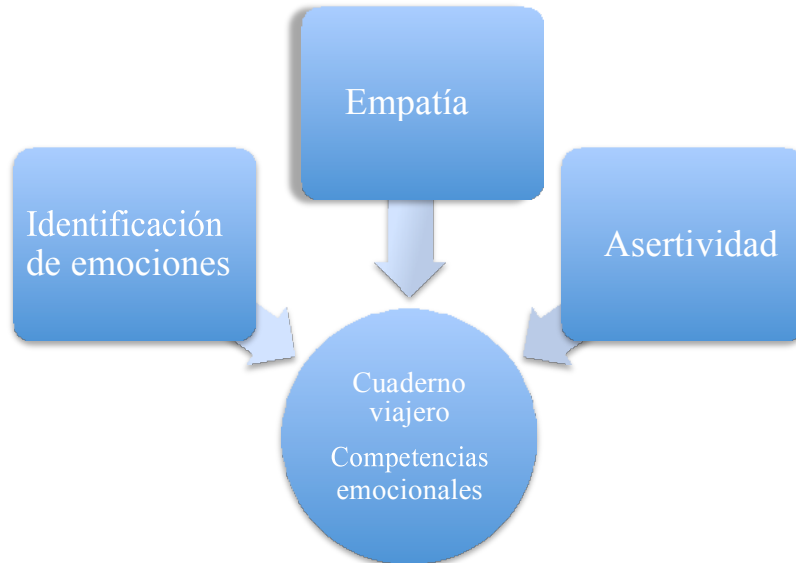
Dichas competencias emocionales están basadas en las necesidades anteriormente mencionadas de la población con la que se trabaja el proyecto de investigación, en las establecidas por el MEN y relacionadas, Goleman D. (1999).

- Competencias personales:

Determinan el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos: incluye la conciencia de sí mismo (conciencia de emociones y afectos, recursos y debilidades, intuiciones, confianza en sí mismo); autorregulación (control de estados, impulsos y recursos internos); y motivación (motivación de logro, compromiso, iniciativa y optimismo).

- Competencias sociales:

Determinan el modo en que nos relacionamos con los demás: incluye empatía (conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás); y habilidades sociales (influencia sobre otros, comunicación, liderazgo, canalización del cambio, resolución de conflictos, colaboración, habilidades de trabajo en equipo, (p 13).



*Figura 8. Mapa Conceptual de las competencias emocionales a trabajar en el Cuaderno Viajero.*

Por tales razones direccionar la enseñanza escolar al desarrollo de las competencias emocionales responde a las necesidades coyunturales sociales, de la formación de ciudadanos que contribuyen a la evolución de sus contextos y a las características específicas del desarrollo humano, en este caso a la formación integral de niños y niñas pertenecientes a la primera infancia que se encuentran en la transición entre la educación preescolar a la primaria y de esta a la secundaria, todos sin acepción, señala Goleman (2008) que

Cuando los niños aprenden y dominan las habilidades sociales y emocionales, esto les ayuda no sólo en la escuela, sino también en todos los aspectos vitales. Numerosos estudios han descubierto que los jóvenes que poseen estas habilidades sociales y emocionales son más felices, tienen más confianza en sí mismos y son más competentes como estudiantes, miembros familiares, amigos y trabajadores (p.37).



## **CAPITULO 2**

### **Marco teórico**

#### **2.1. Estado del Arte**

Es indispensable reflexionar sobre las prácticas pedagógicas y acercarlas a la realidad de los y las estudiantes, este trabajo de investigación está encaminado a generar una estrategia que permita el fortalecimiento de las competencias emocionales. En este marco se hace referencia a diferentes investigaciones tanto nacionales como internacionales, que han aportado a este proyecto con un rango entre los años de 2005 al 2014.

En primer lugar una investigación que compete al campo de la pedagogía, realizada por Yormin Escalante Villegas, de la universidad tecnológica de Pereira, en el año 2011, del programa de Maestría en educación, y tiene como objetivo aportar elementos didácticos que ayuden a los docentes a superar obstáculos de aprendizaje en el ejercicio docente, a través de la potencialización de las competencias comunicativa y emotiva desde la aplicación de una propuesta.

Se tomó como población los estudiantes del colegio público Jorge Eliecer Gaitan de la ciudad de Pereira, y como grupo de trabajo 27 alumnos del grado 9º con edades comprendidas entre los 13 y 18 años. Esta investigación es de corte cuantitativo, ya que los datos arrojados se manejaron desde la matemática y la estadística, focalizada bajo un paradigma explicativo, y la implementación de la propuesta didáctica se hizo desde el área de religión, pero direccionada bajo los estándares fijados por el ministerio nacional, enmarcados desde la teoría de Enrique Chaux y Juanita Lleras.

Parafraseando a Chauy y Lleras se aplicó inicialmente una pre- prueba utilizado por el MEN en el año 2005 llamadas pruebas saber, con el fin de medir en los estudiantes de grado 9º el nivel de desarrollo de las competencias a fortalecer; y finalmente un pos-prueba después de haber implementado la propuesta didáctica, previamente organizada en actividades de sensibilización como el juego de roles, Hablar hasta entenderse etc. Cuyos objetivos eran acercar al estudiante al análisis, la comprensión, el aprendizaje, el desarrollo y el mantenimiento de actitudes que mejoraran su desempeño intelectual social y cultural.

A pesar de que la propuesta del Ministerio de Educación Nacional incluye 4 competencias (emotiva, comunicativa, cognitiva e integradora) se tomaron solo dos por la íntima relación entre las dos competencias como base de desempeño, la emocional y la comunicativa.

En segundo lugar, se hace referencia una investigación realizada , por estudiantes de la universidad de la sabana: Vanessa Vásquez Ruíz , sobre “ La Autorregulación de Emociones, Una Ruta Posible Para Desarrollar Competencias Ciudadanas”, en el año 2014, esta investigación buscó fortalecer el desarrollo de competencias ciudadanas implementando una propuesta pedagógica para promover la autorregulación de emociones, las pautas requeridas para la solución de conflictos, el fomento de la sana convivencia en los niños y niñas del grado transición del Gimnasio Nuevo Modelia de Bogotá. Basada en el enfoque de competencias ciudadanas y las normas vigentes en Colombia. Esta investigación fue de tipo cualitativo con alcance descriptivo-propositivo.

De la universidad del Amazonas, en el programa de licenciatura en pedagogía infantil, presentada por: Martha Liliana Penna y Jaiden Ludin Ortiz, el título es el cuaderno viajero En el desarrollo De La comprensión de Lectura en los niños del grado primero de la institución Educativa ángel Ricardo Acosta del municipio de Milán y el Centro educativo Agua Blanca Cuzumbe de solita Caquetá, se caracteriza por motivar y mejorar la

comprensión de lectura; al igual que, las prácticas pedagógicas utilizadas por las docentes; al mismo tiempo, el cuaderno viajero permite revivir y dar sentido a lo cotidiano, a lo divertido, a los sueños, expectativas e imaginación de los niños, mediante la lectura y comprensión de ésta; del mismo modo, a sus vivencias o de su familia, logrando una interacción con sus padres; integrándolos con un mínimo de dificultades comunicativas a su entorno social para que en un futuro puedan emprender una profesión acorde a sus posibilidades y potencialidades.

La aplicación de esta propuesta, partió de un proyecto de aula que es una herramienta fundamental, donde se desarrollaron unas secuencias didácticas dirigidas a desarrollar la comprensión lectora a través del texto narrativo en los niveles literales e inferenciales a los estudiantes, ya que ayudan a despertar el interés por la lectura mejorando su análisis e interpretación de su contexto y por ende su competencia comunicativa, dejando sus evidencias en el cuaderno viajero y donde se vincula al padre de familia en este proceso.

A continuación la tesis de grado de master en autismo, de Victoria Fluiters Escribano, “El cuaderno Viajero”, relacionada con la utilización de esta herramienta que les servirá a los niños con autismo para establecer comunicación con los niños que tiene problemas para comunicarse, “sea cual sea la manera. Abre una puerta a la inclusión, ya que podemos compartir este material con sus iguales y descubrir otras formas de contar el fin de semana o lo bien que me lo he pasado en casa de los abuelos”, de esta manera explicar a la familia y a los que trabajan con ellas como realizar el cuaderno viajero y de que forma utilizarlo como una herramienta de comunicación que les permitirá fortalecer las relaciones humanas.

De igual manera la tesis de Andrea Carolina Cubillos, Una Aventura Escrita En La Expresión De Las Emociones Articulación Entre la Expresión Emocional y la Escritura Creativa en Niños de Grado Segundo del Colegio Atabanzha I.E.D. en el año 2013, la cual brinda herramientas para trabajar a través de la escritura creativa las emociones de los estudiantes, tomado como punto de partida la experiencia diaria de los estudiantes y a su vez

reconociendo la emociones que las acompañan, esta investigación es realizada en segundo grado de educación básica primaria, en la localidad de Usme, colegio Atabanzha, un contexto social donde los altos índices de violencia. Consumo de drogas es el pan diario permitió el desarrollo integral tanto de los estudiantes y docentes.

Esta investigación es de gran importancia ya que nos sirve de punto de apoyo para analizar el contexto social de la localidad ya que se presentan situaciones similares de convivencia y aporta el trabajo escrito como modo de expresión de las emociones.

De la universidad de Valladolid, en España, Laura Manzaneque Díaz Oliver, en el año 2013, plantea una propuesta de intervención para fomentar el desarrollo de la Inteligencia Emocional en un aula de Educación Infantil, va dirigido a alumnos y alumnas con edades comprendidas entre los 5 y los 6 años, ya que es en este momento cuando éstos son algo más conscientes de los sentimientos y las emociones que sienten tanto ellos mismo como sus compañeros. A través de actividades que permitirán que los niños comienzan a descubrir sus emociones y que logra formar la inteligencia emocional, esta investigación logra que se mejore el clima escolar, comprometido con la sociedad y solidario unos con otros y finalmente los niños y niñas se formaran para afrontar las situaciones difíciles que se les presente durante el transcurso de su vida.

Esta investigación permite comprender que las emociones son indispensables para el desarrollo personal de los estudiantes, que fortalecer las emociones desde edades tempranas es de vital importancia para la vida y para la convivencia.

De estos estudios se resalta la contribución del Cuaderno Viajero no solo al desarrollo personal de los educandos, si no al mejoramiento del nivel académico y convivencial en las escuelas, es importante destacar que de alguna u otra manera estos proyectos investigativos han

involucrado a la familia para contribuir en los procesos de enseñanza, tal y como se desea alcanzar con el proyecto El cuaderno viajero una herramienta para el fortalecimiento de las competencias emocionales en dos colegios distritales de la ciudad de Bogotá, Asimismo se enfatiza en la pretensión de alcanzar por parte de los y las estudiantes el reconocimiento de las emociones propias y las de los demás , su respectivo manejo y la generación de empatía , además del vínculo comunicativo que se genera entre las familias y las instituciones educativas.

## **2.2. Referentes teóricos**

En esta sección se abordan los referentes teóricos que fundamentan esta investigación, en primera instancia las competencias ciudadanas, en segunda medida el cuaderno viajero y por último la didáctica como elemento dinamizador de este proyecto: El cuaderno viajero una Herramienta para el Fortalecimiento de las Competencias Emocionales en dos Colegios Distritales de la Ciudad de Bogotá.

### Competencias Ciudadanas

El término competencias es definido:

Como aquellas capacidades que posibilitan los “haceres”, “saberes” y el “poder hacer”, que los niños manifiestan a lo largo de su desarrollo. Estas capacidades surgen de la reorganización de sus afectos y conocimientos al interactuar con otros, con sus entornos y con ellos mismos. La experiencia reorganizadora se refiere a un funcionamiento cognitivo que marca momentos importantes en el desarrollo, pues ellos sintetizan el conocimiento previo y sirven de base para desarrollos posteriores, más elaborados. Esta experiencia es el resultado de la integración de capacidades previas y nuevos saberes y haceres y movilizarse hacia formas más complejas de pensamiento. (Ministerio de Educación Nacional, 2006, p.16).

### Competencias ciudadanas, definidas:

Como los conocimientos y habilidades que permiten que el ciudadano actúe de manera constructiva en la sociedad democrática, se evidencian en la práctica en lo que las personas hacen. La acción ciudadana es el objetivo fundamental de la formación ciudadana, sin embargo esa acción requiere tener dominio sobre algunos conocimientos, ciertas competencias básicas: Cognitivas, emocionales, comunicativas e integradoras; y estar en un ambiente que favorezca la puesta en práctica de esas competencias, Estas no se presentan de manera aislada si no de forma articulada, por esto se organizan en grupos que permiten entender las diferentes dimensiones de la formación ciudadana. (Ministerio de Educacion Nacional, 2004, p. 8)

Las competencias emocionales: son las capacidades necesarias para identificar y responder constructivamente ante las emociones propias y las de los demás. Estas competencias son:

- Identificación de las propias emociones: capacidad para reconocer y nombrar las emociones en sí mismo. “Permite conocerse mejor a sí mismo y ayuda a autorregular la intensidad de las mismas, además a construir una mayor conciencia de sí mismo y de las propias acciones” (Ministerio de Educacion Nacional, 2004, p13).
- Manejo de las Propias Emociones: capacidad de tener cierto dominio sobre las propias emociones como por ejemplo el miedo y la rabia.

Identificar y responder de manera constructiva ante las emociones de otras personas ayuda a construir relaciones más sanas y satisfactorias, sin herir al otro ni discriminarlo” (Ministerio de Educacion Nacional, 2004, p.13)

- Empatía: capacidad para sentir lo que otros sienten o por lo menos sentir algo compatible con lo que puedan estar sintiendo otros. “La empatía nos conecta emocionalmente con las otras personas y nos motiva a actuar a favor del bien común” (Ministerio de Educacion

Nacional, 2004, p.13).

- Identificación De Las Emociones De Los Demás: capacidad para identificar lo que puedan estar sintiendo otras personas tanto por medio a sus expresiones (verbales y no verbales) como teniendo en cuenta la situación en la que se encuentran.

Las competencias ciudadanas forman habilidades para la convivencia , para el mejoramiento del nivel académico en los estudiantes , para el regulamiento y el conocimiento de las emociones; Es entonces el cuaderno Viajero, quién se convierte en la herramienta que logra vincular el trabajo entre la población estudiantil, maestros, padres de familia y esas habilidades o competencias emocionales, con el fin, de contribuir al mejoramiento de sus relaciones humanas y familiares, en la estructuración de su proyecto de vida, en la resolución de conflictos y en el compromiso de apoyar desde la escuela en la construcción de una sociedad inclusiva e igualitaria para todos y todas.

Se definen las competencias ciudadanas:

Son una serie de habilidades, capacidades, conocimientos y actitudes que les permiten a las personas participar en una sociedad de manera democrática. Es relacionarse con otros de manera pacífica, valorar la diversidad, las identidades de los grupos, reconocer y respetar los derechos fundamentales propios y de los demás. (Chaux, Lleras & Velazquez, 2004, p 20- 25.)

Dividen las competencias ciudadanas en:

a. Conocimientos:

Los conocimientos se refieren a la información que deben saber y comprender las personas para el ejercicio de la ciudadanía. Por ejemplo, para poder participar en un sistema democrático necesito conocer los mecanismos existentes de participación. Sin embargo, manejar estos conocimientos no garantiza que los ponga en práctica. Conocer bien los mecanismos de participación en un sistema democrático no lleva a que automáticamente se utilicen esos

mecanismos, aunque no conocerlos sí hace más probable que no se participe.

b. Competencias cognitivas:

Las competencias cognitivas son capacidades para realizar diversos procesos mentales. En este caso, son capacidades para llevar a cabo procesos mentales que favorecen el ejercicio de la ciudadanía.

c. Competencias emocionales:

Las competencias emocionales son las capacidades necesarias para identificar y responder constructivamente ante las emociones propias y las de los demás. . (Chaux, Lleras & Velazquez, 2004, p 20- 25.)

Las siguientes son algunas competencias emocionales:

- Identificación de las propias emociones: Es la capacidad para reconocer y nombrar las emociones en sí mismo. Para esto es importante poder reconocer los signos corporales asociados con las distintas emociones, saber identificar los distintos niveles de intensidad (como un termómetro) que pueden tener mis emociones y saber reconocer las situaciones que usualmente generan emociones fuertes en mí. Para un ciudadano es importante identificar las emociones que le generan algunas situaciones sociales, ya que eso le ayudará a responder ante éstas de maneras más competentes.
- Manejo de las propias emociones: Esta competencia permite que las personas sean capaces de tener cierto dominio sobre las propias emociones. No se trata de hacer desaparecer las emociones ya que eso no es posible ni deseable. En cambio, se trata de que las personas puedan manejar la manera como responden ante sus emociones, es decir, que las personas puedan manejar sus emociones y no que sus emociones los manejen. El miedo y la rabia son dos ejemplos de emociones frente a las cuales perder el control puede llevar a que las personas les hagan daño a otros o se hagan daño a sí mismos.
- Empatía:

Es la capacidad para sentir lo que otros sienten o por lo menos sentir algo compatible con lo que puedan estar sintiendo otros.

Esta competencia es fundamental, entre otras razones, porque puede ayudar a evitar que las



personas maltratan a otros. Si a mí me duele el dolor de otros, es menos probable que yo cause ese dolor, Si lo he causado, es más probable que quiera hacer algo por reparar el daño, Además, si veo a una persona sufriendo, es más probable que sienta compasión y quiera hacer algo por aliviar ese sufrimiento.

Por estas razones no es sorprendente que se haya encontrado que las personas que más intervienen para ayudar a otros sienten más empatía y que aquellas que más abusan o maltratan a otros sienten menos empatía. Adicionalmente, la empatía también se refiere a sentir algo similar o compatible con lo que sienten los animales, y esto parece estar relacionado con evitar el abuso y promover el bienestar de los animales.

- Identificación de las emociones de los demás: Es la capacidad para identificar lo que pueden estar sintiendo otras personas tanto por medio de sus expresiones verbales y no verbales, como teniendo en cuenta la situación en la que se encuentran. Esta competencia es necesaria, pero no suficiente para la empatía. No es suficiente porque la empatía implica sentir algo parecido a lo que sienten otros, mientras que alguien puede identificar correctamente lo que sienten otros sin involucrarse emocionalmente.

#### d. Competencias comunicativas

Vivir en sociedad implica necesariamente poderse comunicar con otros de maneras efectivas.

Entre más competentes seamos en nuestra capacidad para comunicarnos con los demás, más probable que podamos interactuar de maneras constructivas, pacíficas, democráticas e incluyentes.

Las competencias comunicativas son las habilidades que nos permiten entablar diálogos constructivos con los demás, comunicar nuestros puntos de vista, posiciones, necesidades, intereses e ideas, en general, y comprender aquellos que los demás ciudadanos buscan comunicar. (Enrique Chau, 2004, pág. 23).

De otra parte Goleman, afirma que,

Con mucha frecuencia, la diferencia radica en ese conjunto de habilidades que ha llamado “inteligencia emocional”, entre las que destacan el autocontrol, el entusiasmo, la empatía, la perseverancia y la capacidad para motivarse a uno mismo. Si bien una parte de estas habilidades pueden venir configuradas, en nuestro equipaje genético, y otras tantas se moldean durante los primeros años de vida, la evidencia respaldada por abundantes investigaciones demuestra que las habilidades emocionales son susceptibles de aprenderse y perfeccionarse a lo largo de la vida, si

para ello se utilizan los métodos adecuados. (Goleman, 1999, p 10).

En este mismo orden de ideas, Goleman (1999) define “que la emoción constituye un impulso que nos moviliza a la acción” (p 13). La propia raíz etimológica de la palabra da cuenta de ello, pues el latín *movere* significa moverse y el prefijo *e-* denota un objetivo. La emoción, entonces, desde el plano semántico, significa “movimiento hacia”, y basta con observar a los animales o a los niños pequeños para encontrar la forma en que las emociones los dirigen hacia una acción determinada, que puede ser huir, chillar o recogerse sobre sí mismos.

Cada uno de nosotros viene equipado con unos programas de reacción automática o una serie de predisposiciones biológicas a la acción.

Menciona que Si bien es cierto que en toda persona coexisten los dos tipos de inteligencia (cognitiva y emocional), es evidente que la inteligencia emocional aporta, con mucha diferencia, la clase de cualidades que más nos ayudan a convertirnos en auténticos seres humanos.

Las habilidades emocionales no sólo nos hacen más humanos, sino que en muchas ocasiones constituyen una condición de base para el despliegue de otras habilidades que suelen asociarse al intelecto, como la toma de decisiones racionales.

En este mismo orden de ideas, el autor, menciona en su libro ciertas habilidades que deben desarrollarse en las personas tales como:

Habilidad 1: autocontrol, el dominio de uno mismo. la preocupación, pues, por gobernarse a sí mismo y controlar impulsos y pasiones parece ir aparejada al desarrollo de la vida en comunidad, pues una emoción excesivamente intensa o que se prolongue más allá de lo prudente, pone en riesgo la propia estabilidad y puede traer consecuencias nefastas. Si de una parte somos esclavos de nuestra propia naturaleza, y en ese sentido es muy escaso el control que podemos ejercer sobre la forma en que nuestro cerebro responde a los estímulos y sobre su manera de activar determinadas respuestas emocionales, por otra parte sí que podemos ejercer algún control sobre la permanencia e intensidad de esos estados emocionales.

Así, el arte de contenerse, de dominar los arrebatos emocionales y de calmarse a uno mismo.

Habilidad 2: el entusiasmo, la aptitud maestra para la vida.

Por su poderosa influencia sobre todos los aspectos de la vida de una persona, las emociones se encuentran en el centro de la existencia; la habilidad del individuo para manejarlas actúa como un poderoso predictor de su éxito en el futuro. La capacidad de pensar, de planificar, concentrarse, solventar problemas, tomar decisiones y muchas otras actividades cognitivas indispensables en la vida pueden verse entorpecidas o favorecidas por nuestras emociones. Así pues, el equipaje emocional de una persona, junto a su habilidad para controlar y manejar esas tendencias innatas, provee los límites de sus capacidades mentales y determinan los logros que podrá alcanzar en la vida.

Habilidad 3: la empatía, ponerse en la piel de los demás.

La palabra empatía proviene del griego *empathia*, que significa “sentir dentro”, y denota la capacidad de percibir la experiencia subjetiva de otra persona.

A lo largo de la vida, esa capacidad para comprender lo que sienten los demás afecta un espectro muy amplio de actividades, que van desde las ventas hasta la dirección de empresas, pasando por la política, las relaciones amorosas y la educación de los hijos, en el caso de diversos estudios han evidenciado que los niños que tienen más desarrollada esta capacidad muestran un mayor rendimiento académico que el de la media, aun cuando sus coeficientes intelectuales sean iguales o inferiores al de otros niños menos empáticos. Este dato parece sugerir que la empatía favorece el rendimiento escolar o, tal vez, que los niños empáticos son más atractivos a los ojos de sus profesores. (Goleman, 2001, págs. 40-48).

La inteligencia emocional definida por (Mayer & Salovey, 1997). , se considera” una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional”. (p 67)

Hacen referencia a las siguientes aptitudes: percibir las emociones, acceder y generar

tales emociones de forma que faciliten el pensamiento, comprender las emociones y el conocimiento emocional y regular las emociones, promoviendo así el crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1997.p 69).

La Inteligencia Emocional, se considera una habilidad centrada en el procesamiento de la información emocional que unifica las emociones y el razonamiento, permitiendo utilizar nuestras emociones para facilitar un razonamiento más efectivo y pensar de forma más inteligente sobre nuestra vida emocional (Mayer & Salovey,1997.p 70).

El modelo de Mayer y Salovey, consideran que la inteligencia emocional se conceptualiza en cuatro habilidades básicas que son:

1. *La percepción emocional:* La percepción emocional es la habilidad para identificar y reconocer tanto los propios sentimientos como los de aquellos que te rodean. Implica prestar atención y descodificar con precisión las señales emocionales de la expresión facial, movimientos corporales y tono de voz. Esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos pueden identificar convenientemente sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que éstas conllevan. Por último, esta habilidad implicaría la facultad para discriminar acertadamente
2. *La facilitación o asimilación emocional:* los sentimientos cuando razonamos o solucionamos problemas. Esta habilidad se centra en cómo las emociones afectan al sistema cognitivo y cómo nuestros estados afectivos ayudan a la toma de decisiones. También ayudan a priorizar nuestros procesos cognitivos básicos, focalizando nuestra atención en lo que es realmente importante.
3. *La comprensión emocional:* La comprensión emocional implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos. Además, implica un actividad tanto anticipatoria como retrospectiva para conocer las causas generadoras del estado anímico y las futuras consecuencias de nuestras acciones. Igualmente, la comprensión emocional supone conocer cómo se combinan los diferentes estados emocionales dando lugar a las conocidas emociones

secundarias (i.e., los celos pueden considerarse una combinación de admiración y amor hacia alguien junto con un matiz de ansiedad por miedo a perderla debido a otra persona).

4. *La regulación emocional*: La regulación emocional es la habilidad más compleja de la IE. Esta dimensión incluiría la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Abarca pues el manejo de nuestro mundo intrapersonal y también el interpersonal, esto es, la capacidad para regular las emociones de los demás, poniendo en práctica diversas estrategias de regulación emocional que modifican tanto nuestros sentimientos como los de los demás. Esta habilidad alcanzaría los procesos emocionales de mayor complejidad, es decir, la regulación consciente de las emociones para lograr un crecimiento emocional e intelectual.

En este sentido las competencias emocionales, como dimensiones vitales del ser humano y trabajadas desde el Cuaderno Viajero, fortalecen los aspectos socio afectivos de los estudiantes, sus auto interacciones, y las relaciones establecidas en el contexto en la cual está inmerso; El papel de los docentes es ir transformando las prácticas pedagógicas a partir del proceso de investigación porque conlleva a repensar la labor en la escuela no solo frente a la enseñanza y el aprendizaje sino como formadores integrales, de todos los aspectos del ser.

La ejecución de la propuesta de investigación El cuaderno viajero una herramienta para el fortalecimiento de las competencias emocionales en dos colegios distritales de la ciudad de Bogotá, necesita la participación activa de las familias, razón por la cual interfiere en la transformación de los ambientes parentales de los estudiantes y los involucra en la formación de niños, niñas y jóvenes.

*Cuaderno viajero.*

A continuación se retoman varias definiciones del Cuaderno Viajero como directrices

orientadoras de este proyecto investigativo:

- El Libro Viajero es un libro que nace itinerante y que se va escribiendo gracias a la colaboración de las distintas familias a las que va llegando en su incansable viaje. Cuaderno, libro o carpeta viajera... Se lo nombre como se lo nombre, forma parte casi indiscutible de la vida del aula infantil. Transitando entre la rutina y la creatividad, se ha convertido en la forma de participación por excelencia de la familia en la escuela. .... Moreno, S. (2009). Mi Sala Amarilla. Recuperado de <http://salaamarilla2009.blogspot.com/2012/03/el-libro-viajero.html> .
- ....Un libro viajero siempre comienza su viaje en blanco. Es un libro itinerante, y son los propios niños quienes le dan sentido.... Maria, Kund, Frode, Joanna & Elena (2009). Grupo Golden. Recuperado de <http://www.golden5.org/golden5/recursos/instrucciones%20LIBROS%20%20VIAJEROS-modf.pdf>
- ...En un cuaderno de comunicación se refleja de manera visual las actividades más relevantes del colegio y de la familia. A través de este cuaderno los niños y niñas con problemas de comunicación pueden contar cosas, bien señalando, consignando o nombrando con sus primeras palabras. También les sirve para evocar cuando no siempre a través del recuerdo salen las palabras, la información visual tiene un gran protagonismo en el desarrollo del lenguaje. Podemos poner fotos, dibujos, pegatinas, logos y cualquier material visual que le permita al niño recuperar la información de los acontecimientos pasados y que nos lo pueda contar. Escolar Arsenio. (2010). 20 minutos. Recuperado de <http://blogs.20minutos.es/madrereciente/2010/06/07/el-cuaderno-viajero/>.

El cuaderno viajero es la herramienta, con la cuál se pretende fortalecer las competencias emocionales en los niños, niñas y jóvenes, además de establecer un vínculo comunicativo entre ellos y sus respectivas familias, haciendolos partícipes de la construcción de actividades, de la exposición de sus historias, de la demostración de sus sentimientos y del desarrollo de sus habilidades creativas y emocionales.

### *Didáctica.*

No existe una definición específica acerca de la didáctica, si no que existen muchas de acuerdo al enfoque con el que se vea, una aproximación a este concepto nos ayudaría a reflexionar acerca del proyecto de investigación que nos compete:

Dentro de las definiciones de Didáctica encontramos:

La didáctica es una disciplina instrumental que ofrece respuestas para la conducción en el aula. La actividad docente nos da pautas para determinar acciones favorables o desfavorables que tienen efectos en la institución y el entorno social. En esta se contemplan las implicaciones teóricas y metodológicas que comportan la implantación de diversos modelos educativos (asignaturas, área, módulos) y dependiendo de su corriente: didáctica tradicional, tecnología educativa, didáctica crítica.... (Moran Cristina, Didáctica. n-d).

Se definen las estrategias didácticas como :

.... un conjunto de acciones dirigidas a la consecución de una meta, implicando pasos a realizar para obtener aprendizajes significativos, y así asegurar la consecución de un objetivo; toma en cuenta la capacidad de pensamiento que posibilita el avance en función de criterios de eficacia. Su finalidad es regular la actividad de las personas, su aplicación permite seleccionar, evaluar, persistir o abandonar determinadas acciones para llegar a conseguir la meta que nos proponemos, son independientes; implican autodirección; la existencia de un objetivo y la conciencia de que ese objetivo existe y autocontrol; la supervisión y evaluación de propio comportamiento en función de los objetivos que lo guían y la posibilidad de imprimirle modificaciones cuando sea necesario y según las necesidades y contextos donde sean aplicadas estas estrategias didácticas.... (Anónimo 2009).

Otro concepto de didáctica que permite aterrizar la reflexión como docentes, en cuanto a romper paradigmas del quehacer pedagógico y a la concientización de la importancia del mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje es:

La didáctica, manifiesta, Florez, (2005) como: El capítulo más instrumental de la pedagogía, es

una de las categorías claves de la pedagogía, pero no se puede entender ni aplicar correctamente sino dentro de una red conceptual más amplia de relaciones entre los parámetros que caracterizan a cada teoría pedagógica. (p.20).

La didáctica entendida por Camilloni (2007):

La didáctica es una disciplina teórica que se ocupa de estudiar la acción pedagógica, es decir, las prácticas de la enseñanza, y que tiene como misión describirlas, explicarlas y fundamentar y enunciar normas para la mejor resolución de los problemas que estas prácticas plantean a los profesores. Como tal, no puede permanecer indiferente ante la opción entre diversas concepciones de educación, de enseñanza, de aprendizaje y ante el examen crítico de los alcances sociales de los proyectos de acción educativa. La didáctica es una teoría necesariamente comprometida con prácticas sociales orientadas a diseñar, implementar y evaluar programas de formación, a diseñar situaciones didácticas y a orientar y apoyar a los alumnos en sus acciones de aprendizaje, a identificar y a estudiar problemas relacionados con el aprendizaje con vistas a mejorar los resultados para todos los alumnos y en todos los tipos de instituciones. (p.19)

El Cuaderno Viajero se constituye en una herramienta didáctica en cuanto intenta fortalecer las competencias emocionales, a través de variadas actividades y estrategias intencionalmente formativas y educativa, en los niños, niñas y jóvenes pertenecientes al ciclo uno y tres de dos colegios distritales de la ciudad de Bogotá, pretendiendo diversas acciones encaminadas a transformar la vida de los estudiantes y sus familias y al mejoramiento de las prácticas pedagógicas docentes.



## CAPITULO 3

### Metodologia

#### 3.1. Enfoque

El enfoque investigativo del proyecto El Cuaderno Viajero, una Herramienta para la Fortalecimiento de las competencias emocionales en dos Colegios Distritales de la Ciudad de Bogotá; Es Mixto, de corte investigación- acción:

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.( Sampieri, Fernandez & Baptista, 2006, pp 549).

En consecuencia, este enfoque mixto permite dentro de esta investigación sobre fortalecimiento de las competencias emocionales, describir el uso que le dan al cuaderno viajero los estudiantes de los grados primero y sexto, permitiendo reflexionar sobre su practicidad educativa en el aula y su impacto en la formación de personas con habilidades para afrontar y sortear diferentes situaciones a lo largo de sus vidas, Además de realizar talleres, encuestas y entrevistas dentro de un plan de intervención en competencias emocionales, para la sistematización y organización de la información obtenida de los estudiantes y sus respectivas familias.

De igual forma observar las emociones de los estudiantes a través de distintas

actividades realizadas en el Cuaderno Viajero, llevar un seguimiento de ellas y visualizar los aciertos y dificultades que se pretenden describir y trabajar en la investigación, sistematizando la experiencia en el diario de campo para su posterior análisis.

### **3.2. Alcance**

El carácter investigativo de este proyecto sobre fortalecimiento de competencias emocionales es descriptivo, en cuanto permite la socialización de características, factores y situaciones experienciales que suponen la argumentación de la validación del Cuaderno Viajero como una herramienta de fortalecimiento emocional en los estudiantes.

El alcance descriptivo en una investigación se presenta cuando se buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. “Miden y evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a investigar. En un estudio descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas independientemente, para así describir lo que se investiga”. (Sampieri, 2006, p 183).

### **3.3 Diseño de investigación**

Este proyecto investigativo es de corte investigación acción, pues las conclusiones y reflexiones se generan a partir de la participación directa de las investigadoras como docentes orientadoras del proceso de formación de habilidades emocionales, e igualmente por la intervención de actividades realizadas de manera conjunta por los agentes de este proceso, docente/ Investigadoras, estudiantes y padres de familia que hacen parte de la construcción del cuaderno Viajero en el aula, con el fin de alcanzar el fortalecimiento de las competencias emocionales en los niños, niñas y adolescentes del grado primero y del grado sexto del colegio

I.E.D Los Pinos y del colegio I.E.D Usminia respectivamente. Dentro de la investigación acción como un dialogo entre la investigación y la acción que conlleva a la comprobación de ideas en la práctica como medio de mejorar las condiciones sociales e incrementar el conocimiento (Latorre, 2003, p 23)

### **3.4 Población**

La población escogida para realizar este proyecto de investigación, son 19 niños y niñas del grado primero del colegio I.E.D Los Pinos y 26 estudiantes del grado sexto del Colegio I.E.D Usminia, Pues, a pesar de pertenecer a diferentes ciclos de escolarización el grado primero, ciclo 1 y el grado sexto ciclo 3, La población infantil y pre juvenil comparten la particularidad de encontrarse en el momento justo de transición escolar; Los niños y niñas del grado primero provienen de la educación preescolar y pasan a vivenciar las dificultades de la educación primaria y la maduración física y emocional que esto implica, mientras los estudiantes del grado sexto pasan de la educación primaria a la básica enfrentándose a sus grados de dificultad académica y a los cambios físicos hormonales y psicológicos específicos de la pre adolescencia.

### ***Consideraciones éticas***

Por tratarse de un proyecto de investigación que involucra directamente una población infantil y juvenil, sus creaciones, análisis, trabajos y fotos, es pertinente la autorización concesuada por parte de los padres de familia, sobre de la utilización de esta información con fines academicos, a continuación se anexa el formato utilizado para tal fin.

### **3.5. Categorías de análisis**

Las categorías de análisis, que orientan el proyecto de investigación El cuaderno viajero una herramienta para el fortalecimiento de las competencias emocionales en dos colegios distritales de la ciudad de Bogotá son: el Cuaderno Viajero como una herramienta, con las subcategorías: Uso, procedimiento, utilidad y La relación escuela-hogar , y, la segunda categoría es La competencias ciudadanas para el desarrollo de la habilidad emocional, con las subcategorías: Identificación de las emociones, manejo de las emociones y empatía.

Se explican a continuación a través de un esquema, las categorías y subcategorías que guían la recolección de información y su análisis.

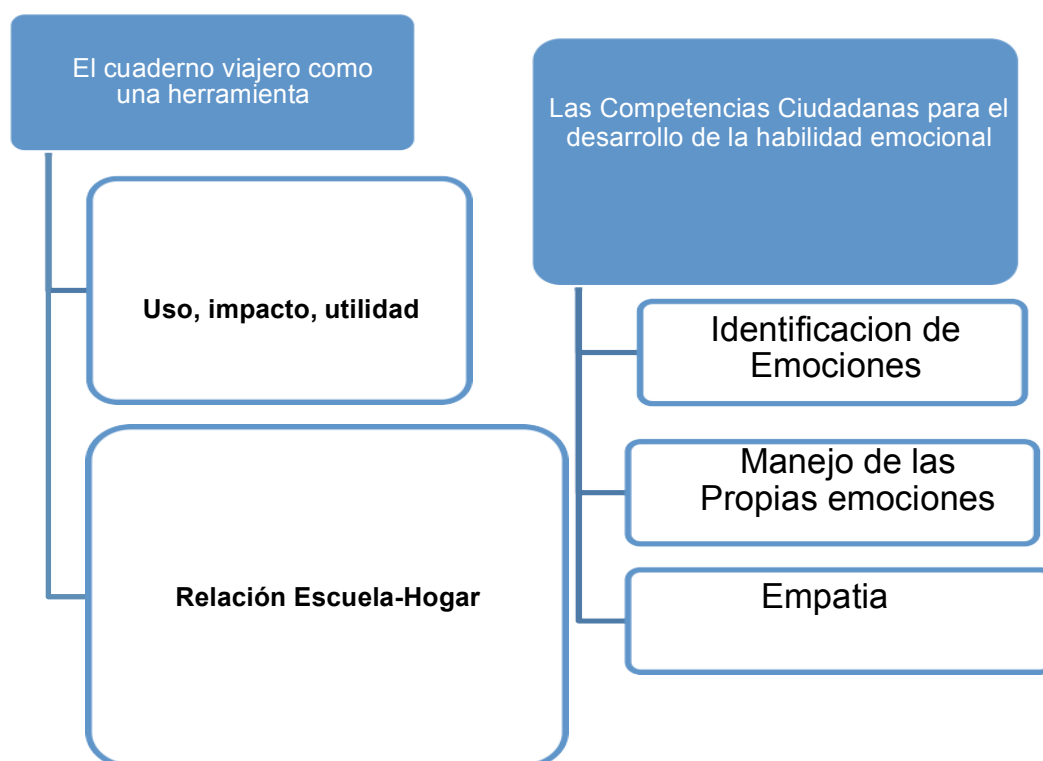


Figura 9. Mapa Conceptual, Categorías emergentes de análisis.

El Cuaderno Viajero como una herramienta, con las subcategorías:

- Uso, procedimiento, utilidad y el impacto que genere este en la población estudiantil escogida para la puesta en marcha de esta investigación.
- La relación que se establece entre la escuela y el hogar, en la medida del desarrollo de las actividades entre los padres de familia, los estudiantes y el maestro.

Las competencias ciudadanas para el fortalecimiento de la habilidad emocional, con las subcategorías que implican directamente a los y las estudiantes en lo referente a la:

- Identificación de sus emociones: según Goleman (1995), las personas que tienen claridad de sus emociones y pueden reconocerlas tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales pueden dirigir mejor su vida y tener éxito en todos los ámbitos de la vida.
- manejo de las emociones: Goleman (1995), define esta subcategoría como la conciencia de uno mismo, es una habilidad básica que permite controlar nuestros sentimientos, y de esta manera mejorar las relaciones con los demás.
- Empatía: hace referencia, Goleman (1995), a aprender a reconocerlas en los demás, las personas que tienen empatía suelen sintonizar con lo que necesitan los demás y de esta forma buscar el bien común.

### **3.6. Instrumentos de recolección de la información**

Los instrumentos de investigación que se utilizan durante la ejecución de este proyecto son, la observación el diario de campo y la entrevista.

Observación: “Pretende obtener información primordial de la población estudiada, por parte del investigador. Sampieri, (2006) habla de la observación como: “No es mera contemplación (“sentarse a ver el mundo y tomar notas”); implica adentrarnos en profundidad a situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones” (p. 411)

Lo que se pretende observar durante este proceso investigativo es:

- Los diferentes sentimientos que expresan los estudiantes al realizar las actividades del cuaderno viajero.
- Las Competencias emocionales que demuestran los niños y las niñas al desarrollar las actividades en el cuaderno viajero.
- Los sentires de los y las estudiantes con respecto a las actividades trabajadas en el cuaderno viajero como una herramienta fortalecedora de sus emociones.
- La participación de los estudiantes en actividades y talleres realizados en el cuaderno viajero.
- Las dificultades y logros que presenten los niños y niñas en la construcción del cuaderno viajero.

Diario de Campo: Nos Permite llevar un registro de las actividades que se realicen durante el desarrollo del proyecto de investigación, para la elaboración y la interpretación de los resultados que arroje la misma.

En el diario de campo utilizado en el proyecto de investigación El cuaderno viajero una herramienta para el fortalecimiento de las competencias emocionales en dos colegios distritales de la ciudad de bogotá, se realizan todas las observaciones efectuadas por las investigadoras durante el día de la actividad, especificando fecha y hora de la misma, dentro de lo que se ha consignado en el diario de campo dentro del aula de clase y fuera de esta:

- La presentación del cuaderno, las reacciones que los padres tuvieron al recibir la invitación para la construcción del cuaderno viajero.
- Que expresaron los padres y estudiantes al llenar el cuestionario sobre la información familiar.

- Como se visualiza las reacciones de los niños, niñas y jóvenes al empezar la construcción del cuaderno viajero.
- Al realizar la carta de los padres, observar lo que los niños y niñas sienten al leer la carta a sus compañeros y la reacción de los compañeros al escuchar lo que los padres sienten y escriben.
- Que dijeron los padres y como se sintieron al redactar la carta a los niños.
- Al realizar los talleres de intervención, que preguntas surgen al momento de contestarlo.
- Las reacciones que tienen los estudiantes frente a las actividades propuestas en los talleres de intervención.
- Que emociones expresaron al momento de resolver los talleres del cuaderno viajero.

Entrevista: “No es casual si no un dialogo intencionado entre el entrevistado y entrevistador, con el fin de recopilar información sobre la investigación, bajo una estructura particular de preguntas y respuestas”. (Sampieri, 2006, p. 415).

La entrevista se efectua con el fin de obtener una retroalimentación por parte de los padres de familias acerca del proceso de construcción del Cuaderno Viajero y los logros o dificultades obtenidos durante la intervención de este proyecto de investigación.

Las preguntas se elaboraron abiertas para conocer información de cada uno de los procesos que se llevan en el cuaderno viajero, teniendo en cuenta en primera medida el aspecto familiar y como debian mejorar para lograr expresar sus emociones , en segunda instancia la relación familia colegio y como el cuaderno viajero ha logrado mejorar esta unión y por ultimo que aspectos emocionales y ciudadanos se fortalecieron a través del cuaderno viajero como una herramienta fortalecedora de competencias.

### 3.7. Plan de acción

Preguntas orientadoras	Estrategias	Actividad	Objetivos específicos	Procedimiento	Recursos
1. ¿Por qué es importante que los estudiantes aprendan a reconocer las competencias emocionales?	El uso del Cuaderno viajero	1. Presentación del cuaderno viajero.	1. Involucrar a padres y estudiantes a participar en la construcción del cuaderno viajero.	*Se entrego a cada niño y niña un formato para invitar a los padres y estudiantes a participar en el cuaderno viajero.	Humanos: *estudiantes de *grado primero y *grado sexto. *Docente.  Materiales: *fotocopias, *colores, lápices.
		2. Cuestionario presentación personal y familiar.	2. Registrar datos personales del estudiante y datos familiares.	*Entrego un formato de presentación para conocer un poco a los estudiantes y la conformación	Materiales *Fotocopias *Cuestionario.



		<p>3. Cuestionario ambiente familiar.</p> <p>4. Test: conociendo mis emociones.</p>	<p>3. Conocer las relaciones de los estudiantes con los miembros de su núcleo familiar y como se sienten con ellos.</p> <p>4. Reconocer nuestras propias emociones y sus efectos.</p>	<p>familiar</p> <p>Entrego a los estudiantes un cuestionario para que registraran información personal y familiar para conocer quienes eran sus familias.</p> <p>*Entregara a cada estudiante un cuestionario con frases, que describen diversas situaciones que suceden en la vida diaria.</p>	<p>*Cuaderno viajero. Esfero Fotografías.</p> <p>*Fotocopias. *Colores. *Esferos.</p>
2. ¿Por qué se hace necesario fortalecer las competencias emocionales en los estudiantes y sus familias?	Uso del cuaderno viajero	1. Carta de los padres para sus hijos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Relatar a través de una carta lo que sus padres sienten desde su nacimiento hasta ahora.</li> </ul>	Los padres de familia, deben escribir a través de una carta los sentimientos que tienen hacia sus hijos, desde su nacimiento hasta ahora, lo que les gusta o no de ellos y las	<p>Cuaderno viajero. Esfero Fotografías.</p>

		<p>2. Nuestro cuento de las emociones.</p> <p>3. Como manejamos nuestras emociones.</p>	<p>3. Conoce e identifica las causas de los sentimientos, a través de la elaboración de un cuento con la familia.</p> <p>• <i>Comprender y Manejar sus emociones en forma constructivas.</i></p>	<p>expectativas que tienen de sus hijos.</p> <p>*En esta actividad se trata de hacer un cuento con fotos de las caras de nuestra familia, expresando diferentes sentimientos (tristeza, alegría, enfado, sorpresa...), asociados a la vida personal y familiar.</p> <p>Se entregara a cada estudiantes un taller para trabajarlo junto con su familia, que consta de una dinámica para hacerla con la familia, construir una</p>	<p>Fotografías familiares, recortes de revista, Colbon</p> <p>Fotocopias Colores Esferos Grabadora Pistas de canciones de rap.</p>
--	--	---	--	--	--

				<p>estrofa de una canción en ritmo de rap, situaciones a través de imágenes y como actuarían en familia frente a estas y por último escribir situaciones que producen rabia y alegría para la familia en los termómetros, para cada uno.</p>	<p>Fotocopias Una taza Esferos, colores, hojas o cartulina, colbon, tijeras, revistas.</p>
		<p>4. Que bueno ponernos en el lugar de los otros.</p>	<p>4. Desarrollar habilidades de empatía para mejorar todas las relaciones. Familiares.</p>	<p>Se entregara a cada estudiante una guía para trabajar en familia donde se explica el concepto de empatía y luego desarrollan las actividades propuestas, que consisten en:</p> <p>a. Con tu</p>	<p>Fotocopias Hojas blancas Colores Fotografías.</p>

				<p>familia, rellena las hojas “Lo importan te de ponerse en el lugar del otro” (complet an las caras y las frases, siendo lo más descripti vos posible). Lo importan te de ponerse en el lugar del otro</p> <p>b. escriban un mensaje</p>	
--	--	--	--	---	--

				<p>al padre o a la madre, cada cual decidirá a quién.</p> <p>Piense con su hijo en alguien a quien le puedan dar una tarjeta (un amigo, vecino, abuelo, maestro, padre). Pida a su hijo que doble por la mitad una hoja de papel.</p>	
	Retroalimentación	Entrevista abierta	Estimular la participación y hacer retroalimentación acerca de sus emociones en actividades realizadas.	Se realiza un formato con preguntas abiertas, de manera individual a algunos estudiantes y padres de familia, frente si se reconocen las emociones, para indagar como se sintieron en las actividades.	<p>Recursos materiales: Fotocopias.</p> <p>Recursos humanos: Grupo de estudiantes.</p>

**Tabla.** *Plan de Acción, Actividades a realizar durante la ejecución de este proyecto de investigación.*

## CAPITULO 4

### Resultados y análisis de investigación

#### 4.1 Resultados

Este apartado da cuenta de la intervención de talleres y entrevistas realizadas a 35 niños, niñas y adolescentes y a sus respectivos padres de familia de dos colegios distritales de la ciudad de Bogotá. Teniendo en cuenta la necesidad de fortalecer un vínculo comunicativo entre acudientes, escolares y la institución educativa, además de fortalecer las habilidades emocionales determinantes en su formación integral, describiendo la metodología pedagógica empleada, el uso sistemático del cuaderno viajero, la competencia emocional enfatizada y las emociones demostradas en cada aparte de la aplicación de este proyecto de investigación.

En esta sección se presenta la descripción, observación e interpretación de datos resultantes de los talleres de intervención estructurados en 6 etapas:

- Primera etapa: Prueba diagnóstico: Identifico mis emociones.
- Segunda etapa: Cuaderno Viajero: Carta a mi hijo o hija
- Tercera etapa: Identificación de emociones: Nuestro Cuento de la emociones
- Cuarta etapa: Empatía: Qué bueno ponernos en el lugar de los otros
- Quinta etapa: Manejo de las emociones ( regulación emocional y comunicación asertiva)
- Sexta etapa: retroalimentación , Entrevista ( Relación familia y escuela)

Los talleres fueron realizados en la ejecución del proyecto de Investigación El cuaderno viajero una herramienta para el Fortalecimiento de las Competencias Emocionales en Dos Colegios Distritales de la Ciudad de Bogotá.

Para efectos de análisis e inferencias sobre los hallazgos encontrados durante la implementación de las seis etapas de intervención, se tienen en cuenta los puntos confluyentes y de diferenciación entre la población seleccionada para el trabajo experimental de esta investigación, también se tiene en cuenta una tabla clasificatoria de las emociones tomada de la investigación Competencia en Regulación Emocional: Una mirada desde la escuela. De Carolina Agudelo Marín y Mónica María Bohórquez (2015) y adaptada de Bisquerra (2007) y Goleman (1995). De la cual se parte para catalogar las emociones observadas (Positivas, Negativas y ambiguas) en los estudiantes durante el test, Identifico mis emociones y los talleres de intervención del proyecto de investigación que nos compete.

Tipo de emociones	Emociones básicas	Familias de emociones	Nivel patológico	Algunos ejemplos de reacciones biofísica
Negativas	Ira	Furia, ultraje, resentimiento, cólera, exasperación, indignación, aflicción, fastidio, irritabilidad, hostilidad	Violencia, Odio.	La sangre fluye a las manos El ritmo cardiaco se eleva Aumenta la adrenalina
	Temor	Ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, consternación, Incertidumbre, miedo.	Fobia Pánico,	La sangre va a lo músculos esqueléticos de las piernas Rostro pálido cuando la sangre deja de circular por él El cerebro desencadena hormonas que ponen en alerta el organismo
	Disgusto	Desdén, desprecio,		La expresión facial de

		menosprecio, repulsión, aversión, aborrecimiento		disgusto el labio superior se tuerce mientras la nariz se frunce. Caída de la energía y el ánimo
	Tristeza	Congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, autocompasión, soledad, abatimiento, desesperación,	Depresión	Se hace lento el metabolismo del organismo Se puede presentar llanto y gestos de decaimiento y apagamiento en el rostro
	Vergüenza	Culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, humillación, arrepentimiento, mortificación y contricción.		
Positivas o eufóricas	Placer	Felicidad, alegría, alivio, dicha, deleite, diversión, orgullo, placer sensual, estremecimiento, gratificación, satisfacción, éxtasis	Mania	Cuando hay felicidad aumenta la actividad en un centro nervioso que evita los sentimientos negativos Aumenta la energía disponible del organismo y los sentimientos positivos. El organismo experimenta 33 descanso, buena disposición y entusiasmo para cualquier tarea y para el logro de objetivos.
	Amor	Aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, afinidad, devoción, adoración, ágape (amor espiritual)		Hay un despertar parasimpático, una respuesta a la relajación. Genera un estado de calma y satisfacción que facilita la cooperación.

Ambiguas	Sorpresa	Conmoción, asombro, desconcierto		Mayor alcance visual y llega más luz a la retina
----------	----------	----------------------------------	--	--



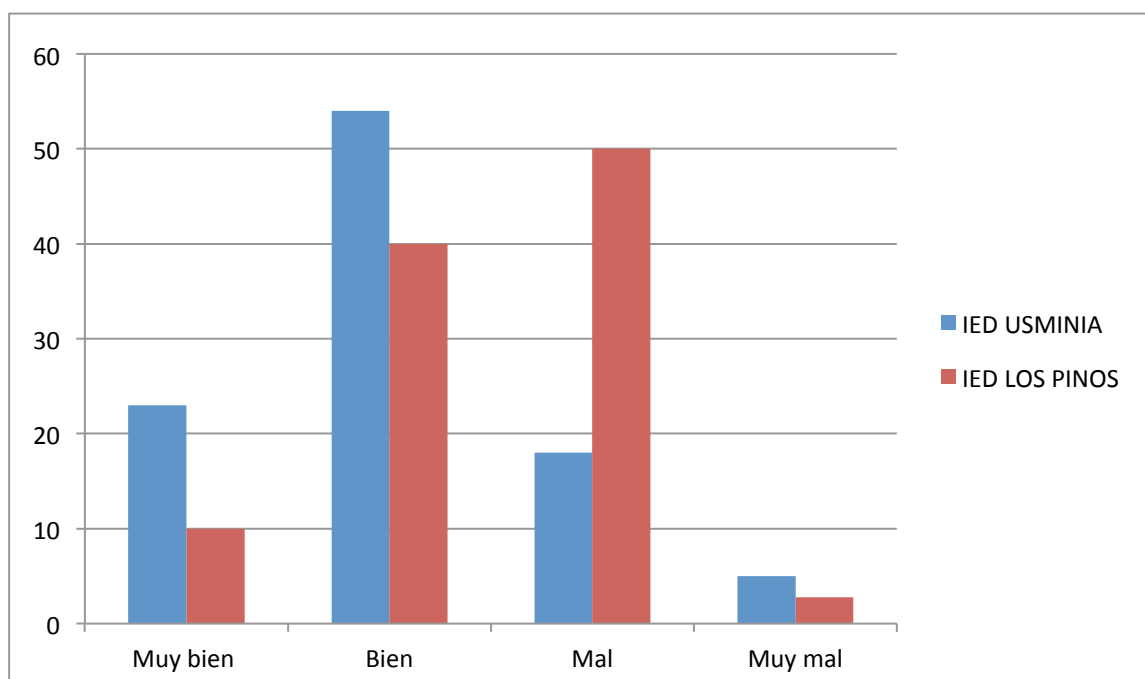
				Facilidad para diferenciar lo que ocurre. El organismo se prepara para la acción.
--	--	--	--	---

Tabla. Cuadro clasificatorio de emociones, Fuente: Adaptado de Bisquerra (2007) y Goleman (1995).

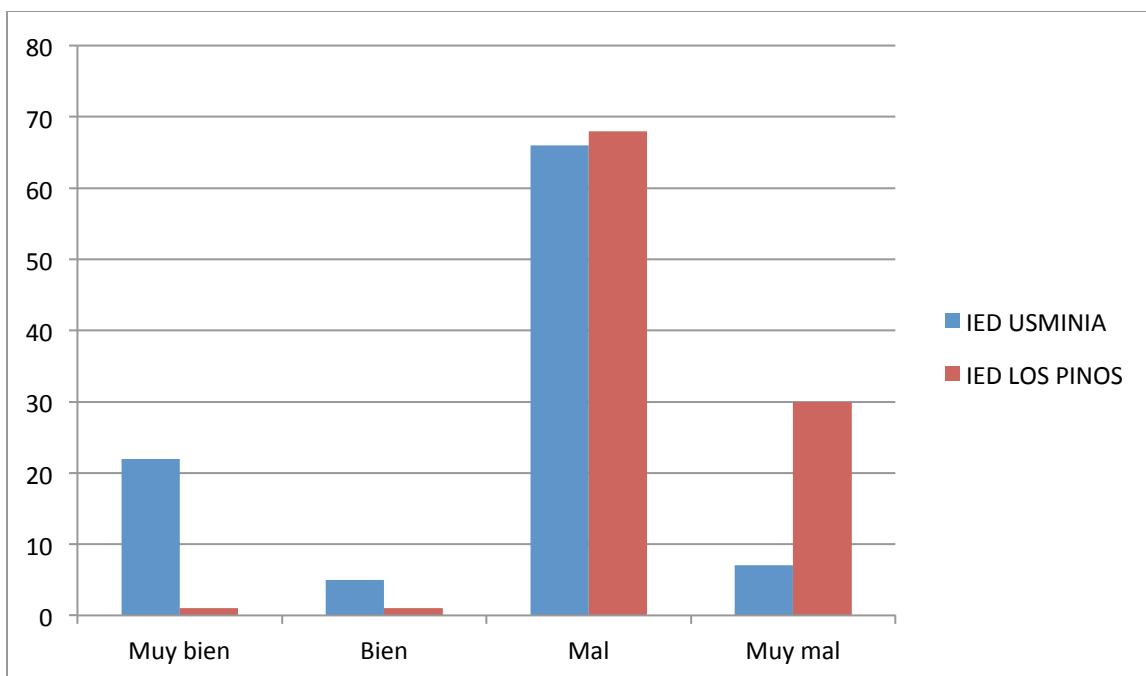
En la primera etapa de esta investigación se realiza una prueba diagnóstica llamada Identifico mis emociones, la cual es una adaptación del Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS) (Monjas, 1994,) a los requerimientos de la población estudiantil que oscilan entre 5 y 14 años de edad que pertenecen a los grados primero y sexto de educación inicial y básica. La dinámica de este taller es marcar con una X la carita de tristeza, alegría o enojo que refleje la forma en que me siento y actúo en cada situación planteada, con el fin de conocer cómo se sienten los estudiantes ante diferentes experiencias de la vida diaria y cuántos logran identificar sus emociones. Cabe mencionar que primero se lleva a cabo una prueba piloto preliminar con el fin de observar su pertinencia frente al grupo estudiantil.

En consecuencia de la ejecución de la primera etapa de este proyecto investigativo y de la puesta en marcha de la prueba diagnóstica. Identifico mis Emociones, Se muestra a continuación en los siguientes gráficos de barras, la condensación estadística de los hallazgos en la aplicación del test.

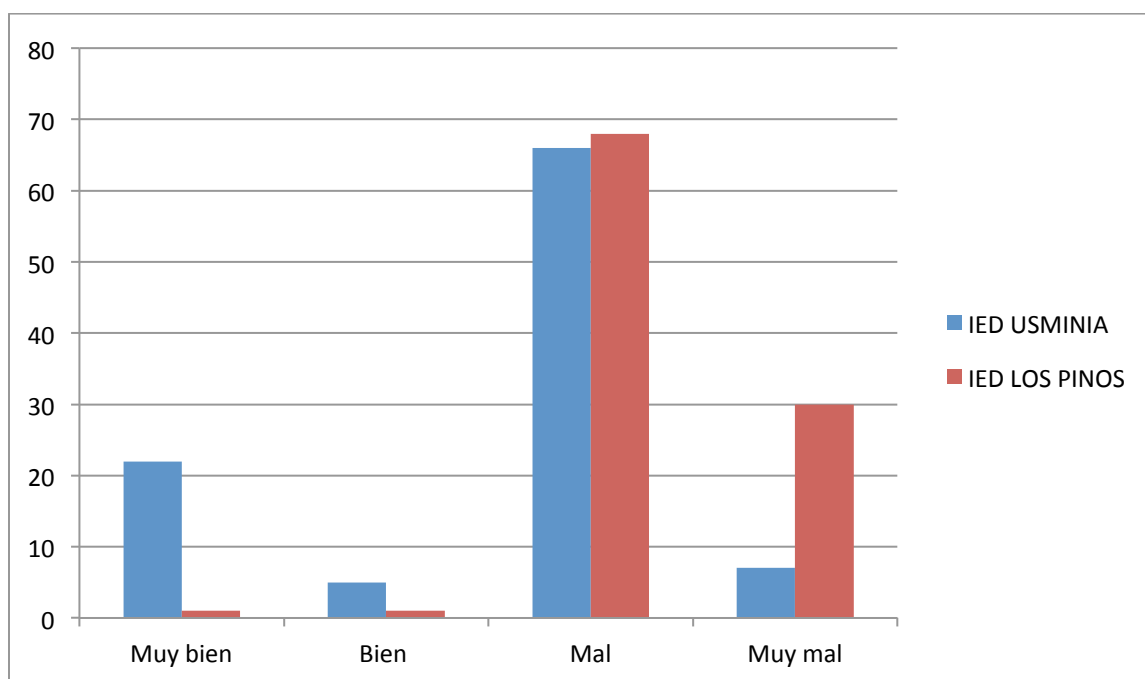
### 1. Soy capaz de influenciar en los demás



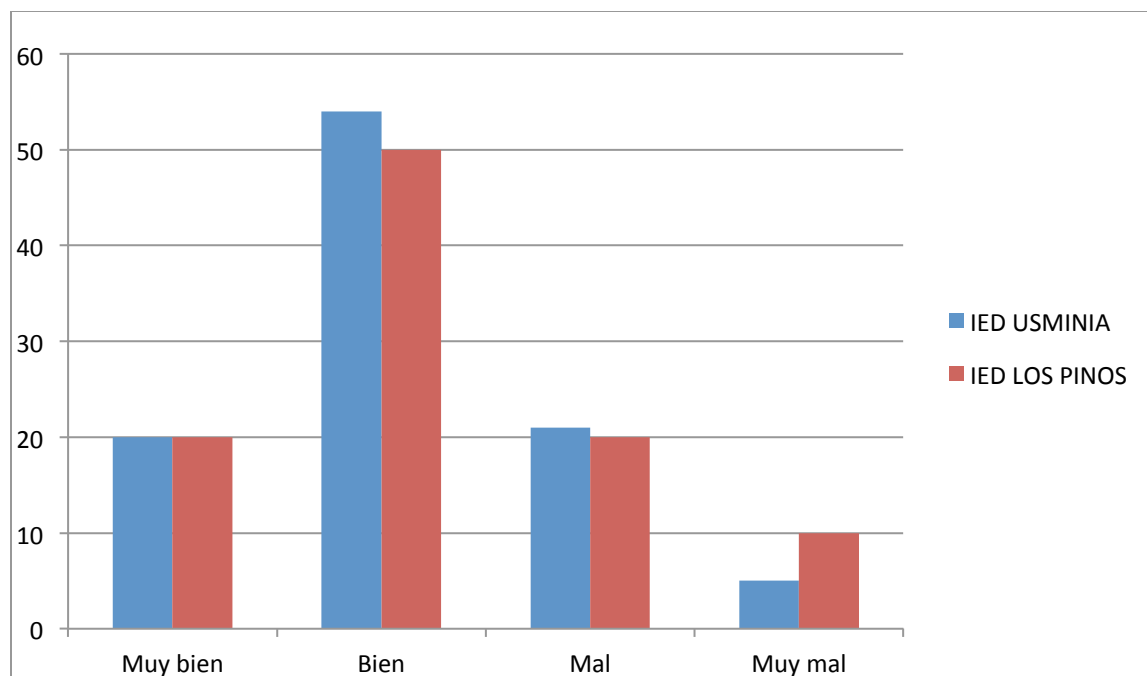
### 2. Tengo dificultad para reclamar mis derechos, cuando se me acusa injustamente.



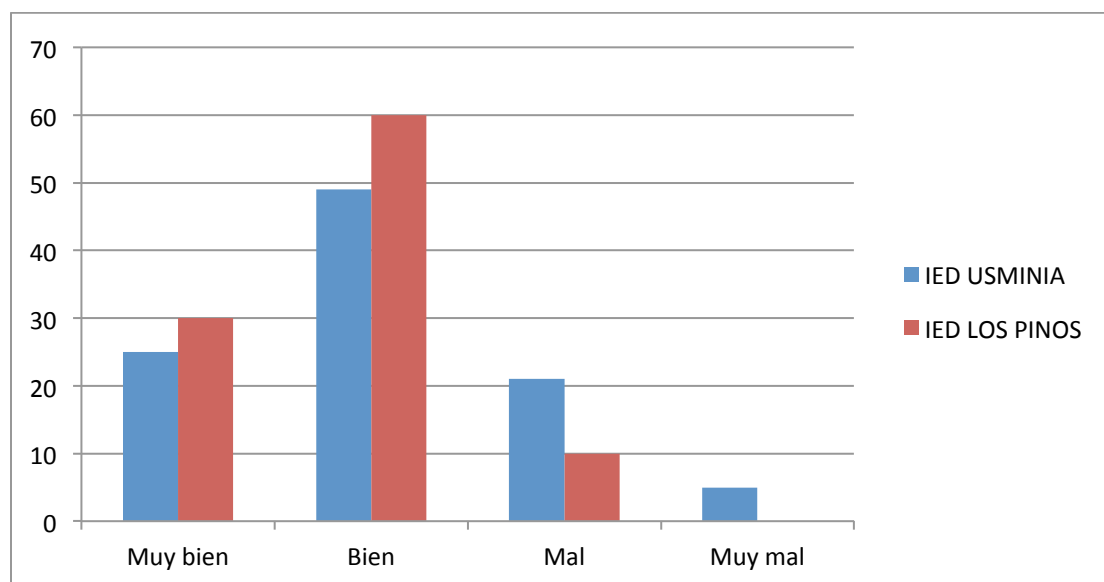
**3. Te olvidas de llevar el cuaderno al colegio y un amigo(a) te dice que pareces tonto(a)**



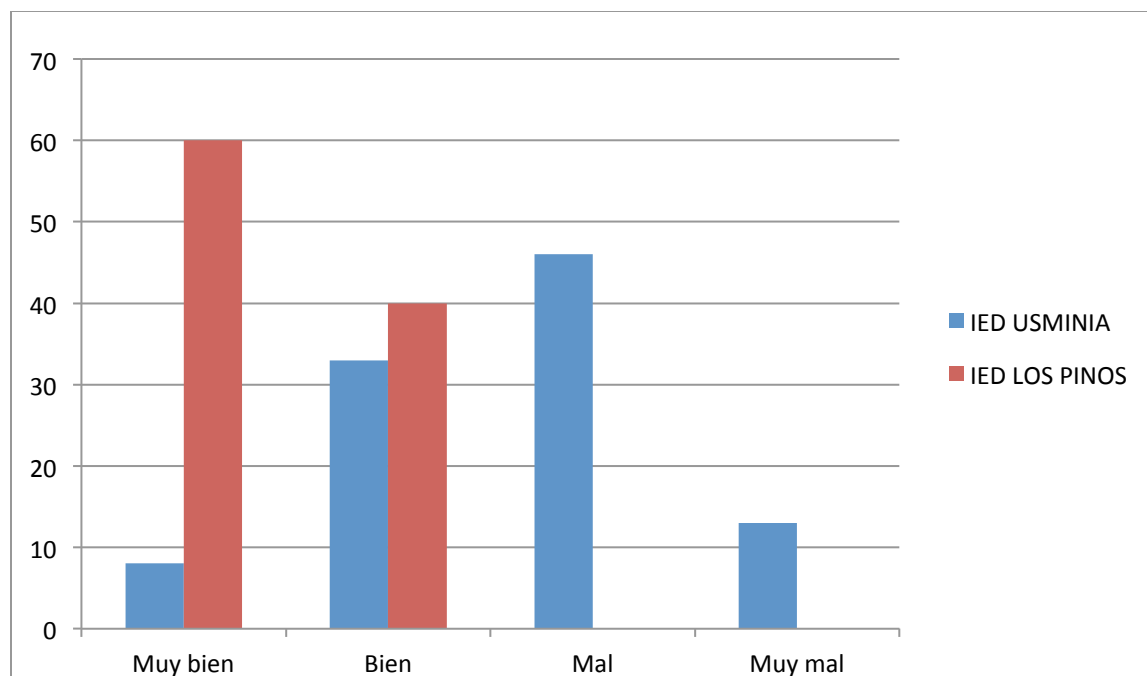
**4. En el patio del colegio, un niño (niña) se cae y se da un golpe muy fuerte.**



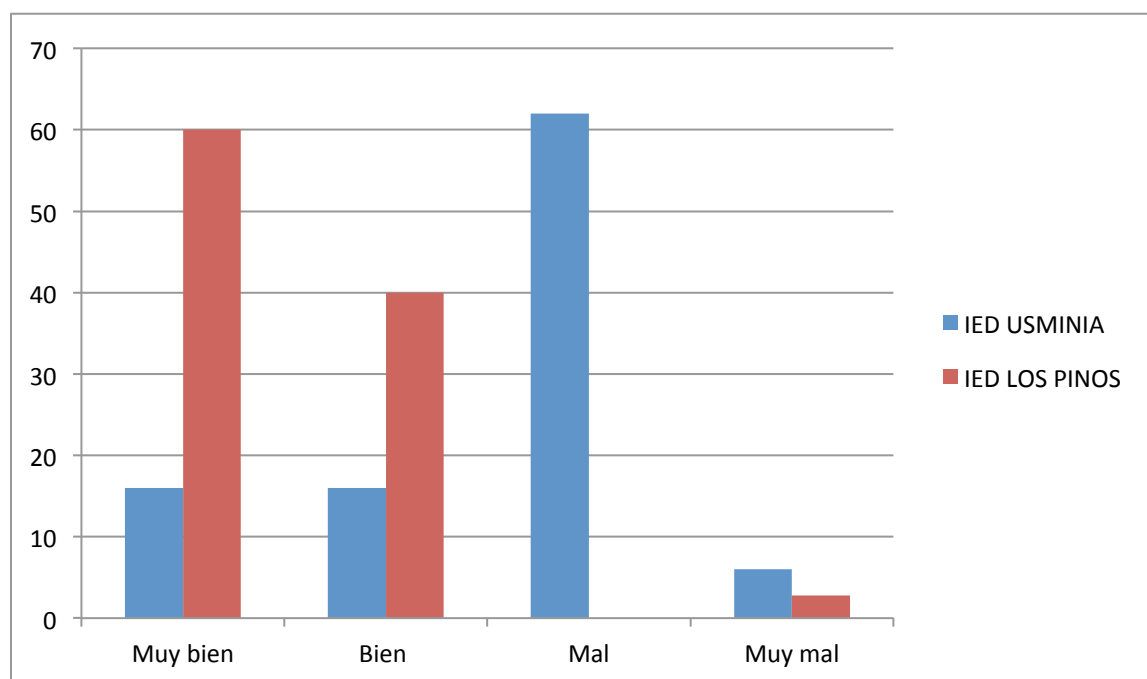
### 5. Me cuesta enfrentarme a mis problemas



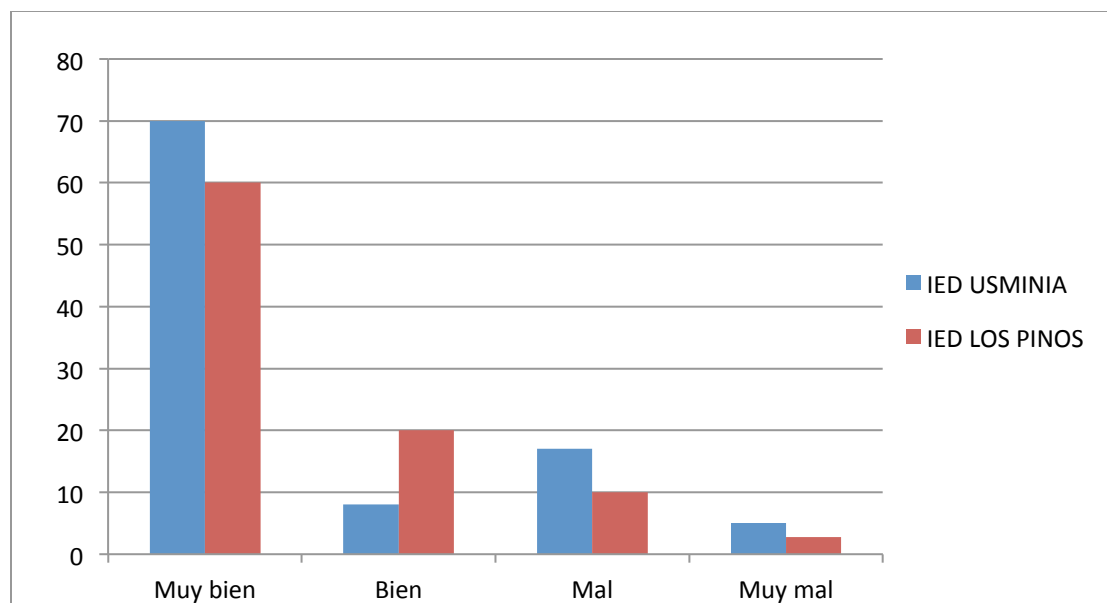
### 5. Me preocupa y conmueve la gente con menos suerte que yo



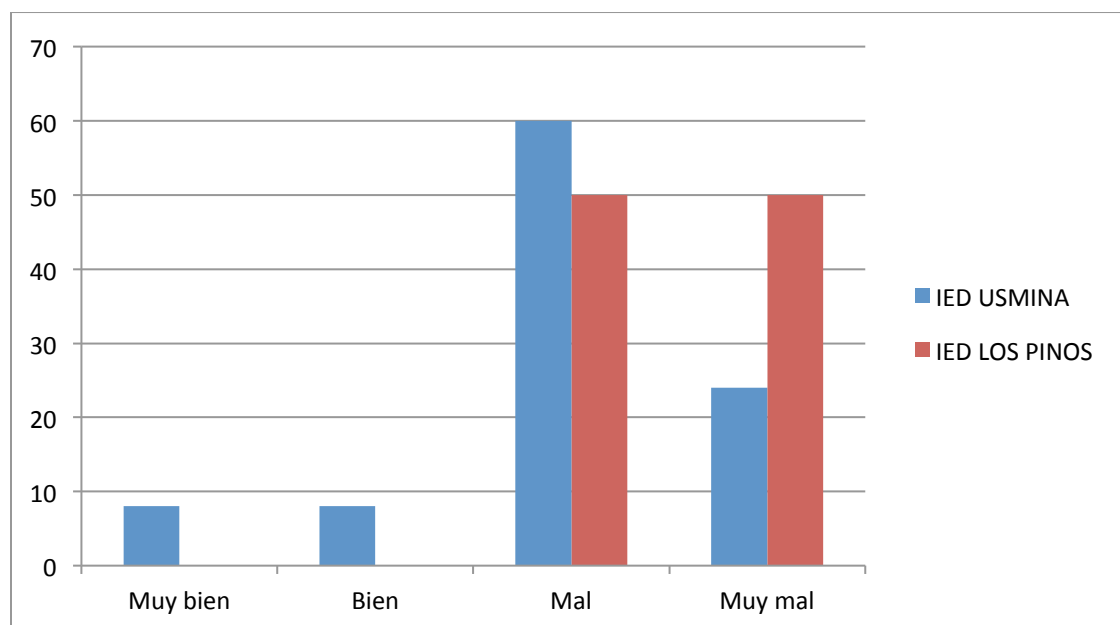
**7. Tengo dificultad para expresar palabras de aliento a un amigo que acaba de perder a un ser querido**



**8. No me siento feliz con mi familia y lo que tengo**



**9. Cuando veo que otro chico está siendo tratado injustamente, no siento ninguna compasión.**



**10. Generalmente espero lo mejor de la vida**

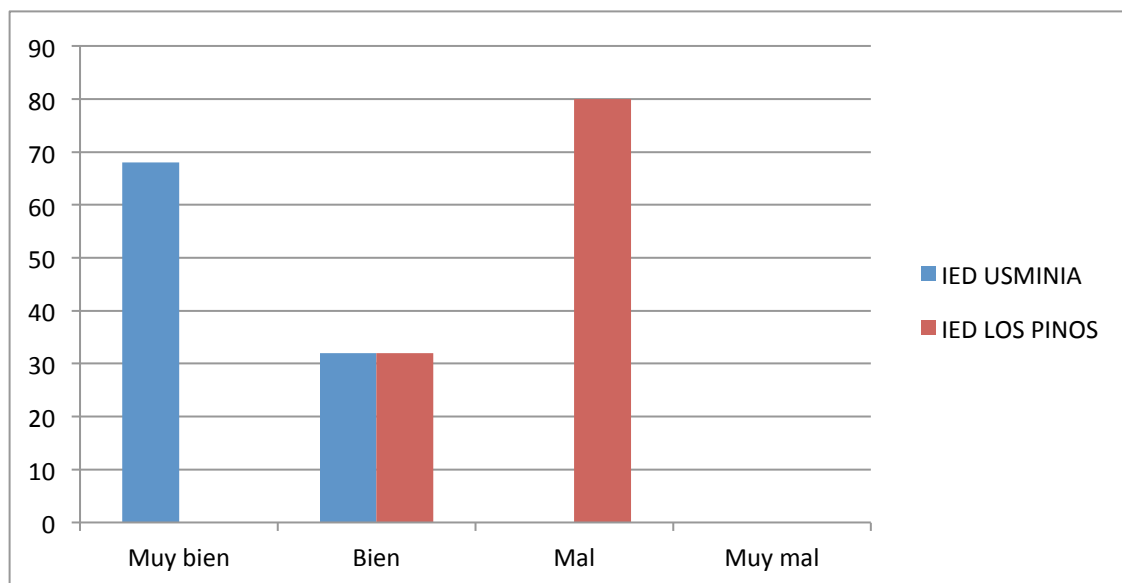


Figura 12. Gráfica cuantitativa. Test Identifico mis Emociones, fecha de aplicación Mayo de 2015. Formato anexo 2.

En las gráficas anteriores y representativas de las respuestas dadas por los estudiantes durante la prueba diagnóstica se evidencia que:

- Los estudiantes a veces no expresan sus sentimientos por temor a represalias o maltratos por parte de algunos adultos o de sus pares, Interpretación reforzada con las respuestas a la preguntas 2 y 3, el 90% desaprueba la posibilidad de un mal gesto frente a ellos. Y la mayoría podría reclamar sus derechos siempre y cuando no sean castigados.
- Los estudiantes demostraron tener la capacidad de sentir empatía pues en las preguntas 4 ,6 ,8 y 10 la mayoría demostró sentimientos de compasión y fraternidad frente a los demás.
- En las respuestas a las preguntas 7,9 y 11 los niños y niñas en su mayoría creen

preocupase por los demás y manifiestan sentirse felices con lo que tienen, aunque en sus mentalidades infantiles sueñan con juguetes o cosas materiales difíciles de alcanzar.

- El 37% de los estudiantes demuestran emociones de rabia e indiferencia.
- Se denota que un 40% de los estudiantes encuestados se les facilita el manejo sus emociones, por el contrario al 60% de la población se les dificulta manejarlas, lo demuestran siendo agresivos con los compañeros, indiferentes con los mismos a través de gestos o utilizando un tono de voz exagerada.
- Las preguntas 4, 6, 7,10 están relacionadas con la competencia emocional de la empatía: un 50% de los estudiantes logran sentirse bien o mal dependiendo de la situación expuesta, no conocen el termino empatía y no saben que esta competencia es importante para desarrollar una vida personal y familiar plena para vivir en sociedad, el otro 50% no logran entender las preguntas relacionadas con la empatía o expresan no importarles el otro. Sin embargo un grupo representativo de la población infantil manifiesta la importancia de sus semejantes.
- El 54% de los estudiantes sabe cuales son sus derechos y no presentan dificultad para reclamarlos, solo un 5% se les dificulta exigir sobre sus derechos y demuestran actitudes agresivas frente a la resolución de conflictos.
- Algunas de las respuestas de la población infantil del grado primero se ven influenciadas por las decisiones grupales y otras fueron de escogencia múltiple en una misma respuesta, los estudiantes de mediana edad contestaron de manera más acertada aunque con algo de



indiferencia frente a la prueba.

- Es un sentimiento generalizado en la población, la conformidad con sus pertenencias físicas y emocionales, con sus familias y con lo que les brinda el entorno.

En consecuencia de la presentación de la forma de respuestas y elecciones de emociones por parte de los y las estudiantes durante esta prueba diagnóstica, Identifico mis Emociones y teniendo en cuenta los puntos en común y las diferencias generales de la población infantil y adolescente se infiere que La mayoría de los y las estudiantes lograron identificar emociones que estaban implícitas en el test. (Alegría, tristeza, ira, temor), En cuanto al manejo de las emociones propias, se observó dificultad para regularlas pues durante la realización del test, algunos estudiantes no se controlaban y utilizaban groserías para tartar a los compañeros que se les acercaban a interrumpir cuando estaban respondiendo el test.

Nos referimos a emociones como a “un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan” Goleman (1996). Para Salovey y Mayer, las emociones son respuestas organizadas que impregnan el funcionamiento de muchos subsistemas psicológicos. Así Goleman, Salovey y Mayer concuerdan en afirmar que las emociones son réplicas del ser humano a estímulos que vienen del exterior que requieren regulación, de ahí deriva la importancia de la observación de las diferentes emociones que demostraron los estudiantes al realizar la prueba diagnóstica como el incentivo detonador de la alteración emocional y de la prueba fehaciente, que es necesaria la formación de competencias que permitan la estabilidad y el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes.

Asimismo se evidencia que a los niños, niñas y adolescentes les agrada coincidir en las respuestas con sus compañeros de clase y que los estudiantes son capaces de expresar sus pensamientos y sentimientos cuando no están de acuerdo con ciertas situaciones vivenciadas en

la cotidianidad, aunque a veces desencadenen actitudes o afirmaciones inapropiadas que promueven reacciones agresivas o en represalias.

El manejo de las emociones es “La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada, se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales”. (Goleman 1995, p 58).

Los estudiantes muestran poco control sobre ellos mismos cuando son dominados por la emoción, ejemplo de ello es el tono de voz desafiante o grosero que suelen utilizar cuando no entendían las preguntas formuladas en el test, de igual manera el vocabulario utilizado con sus compañeros no es adecuado y en algunas ocasiones utilizan la agresión física para resolver situaciones conflictivas, guardando las proporciones de acuerdo a las edades de la población trabajada. Goleman, (1999):

En el desarrollo de las competencias emocionales muestra la manera en que las personas se autorelacionan, esto incluye la conciencia de sí mismo (conciencia de emociones y afectos, recursos y debilidades, intuiciones, confianza en sí mismo); autorregulación (control de estados, impulsos y recursos internos); y motivación (motivación de logro, compromiso, iniciativa y optimismo),..... (pág. 13).

De esta misma manera algunos estudiantes de grado primero y sexto de ambas instituciones educativas, responden las preguntas frecuentemente y con mayor libertad, mientras que otros parecen cohibidos por la timidez o el miedo a la burla, sentimientos mayormente expresados por los estudiantes del grado sexto, al parecer los estudiantes de menor edad que pertenecen al grado primero son más descomplicados a la hora de expresar sus sentimientos.

Por tanto, de acuerdo a los resultados expuestos frente a las diferentes formas de asumir situaciones de la vida diaria por parte de los estudiantes, según las respuestas marcadas en el test, Identifico mis Emociones y en sus representaciones gráficas se podría decir que la educación desde la escuela y la familia en competencias emocionales lograría formar a los niños y niñas para la vida, pues se estarían preparando para tomar decisiones benéficas a enfrentar los conflictos que se presentan en la convivencia. Parafraseando a Goleman (1995), afirma: se puede manifestar que el conocimiento de las propias emociones el manejo de las mismas; la motivación propia; el reconocimiento de las emociones de los demás y en el establecimiento de emociones positivas con otras personas estaría la posibilidad de éxito en la construcción del proyecto de vida y en el mejoramiento de sus pensamientos y de sus acciones futuras. (p. 20).

Una de las dificultades presentadas durante la ejecución de este taller sobre la capacidad de identificar emociones a través de emoticones, fue la falta de seguimiento de instrucciones mostrada por algunos estudiantes, sobre todo en los niños y niñas de menor edad, pues al observar el dibujo prefieren colorear ante que contestar adecuadamente el test.

En cuanto a la segunda etapa de intervención que posibilita la validación del Cuaderno Viajero como un instrumento para la formación en competencias emocionales, se plantea la ejecución de la actividad .Carta a mi hijo o hija, donde a través de un mensaje que escriben en hojas de colores los padres de familia, relatan a los hijos sus sentimientos hacia ellos y lo que esperan para su futuro. Luego los estudiantes exponen en clase a sus compañeros, las cartas escritas por sus adultos responsables o por sus acudientes.

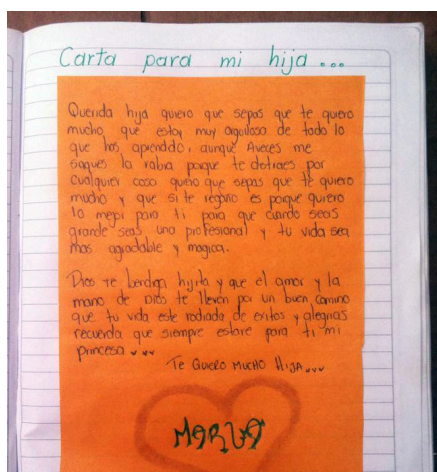


Figura 13y 14. *Fotos del Cuaderno Viajero. Etapa dos de Implementación taller de intervención Carta a mi hijo o hija.*

De las observaciones que se realizan durante el proceso de lectura de las cartas en el salón de clases, se evidencian risas y burlas por parte del resto de los compañeros; en consecuencia de esta situación, se genera sentimientos de temor al participar en la socialización. Sin embargo durante el transcurso de las lecturas de los mensajes, empezaron a surgir sonrisas, comentarios complementarios de algunos apartes de las cartas y algunas preguntas sobre las conformaciones familiares y sus expresiones de afecto. A medida que pasa cada intervención se vuelve mas interesante y motivadoras las narraciones para el resto de estudiantes del aula, quienes al finalizar cada participación celebran o aplauden.

Algunos fracciones de los escritos emotivos en las cartas, que elabora los padres de familia a sus hijos encontramos:

- Decirte cuanto Te amo.
- Tristeza por la separación de tu papa.
- Tú me inspiras tranquilidad
- Me sentía muy ansiosa al verte.
- Tú me haces ser valiente para luchar en la vida.
- Llore y llore al verte por primera vez, lágrimas de alegría
- Eres mi orgullo
- Deseo que estudies y termines el bachillerato, ingreses a la universidad hacer carrera.
- Tu eres y serás mi felicidad
- Deseo lo mejor para ti hija e hijo

- Me da rabia que seas desobediente y no cumplas normas o me contestes mal.
- Aunque a veces me saques la rabia porque te distraes...
- ..Que tu vida esté rodeada de éxitos y alegrías...
- Me siento orgullosa de mi familia.

De este modo, se relacionan los apartes anteriores sobre las observaciones que se realizan durante la socialización de las prácticas del taller de intervención ,Carta a mi hijo o hija y de la recopilación de frases que causan impacto en los estudiantes del grado primero y sexto; se resalta, que de la lectura de la carta que hacen los padres a los niños, niñas y adolescentes , Se reconocen sentimientos como: Alegría, nobleza, amor, cariño, tristeza, ira, molestia, risas, temor, burla, felicidad, animo, fuerza, dolor y sorpresa.

Asimismo que los padres de familia al expresar sus sentimientos, demuestran empatía, al desear y compartir emociones positivas hacia los otros, durante la construcción del cuaderno viajero, en este caso de sus propios hijos, y que el ejercicio de su rol como guías de sus familias y orientadores de sus hijos los hace formadores primordiales de competencias emocionales, para Goleman (2014):

Los padres son los primeros tutores de sus hijos en cuanto a la inteligencia emocional se refiere. Los niños aprenden mucho de sus padres y este aprendizaje les sirve de base a lo largo de su vida. Lo mejor que los padres pueden hacer por sus hijos es ser seres emocionalmente inteligentes". (p. 55).

Una de las dificultades que se presenta en la puesta en marcha de esta actividad, es la falta de aprendizaje de la lectura y escritura por parte de algunos niños pequeños y en su efecto se recurre a los compañeros aventajados en habilidades lectoras o en la docente- investigadora, para colaborar con la exposición grupal de la carta y la segunda dificultad tiene que ver con la impuntualidad de una pequeña parte de la población a la hora de presentar sus talleres, pues estos estudiantes muestran sentimientos como pena y resago.

En la tercera etapa de implementación y en concordancia con uno de los objetivos de este proyecto sobre competencias emocionales, que es, Identificar las emociones demostradas por los estudiantes y sus familias durante la construcción y puesta en marcha del Cuaderno Viajero; se ejecuta un taller sobre identificación emocional llamado Mi Cuento de las Emociones, esta actividad se trata de realizar un cuento con fotos de las caras de nuestros parientes mas cercanos, expresando diferentes sentimientos (tristeza, alegría, enfado, sorpresa...), asociados a la vida personal y familiar.

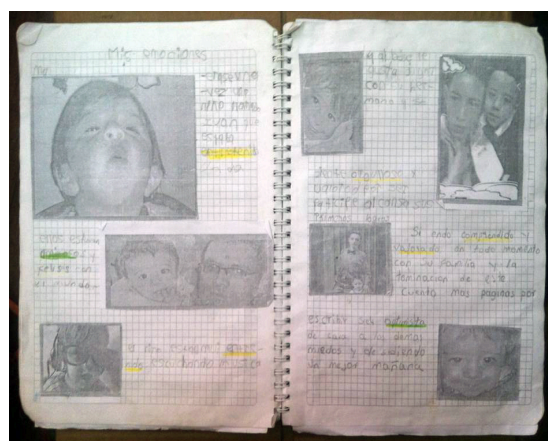


Figura 14 y 15. Fotos del Cuaderno Viajero. Etapa tres de Implementación. Taller de intervención, Mi cuento de las Emociones.

Así pues, en las imágenes anteriores que ilustran los cuentos creados por los estudiantes en apoyo con sus familias y teniendo en cuenta las observaciones realizadas, se

demonstran que algunas de las emociones que los niños, niñas, adolescentes y sus parientes logran identificar son: Alegría, orgullo, tristeza, miedo, rabia, frustración, rechazo, sorpresa, enojo, desánimos, malgenio, felicidad, miedo a perder un ser querido, tristeza de perder familiares y frustración de sueños.

Es decir la formación en competencias emocionales requiere la identificación de los propios sentimientos y los de los demás, reconocer y formar conexiones acerca de donde provienen y las consecuencias que puedan generar. Mayer y Salovey (2007) afirman:

Que identificar y comprender las emociones es la “Capacidad para reconocer las relaciones entre las palabras y las emociones. Se consideran las implicaciones de las emociones, desde el sentimiento a su significado; esto significa comprender y razonar sobre las emociones para interpretarlas. Por ejemplo, que la tristeza se debe a una pérdida...Habilidad para comprender sentimientos complejos; por ejemplo, el amor y odio simultáneo hacia una persona querida (pareja, hijos) durante un conflicto.... Habilidad para reconocer las transiciones entre emociones; por ejemplo de frustración a ira, de amor a odio. (p.123)

La dificultad que se identifica durante esta tercera etapa de intervención, tienen que ver con algunos de los estudiantes al recordar parientes que ya no estaban con ellos o que habían muerto afloran sentimientos negativos como tristeza, llanto o dolor, sin embargo este inconveniente trae consigo la demostración de sentimientos empáticos, como la comprensión y el apoyo hacia los compañeros afectados.

Durante la cuarta etapa de intervención se realiza el taller Que bueno es ponernos en el lugar de los otros, con los estudiantes de primero de primaria y sexto grado de básica cuyo objetivo es fortalecer la habilidad de empatía en la población estudiantil, la metodología empleada en esta actividad se divide en dos instancias, la primera es trabajar en familia el concepto de empatía completar las caras y las frases según las situaciones convivenciales planteadas y en la segunda fase los estudiantes escriben un mensaje positivo en una tarjeta, cuyo destinatario es a elección personal, puede ser un amigo, vecino, familiar, abuelo, maestro, hermano o uno de los padres.

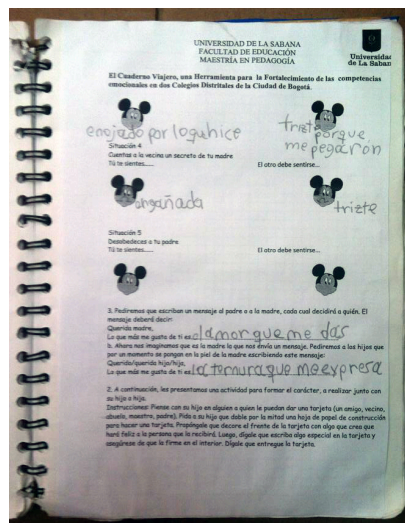
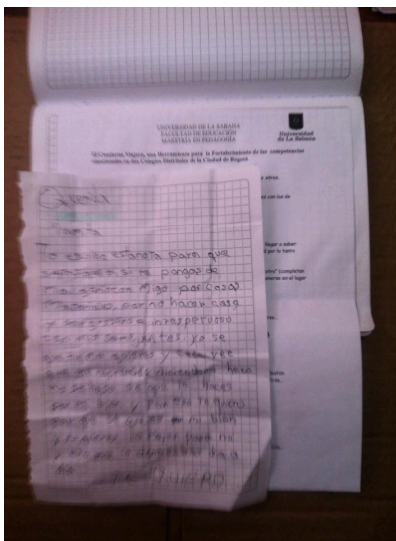


Figura 16 y 17. *Fotos del Cuaderno Viajero. Etapa cuatro de Implementación. Taller de intervención: Que bueno es ponernos en el lugar del otro.*

En lo que respecta a el desarrollo del taller, Que bueno es ponernos en el lugar del otro, que pertenece a la cuarta etapa de realización de esta investigación, se puede resaltar que es justo en esta fase donde se expone unos de los resultados más significativos, pues se halla un punto de discrepancia entre la población infantil del grado primero y la adolescente del grado sexto, de acuerdo a la posibilidad de demostración de empatia frente a los demas sus vivencias e intereses. La sustentación de este hallazgo se basa: uno, en las observaciones comportamentales durante la ejecución de esta etapa de intervención y dos en los fundamentos teóricos del ciclo de desarrollo humano.

Por consiguiente se construye un cuadro comparativo contrastando los comportamientos y emociones observadas en los infantes y en los adolescentes, durante el taller: ¡Que bueno es ponernos en el lugar de los otros!

¡Que bueno es ponernos en el lugar de los otros!	
Observaciones de emociones y comportamientos Grado primero (Infantes)	Observaciones de emociones y comportamientos Grado sexto (Adolescentes)



<ul style="list-style-type: none"><li>• Se encuentran entre los 5 y 8 años de edad</li><li>• Se nota expresiones en los rostros de sorpresa.</li><li>• Los estudiantes sonríen al escuchar la lectura del mensaje que les escribió su acudiente.</li><li>• Alzaban la mano constantemente para participar</li><li>• La mayoría de padres colaboraron en la construcción del cuento en el cuaderno viajero.</li><li>• A las expresiones de la boca del Mickey mouse, les completaron las emociones con palabras.</li><li>• Comprendieron el entendieron el concepto de empatía</li><li>• Los estudiantes presentaban soluciones frente a las situaciones vivenciadas por los demás</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se encuentran entre los 10 y 14 años de edad</li><li>• Rostros aburridos por que no hicieron la actividad.</li><li>• Giro la cabeza en señal de no querer participar en el taller.</li><li>• Lanzo papeles en el aula por que le pareció aburrida la actividad.</li><li>• Camino y dio la espalda cuando se le pidió escuchar a sus compañeros.</li><li>• Algunos se les quedo el cuaderno en la casa.</li><li>• Algunos estudiantes realizaron el taller solo, sin apoyo de la familia.</li><li>• A las expresiones de la boca del Mickey mouse, les completaron las emociones con palabras.</li><li>• Comprendieron el entendieron el concepto de empatía.</li><li>• Algunos expresaban no importarles los otros.</li></ul>

--	--

Tabla 18. *Cuadro comparativo de emociones observadas en los infantes y en los adolescentes. Taller Que bueno es ponernos en el lugar de los otros. Etapa Cuatro de implementación.*

Así pues , relacionando la inferencia encontrada frente a los niveles de empatía en los estudiantes entre 5 y 8 años de edad y en los adolescentes entre 10 y 14 años, además en las observaciones comportamentales y emocionales anteriormente expuestas en el cuadro comparativo, se podría decir que algunas de las emociones mostradas por ambas poblaciones durante la ejecución del taller fueron: Tristeza, Enojo, Felicidad, Rechazo, Sorpresa, Decepción y molestia, que en algunos casos de estudiantes del grado sexto les falta apoyo para realizar las actividades mientras los estudiantes del grado primero en su mayoría cuentan con asesoría de trabajos en casa.

En cuanto a la participación en clase durante la exposición del taller los niños y niñas participaban activamente mientras los adolescentes se mostraban apáticos y aburridos, en la población adolescente se dificulta más la demostración de emociones sin palabras, en los infantes se dificulta muy poco y por último algunos adolescentes expresaban que no les importaba lo que pudiera pasarle a las otras personas en las situaciones planteadas en el taller

mientras que los infantes planteaban soluciones y acompañamientos para sus semejantes.

Con relación a la sustentación de los niveles de empatía en la población escogida para este proyecto investigativo acerca del cuaderno viajero como una herramienta fortalecedora de competencias emocionales se expone el Segundo nivel referente a los soportes teóricos. Un aspecto fundamental para el desarrollo emocional en los estudiantes y en general en todas las personas es la empatía, Goleman, (2010), la define como:” Conciencia de los sentimientos, necesidades y preocupaciones de los demás”, (p 20). Podemos destacar que en las preguntas donde los estudiantes deben ponerse en el lugar de los otros, primero, no reconocen, la empatía como una palabra de uso frecuente ni tampoco su significado. Segundo en la población estudiantil del grado sexto se presenta mas dificultad para entender al otro ,por el contrario en los niños y niñas del grado primero se muestra facilidad para expresar sentimientos de afecto y de preocupación por los demás. Bianco (1998) señala:

En la Teoría de modificación de conductas que...el adolescente (adolece) y que le falta crecimiento, canalización emocional y de su personalidad. Por lo mismo, el proceso de adquisición de nuevas conductas presenta, a menudo, situaciones muy especiales y singulares que debe aprender a manejar" (p. 89).

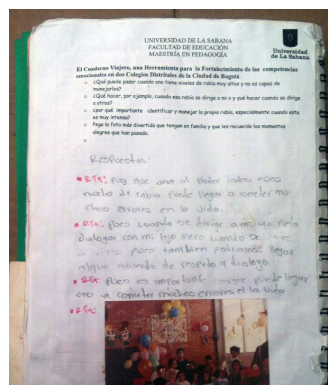
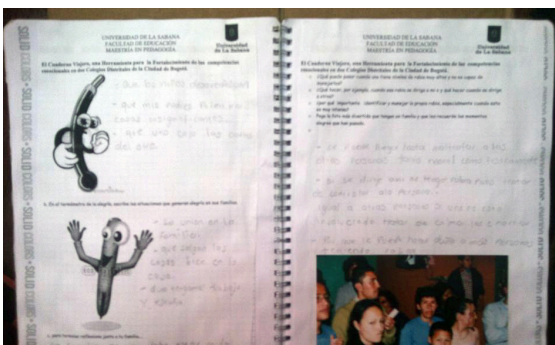
De manera que, la inferencia encontrada en esta cuarta etapa de implementación se basa en que, los infantes parecen mostrar más habilidad para ponerse en el lugar de los otros y vivir conjuntamente sus sentimientos frente a población adolescente, quienes aparentemente, parecen carecer de sentimientos empáticos. Esta afirmación reitera la importancia de trabajar con los estudiantes no solo de primera infancia si no en general de forma integral, resaltando aspectos emocionales, como en el caso del Cuaderno Viajero, una herramienta para el fortalecimiento de las competencias. Goleman (2007) plantea que:

Los adolescentes emocionalmente desarrollados, gobiernan adecuadamente sus emociones, saben interpretarlas y relacionarse efectivamente con las emociones de los demás, por lo que disfrutan de una situación ventajosa en todos los dominios de la vida. Así, el conocimiento de las emociones permite al adolescente un enfoque más realista y válido de los

factores que conducen a la eficacia y adaptación personal, lo que les ayuda a tener una visión más equilibrada del papel que juega la cognición y la emoción en la vida de cada uno de los jóvenes. (p 349)

Dentro de las dificultades encontradas en la cuarta etapa de implementación hacen referencia a la apatía de algunos estudiantes del grado sexto y a su falta de participación durante la exposición del taller, Además que en ambos casos se presenta el deterioro y pérdida de algunos Cuaderno Viajeros, frente a este inconveniente se adopta la estrategia por parte de las investigadoras, de aprovechamiento de la entrega de boletines; para recordar a los padres de familia el compromiso que adquirieron voluntariamente frente a la construcción del Cuaderno viajero y se recalca la importancia que este tiene, para la formación en competencias emocionales de sus hijos e hijas.

Siguiendo con el orden estipulado al principio de este capítulo, a continuación se exhibe la quinta etapa de implementación de esta investigación con el taller de intervención: Manejo de Emociones. Cuya metodología consiste en realizar entre los estudiantes y sus familias el juego llamado “Hola pajarito”, con el fin de demostrar las emociones, preocupaciones y alegrías que les suceden durante la semana, después se completa y construye una estrofa de una canción “el rap del optimista” para generar espacios de acuerdos entre los miembros de la familia. Seguido de esto se observan unas imágenes y se reflexiona en torno a sus actuaciones frente estas. Por ultimo se escribe en cada imagen de los termómetros de la alegría y la rabia, situaciones que ocurren en la familia, que originen emociones positivas y conflictos respectivamente, se pega una foto familiar generando preguntas de reflexión sobre manejo de emociones.



*Figura 19 y 20. Fotos del Cuaderno Viajero. Etapa quinta de Implementación. Taller de manejo de emociones.*

A partir de la realización del taller de intervención en regulación emocional, perteneciente a la quinta etapa de implementación de la investigación que nos compete, con la población infantil y adolescente de dos colegios distritales de la ciudad de Bogotá se observaron los siguientes hallazgos:

- Algunos estudiantes que realizaron el último punto del taller sobre la foto familiar que les recuerde momentos alegres las exponen sonriendo y entusiasmados.
- Algunos estudiantes piden tiempo para terminar las actividades del cuaderno viajero en clase y colorear.
- Los estudiantes en general mostraban sonrisas en sus rostros al leer el taller.
- Un estudiante expreso que su familia se peleó por quien dirigía el juego “Hola Pajarito”.
- Un estudiante Manifestó que no trajo el taller por que la mama dijo que era perderá tiempo.
- Los niños pequeños llegaron todos con sus cuadernos viajeros y la actividad resuelta, para el caso de los estudiantes de sexto fueron pocas las entrevistas entregadas y algunos manifestaron pérdida o desinterés.

- Algunos padres de familia se encuentran preocupados por la metodología del taller y sugieren algunos cambios.

Retomando lo anteriormente planteado en la exposición de la metodología que se utiliza en el taller de manejo de emociones y la descripción de las observaciones realizadas durante este proceso, mas las intervenciones hechas por los estudiantes , se puede inferir que las emociones expresadas durante la exposición de la actividad por ambas poblaciones, infantes y adolescentes fueron fueron; Tristeza, rabia, alegría, entusiasmo, pesar, libertad, optimismo, ternura, tranquilidad, nerviosismo, comprensión, ternura, amabilidad, igualmente que los padres de familia demostraron creatividad al crear la otra estrofa del rap, para los padres de familia unos de los momentos más felices es cuando comparten celebraciones familiares, puesto que las fotos enviadas son de cumpleaños, del mismo modo que a los estudiantes y sus familias les produce tristeza situaciones , en las que no se evidencia el dialogo para resolverlas si no que prima la violencia o la desobediencia y que les alegra compartir juntos momentos de ocio y recreación.

Por ultimo, que de acuerdo a las situaciones de violencia descritas por los estudiantes al interior de sus hogares y en su sitio de residencia; necesitan aprender técnicas de manejo de emociones para actuar en situaciones imprevistas, especialmente para resolver conflictos familiares .

La regulación emocional es una competencia que esta relacionada con la capacidad de controlar los sentimientos, represión para los sentimeintos negativos reflexionando acerca de sus consecuencias, esta habilidad es formada desde la infancia y depende de lo que se reciba en esta etapa será la actuación reguladora en las etapas futuras.

Para Goleman (1995):

Manejar las emociones es La habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de

que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales. (p 120).

Para Salovey y Mayer (2007) “la regulación emocional es la “Capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten” (p. 268), lo que se requiere para el manejo de las emociones y lograr mejores relaciones intrapersonales tanto en a familia como en el mismo estudiante.

El trabajo del Cuaderno Viajero desde la primera infancia en la escuela y en la familia permite la formación de la habilidad asertiva y de esto depende el autocontrol de las emociones que se demuestre en las siguientes etapas del desarrollo, tal es el caso de la adolescencia.

La dificultad vivenciada en esta cuarta etapa de construcción del Cuaderno Viajero, es que algunos estudiantes del grado primero y sexto llegan a las instituciones educativas sin el taller elaborado en casa con el apoyo de sus padres, por lo tanto se opta por la realización del taller en clases con ayuda de algunos compañeros.

A fin de concluir el proceso de intervención planteado en el proyecto de investigación, el Cuaderno viajero una herramienta para el fortalecimiento de competencias emocionales en dos colegios distritales de la ciudad de Bogotá, se realiza una Entrevista, de tal manera que se entrega a cada estudiante un formato con preguntas abiertas para los padres, teniendo en cuenta el aspecto familiar y en que deben mejorar para lograr expresar sus emociones , la relación familia colegio y como el cuaderno viajero logra enriquecer esta unión y que aspectos emocionales y ciudadanos se fortalecen a través del cuaderno viajero .

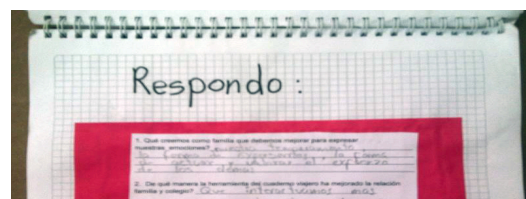
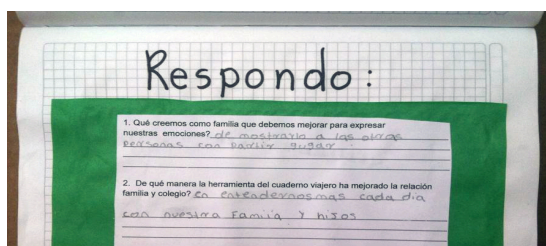


Figura 21 y 22. Fotos del Cuaderno Viajero. Etapa sexta de Implementación. Entrevista.

A causa de la entrevista realizada a los padres de Familia de los niños, niñas y adolescentes, durante la sexta etapa de implementación e intervención, se logra una retroalimentación, en cuanto a los beneficios personales y familiares que posibilita el Cuaderno Viajero como una herramienta que fortalece las competencias emocionales. De lo obtenido se destaca lo siguiente: Las emociones que se visualizan durante la entrevista fueron, esfuerzo, respeto, confianza, unión, amor, Según las respuestas de los padres el cuaderno viajero ha servido para mejorar el dialogo con sus familias a permitido su union, la expresion de sus sentimientos, y el acercamiento con sus hijos.

Igualmente los padres expresan que deben mejorar al comunicar sus emociones, decir lo que realente sienten y piensan y a tener más confianza en los demás.

Que debido al Cuaderno Viajero se reforzaron competencias emocionales como Empatía en cuanto los hizo entender a las otras personas. Identificación de emociones porque permitió comprender sus propias emociones y las de sus hijos, además de las prácticas de demostraciones de afecto y en la asertividad, regulación de emociones porque los enfrento a situaciones o casos inesperados en los que debian aprender a escuchar y a tranquilizarse antes de proceder o tomar decisiones

De manera general, La mayoría de los padres expresaron que el manejo y construcción



del Cuaderno Viajero contribuyó a mejorar las formas de comunicación, relación y convivencia al interior de sus familias, además de permitirles compartir con sus hijos e hijas otros tipos de actividades diferentes a las acostumbradas, aunque en algunos casos generó molestias por la falta de tiempo de los acudientes para apoyar las labores educativas de los estudiantes.

Sarramona (2002) expresa que:

Son los padres los responsables tanto legales y morales de educar a sus hijos e hijas, al igual que remarcamos, que la escuela no puede ni debe suplir esta responsabilidad. Por ello, se vislumbra la necesidad de que la participación de las familias dentro del contexto escolar sea una realidad, dando lugar a que el trabajo entre ambos agentes, sea de forma conjunta y colaborativa, buscando una complementariedad entre los valores y pautas educativas que las familias despliegan en su contexto –el hogar- y lo que la escuela pone en funcionamiento en el centro educativo. (p .47)

En resumen mantener un vinculo comunicativo entre la escuela y las familias de los estudiantes es crucial en su formación, puesto que la familia es el primer espacio educativo y ejemplificante que vivencian las personas, si los dos ambientes trabajan de manera cooperativa los beneficios para los niños y niñas son incalculables, hasta el punto que su rendimiento académico se potencializa el doble de los estudiantes que no tienen apoyo en casa. Tras los cambios que ocurren constantemente en la sociedad, hace que cada vez, haya menos recursos para que las familias y las escuelas hagan frente a sus funciones educativas, y eso genera que aún sea más necesario el trabajo cooperativo entre ambas instituciones”. (García-Bacete, 2006, p. 56).

Esta es una de las ventajas de la construcción del Cuaderno Viajero, la posibilidad de una herramienta que permite la formación en competencias emocionales pero que también por su dinámica pedagógica, facilite el ejercicio comunicativo entre la escuela y los hogares.

La dificultad vivenciada en la etapa sexta y última de implementación e intervención del

proyecto que nos compete se debe a la adaptación del formato inicialmente propuesto por las investigadoras, pues resultaba incomprensible las indicaciones para la población de menor edad ya que en definitiva se habían acostumbrado a las orientaciones cortas y precisas.

## 5.2 Conclusiones

Las conclusiones resultantes de la ejecución y experimentación del proyecto de investigación, El Cuaderno Viajero Una Herramienta Para El Fortalecimiento De Las Competencias Emocionales En Dos Colegios Distritales De La Ciudad De Bogotá, se exponen bajo la orientación de dos categorías emergentes con sus respectivas subcategorías, la primera es el Cuaderno Viajero como una herramienta, con las subcategorías: Uso, procedimiento, utilidad y La relación escuela-hogar, y, la segunda categoría es las Competencias Ciudadanas para el desarrollo de la habilidad emocional, con las subcategorías: Identificación de las Emociones, Manejo de las Emociones y Empatía.

### El cuaderno viajero como una herramienta

- Se logra que la mayoría de la población de los grados primero y sexto construyan y porten su Cuaderno Viajero, Los estudiantes lo elaboran y personalizan a partir de sus propios gustos e intereses, además lo recrean teniendo en cuenta las vivencias al interior de sus familias.
- Se observa avances de los estudiantes en cuanto a las exposiciones de las actividades realizadas en el Cuaderno Viajero al resto del aula escolar, igualmente se evidencia que en ambos grados de la población ha logrado expresar sus pensamientos y emociones de manera oral, escrita o a través de ilustraciones plamadas en el ya mencionado cuaderno. Con base a lo ya manifestado en el blog escolar madre reciente (2010)

A través de este cuaderno los niños y niñas con problemas de comunicación pueden contar cosas, bien señalando, consignando o nombrando con sus primeras palabras. También les sirve para evocar cuando no siempre a través del recuerdo salen las palabras, la

información visual tiene un gran protagonismo en el desarrollo del lenguaje. Podemos poner fotos, dibujos, pegatinas, logos y cualquier material visual que le permita al niño recuperar la información de los acontecimientos pasados y que nos lo pueda contar.

Recuperado de <http://blogs.20minutos.es/madrereciente/2010/06/07/el-cuaderno-viajero/>.

- Se evidencia que el uso del Cuaderno Viajero genera cambios en el quehacer de los estudiantes, fomentando el trabajo en equipo. En ambos grados se percibe una cooperación por parte de los compañeros en cuanto a la lectura y explicación de los talleres, para el caso del grado sexto la colaboración se efectúa como apoyo a la timidez mostrada en algunos adolescentes y en los estudiantes de primero, la asistencia apunta a la ventaja de algunos niños y niñas en cuanto a la habilidad lectora se refiere. Como fundamento (Enrique Chau, 2004) expresa:

El trabajo cooperativo permite relacionarse con otros de manera pacífica, valorar la diversidad, las identidades de los grupos, reconocer y respetar los derechos fundamentales propios y de los demás, de tal manera que se logre el desarrollo integral de cada estudiante.

- El cuaderno Viajero, aporta a la contextualización de la población estudiantil de las escuelas, pues durante su uso e intervención se hace evidente la conformación familiar de los estudiantes. Se soporta en el blog acerca del libro Viajero sala amarilla y en su manifestación en cuanto a que:

“El cuaderno Viajero Transitando entre la rutina y la creatividad, se ha convertido en la forma de participación por excelencia de la familia en la escuela”. .... Recuperado de <http://salaamarilla2009.blogspot.com/2012/03/el-libro-viajero.html>.

- El éxito o fracaso de la construcción del Cuaderno Viajero, deriva directamente del esfuerzo y empeño conjunto entre la escuela y los padres de familia, generando lazos de solidaridad y unión. Igualmente, El Cuaderno Viajero permite espacios formadores en valores al interior de los hogares. Confirmando la teoría, frente al papel de los padres de familia en la enseñanza de las habilidades emocionales. Goleman (2014) manifiesta:

Los padres son los primeros tutores de sus hijos en cuanto a la inteligencia emocional se refiere. Los niños aprenden mucho de sus padres y este aprendizaje les sirve de base a lo largo de su vida. Lo mejor que los padres pueden hacer por sus hijos es ser seres emocionalmente inteligentes. (p 84).

De esta manera, también declara que “Los mejores cursos en IE son los que se desarrollan desde muy pequeños y hasta que los estudiantes están listos para ir a la universidad. Estos aprendizajes se basan en estrategias de involucración de los estudiantes y las familias, aunque también sirven de ayuda a los profesores para que incorporen estas habilidades”.

Recuperado de <http://blog.tiching.com/daniel-goleman-los-ninos-aprenden-la-inteligencia-emocional-en-la-vida-real-especialmente-cuando-son-jovenes/>

### **Las competencias ciudadanas para el desarrollo de la habilidad emocional**

- El Cuaderno Viajero en cualquier etapa del desarrollo sea de manera temprana o intermedia, favorece la identificación y reconocimiento de emociones negativas y positivas, Tal como expresa Chau, Ileras y Velázquez, en el texto de competencias ciudadanas: “la Identificación de emociones es la capacidad para reconocer y nombrar las emociones en sí mismo”.

Del mismo modo, Bisquerra (2002) lo reafirman, al manifestar

**Toma de conciencia de las propias emociones.**- Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes..... *Dar nombre a las emociones.*- Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural

determinado para designar los fenómenos emocionales”. (p 5) Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/conciencia-emocional.html>

- El trabajo escolar con la herramienta del Cuaderno Viajero propicia espacios de visualización de emociones y refuerza las habilidades reguladoras de las mismas. Esta afirmación se consolida a través de lo anteriormente mencionado por Goleman (2014) “los niños aprendan a manejar sus emociones para que sean seres emocionalmente inteligentes. Los niños aprenden la inteligencia emocional en la vida real, especialmente cuando son jóvenes”. Es importante que aprendan a relacionarse y a manejar las emociones negativas a través de sus padres, hermanos o amigos. Recuperado de <http://blog.tiching.com/daniel-goleman-los-ninos-aprenden-la-inteligencia-emocional-en-la-vida-real-especialmente-cuando-son-jovenes/>.

De igual forma Rafael Bisquerra (2015) referencia a **Mayer y Salovey (1997)**, al declarar que:

*La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”. La inteligencia emocional se refiere a un pensador con un corazón que percibe, comprende y maneja relaciones sociales. (p.10).*

- El Cuaderno Viajero potencia sentimiento empáticos entre padres de familia e hijos, estrechando sus lazos afectivos y emocionales. Esta conclusión se constata con Chauh (2004), cuando afirma que la empatía

Es una competencia fundamental, entre otras razones, porque puede ayudar a evitar que las personas maltraten a otros. Si a mí me duele el dolor de otros, es menos

probable que yo cause ese dolor, Si lo he causado, es más probable que quiera hacer algo por reparar el daño, Además, si veo a una persona sufriendo, es más probable que sienta compasión y quiera hacer algo por aliviar ese sufrimiento. (p 89)

- El Cuaderno Viajero fortalece vínculos emocionales entre compañeros de clase, al lograr vivenciar los sentimientos de los demás. Dicha afirmación se refuerza cuando Goleman, (1998) expone:

La empatía surge una especie de imitación física de aflicción del otro, que evoca entonces los mismos sentimientos en uno mismo. Buscando una palabra distinta a la simpatía que pudiera experimentar por la situación crítica de otra persona sin compartir nada de lo que la otra persona siente, es decir este mimetismo motriz desarrollado en los niños, cuyo repertorio desaparece a partir de los dos años y medio, momento en que se dan cuenta que el dolor de los demás es diferente al de ellos, y son mas capaces de consolarlos. (pp 100-105).

- Los niños y niñas del grado primero del colegio I.E.D. Los Pinos al parecer exhiben más habilidad de empatía, que la población adolescente del grado sexto del colegio I.E.D Usminia. Este hallazgo relevante que resalta un punto de discrepancia entre la población trabajada, es una comprobación de la teoría de Goleman( 1997), frente al desarrollo empático en los adolescentes, en la cual manifiesta que:

La empatía es una capacidad que se basa en la autoconciencia emocional, es la habilidad que puede despertar en cualquier individuo el altruismo, debido a que el individuo mas adaptado a las sutiles señales es capaz de reconocer lo que otros necesitan o quieren. En el caso particular de los adolescentes se pueden presentar ciertas dificultades para desarrollar dicha habilidad, debido al conflicto interno que presentan, por no tener muy claro quien es en si mismo, estos jóvenes están pasando por una etapa en donde apenas están en reconocimiento de quienes son, están viviendo una crisis de identidad, que no les permite colocarse en la posición del otro y mucho menos entender o comprender los sentimientos de otra persona (pp 100-105).

De otra parte, y finalizando el trabajo investigativo, surge la idea a futuro, de darle continuidad a este proceso formativo y exploratorio acerca de las competencias emocionales, teniendo en cuenta algunos aspectos para su continuidad:

- En primera medida el trabajo del Cuaderno Viajero en su ejercicio dinamizador, posibilita la ejecución de múltiples talleres e ideas creativas contribuyentes en la formación estudiantil.
- El Cuaderno Viajero, deja abierta la posibilidad de su quehacer, en instituciones educativas diferentes a las que fueron intervenidas durante este proyecto de Investigación, sugiriendo su adaptación a las necesidades contextuales en las que se requiera su aplicación.
- Por último se recomienda a futuros investigadores, interesados en el fortalecimiento de competencias emocionales, que, las estrategias y futuros proyectos no solo sea dirigidos a primera infancia, sino, por el contrario, a otros grados de educación. Además resaltar la importancia de la comunicación efectiva y necesaria entre las familias y las instituciones escolares.



### 4.3 Reflexión Pedagógica

El desarrollo de la investigación El cuaderno viajero, puede ser utilizado como una herramienta para fortalecer las competencias emocionales en los estudiantes de primero y sexto grado en dos colegios de la ciudad de Bogotá, por que permite integrar y vincular a toda la comunidad educativa: estudiantes, maestros y padres de familia, a través de talleres que son enviados para trabajar en familia, y donde se evidencian trabajo en equipo, mejoras en la comunicación entre padres e hijos y de alguna u otra manera se incluye a la familia dentro de los procesos de formación de los estudiantes, que en muchas ocasiones es ajena a los padres de familia.

Por consiguiente, incluir a las familias dentro de los procesos pedagógicos es necesario en la escuela, ya que si se fortalecen esos lazos familia- escuela, se logra la mejoría de las relaciones convivenciales dentro y fuera de la institución, al interior de las familias, además, motivar a los estudiantes en los procesos académicos y evitar la deserción, aprender a solucionar los conflictos y sobre todo a fortalecer lazos de afectivos entre toda la comunidad educativa.

El propósito educativo de este proyecto de investigación, se hizo evidente cuando a través de la socialización y exposición de los estudiantes de los talleres en las clases, que desarrollaban con sus familias, mostraban cambios en cuanto a la regulación de sus emociones (ira) en los estudiantes, utilizando técnicas de resolución de conflictos, diferentes a las acostumbradas por ellos, además de lograr ponerse en el lugar del otro y de esta manera llegar a acuerdos positivos para todos y así mejorar la convivencia al interior del aula.

El uso del Cuaderno Viajero posibilita que los estudiantes al fortalecer sus competencias emocionales y logran desarrollar habilidades y actitudes que les permite mantener relaciones cordiales con sus semejantes, Chau, Ileras & Velazquez ( 2006), manifiestan: “las competencias ciudadanas son una serie de habilidades, capacidades, conocimientos y actitudes que le permiten a las personas participar en una sociedad de manera democrática... relacionarse con otros de manera pacífica, valorar la diversidad, las identidades de los grupos, reconocer y respetar los derechos fundamentales propios y de los demás” (p. 26).

La propuesta de investigación, también contribuye a la reflexión de la práctica docente y pedagógica, buscando estrategias de innovación que permita día a día lograr el objetivo de formar estudiantes integrales, capaces de convivir en sociedad y con valores que aporten a la construcción de un país mejor.

Para finalizar el Cuaderno Viajero aporta a la labor docente y a las instituciones educativas, las cuales, deberían contemplar dentro de sus políticas, los manuales de convivencia, planes de area y demás. La importancia de fortalecer las competencias emocionales, según el Ministerio de Educacion Nacional (2009), menciona que se debe generar ambiente que pongan en marcha la puesta practica de las competencias ciudadanas: “La acción ciudadana es el objetivo fundamental de la formación ciudadana, sin embargo esa acción requiere tener dominio sobre algunos conocimientos, ciertas competencias básicas: Cognitivas, emocionales, comunicativas e integradoras.” (p. 12).

#### 4.4 Referencias Bibliográficas

Agudelo, C, Bohórquez, M. (2010). Competencias en Regulación emocional:

Una Mirada Desde la Escuela. Fin de Master. Universidad Católica de Pereira, facultad de Educación. Colombia.

Álvarez-Gayou, J. (2009). Cómo hacer investigación cualitativa.

Fundamentos y metodología. México: Paidós.

Antonio 6519 'S BLOG, (2009), Estrategias didácticas.

Recuperado de <https://antonio6519.wordpress.com/2009/10/05/definicion-de-estrategia-didactica/>

Asesoría Psicosocial del Centro Informa joven. (2012).

Recuperado de [http://www.informajoven.org/info/salud/K\\_7\\_7.asp](http://www.informajoven.org/info/salud/K_7_7.asp) .

Bianco F. (1991). Educación Para Padre. Caracas. CIPV.

Bisquerra, R. (2002). Inteligencia Emocional.

Recuperado de <http://www.rafaelbisquerra.com/es/competencias-emocionales/conciencia-emocional.htm>

Calvo, G. (n.d). El docente: Responsable de su actividad pedagógica, (n.d).

Recuperado de

<http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/educacion/expedocen/expedocen5c.htm>

Camilloni, C. (2007) El Saber Didáctico. (8 ediciones). Buenos Aires: Paidós.

Chaux, E; Lleras, J., & Velásquez A. (2004).Competencias Ciudadanas. Bogotá: Ediciones Uniandes.

Chomsky, N. (1977). Reflexiones sobre el lenguaje. Buenos Aires: Sudamérica.

Diaz, C. (2007), Por Una Escuela Cariñosa. Santiago: olejnik.

Escolar Arsenio. (2010). Madre reciente cada vez menos 20 minutos.

Recuperado de <http://blogs.20minutos.es/madrereciente/2010/06/07/el-cuaderno-viajero/>.

Fernández, R. (2015), rfernandez.gnomio. Recuperado de

[https://rfernandez.gnomio.com/pluginfile.php/161/mod\\_resource/content/0/MOD\\_I\\_NV\\_ACC\\_RF.pdf](https://rfernandez.gnomio.com/pluginfile.php/161/mod_resource/content/0/MOD_I_NV_ACC_RF.pdf)

Flórez, O. R. (2005). Pedagogía del Conocimiento. España: Mcgraw Hill.

García-Bacete, F .J. (2010). Un programa de intervención basado en la autoestima.

Anales de Psicología, 26 (1) p. 26. Recuperado de

[http://www.um.es/analesps/v26/v26\\_1/15-26\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v26/v26_1/15-26_1.pdf) .

Garza J & Patiño, S. (2000). ¿Para qué educar en valores? Revista Educación en valores.

Recuperado de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/multidisciplinarias/educacion-en-valores/v1n7/v1n72007-11.pdf>.

Goleman, D. (1998). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairos.

Goleman, D. (1999). La práctica de la Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairos.

Goleman, D. (2014). Inteligencia emocional y social para un mundo en desafío. Barcelona: Kairos.

Instrumentos- investigación. (n.d) Recuperado de

<http://instrumentos-investigacion.wikispaces.com/4.+Diario+de+Campo>

Kagan, S. (1994). Cooperative learning. San Clemente: Resources for Teachers.

Mayer, J.D., & Salovey, P. (2004). Social intelligence, emotional intelligence, Personal intelligence. In C. Peterson & M.E.P. Seligman (Eds.), *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington: American Psychological Association/Oxford University Press.

Ministerio de Educación Nacional. (2014), guía 49: Guías pedagógicas para la Convivencia Escolar, pp.11-298.

Ministerio de Educación Nacional. (2006), Estándares Básicos de competencias Ciudadanas, pp. 5-32.

Monjas, M. Cuestionario de habilidades sociales. (CHS). Madrid. Siglo XXI.

Morán, C. (n.d) Definición de Instrumentación Didáctica. Recuperado de

<http://es.scribd.com/doc/66004895/DEFINICION-DE-INSTRUMENTACION-DIDACTICA#scribd>.

Moreno, S. (2009) El libro viajero. Sala Amarilla Recuperado de

<http://salaamarilla2009.blogspot.com/20128/03/el-libro-viajero.html>

Psicólogos.net. (n.d).definición de Didáctica.

Recuperado de <http://www.psicopedagogia.com/definicion/didactica>.

R. Hernández Sampieri, C. Fernández Collado y P. Baptista Lucio. (2011), Metodología de la investigación 4ta ed.Mexico: Mc Graw Hill

Sampieri, R. (2006), metodología de la investigación. México: Mc Graw Hill

Sarramona, J. (2002). La educación en la Familia y la Escuela. Barcelona: PPC

Sarramona, J. (2002). La educación en la Familia y la Escuela. Barcelona: PPC

Tedesco, J. c. (2003). Los pilares de la educación del futuro. Barcelona: En debates de Educación.

Tiching, el Blog de educación y Tic (2014). “Los niños aprenden la inteligencia emocional en la vida real”. Recuperado de <http://blog.tiching.com/daniel-goleman-los-ninos-aprenden-la-inteligencia-emocional-en-la-vida-real-especialmente-cuando-son-jovenes/>

Vargas, R. (2009). Paradigma crítico: la alternativa más adecuada para el maestro investigador. Recuperado de

[http://paradigmasdeinvestigacion.blogspot.com/2009/02/paradigma-critico-la-](http://paradigmasdeinvestigacion.blogspot.com/2009/02/paradigma-critico-la-Alternativa-mas.html)

[Alternativa-mas.html](http://paradigmasdeinvestigacion.blogspot.com/2009/02/paradigma-critico-la-Alternativa-mas.html)

## 4.5 Anexos

### *Anexo 1*

Formato Prueba Diagnóstica

UNIVERSIDAD DE LA SABANA  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
MAESTRÍA EN PEDAGOGÍA



**Universidad  
de La Sabana**





*“El Cuaderno Viajero, una Herramienta para la Fortalecimiento de las competencias emocionales en dos Colegios Distritales de la Ciudad de Bogotá.”*

CONOCIENDO MIS EMOCIONES.





































*Realizado por: Kleiner Gallardo Estrada - Karina Galofre Peñaranda.*









NOMBRE: \_\_\_\_\_ CURSO \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** a. Lee atentamente las siguientes frases, que describen diversas situaciones que suceden en la vida diaria  
b. Marque con una X la carita que refleje la forma en que usted se siente y actúa en cada situación.

			
	Muy bien	Bien	Mal
			Muy mal



1. Soy capaz de influenciar en los demás.				
2. Tengo dificultad para reclamar por mis derechos cuando se me acusa injustamente				
3. Te olvidas de llevar el cuaderno al colegio y un amigo (una amiga) te dice que pareces tonto (tonta)				
4. En el patio del colegio, un niño (niña) se cae y se da un golpe muy fuerte.				
5. Me cuesta enfrentarme a mis problemas				
6. Soy capaz de ponerme en los zapatos de los demás y sentir sus emociones				
7. Me preocupa y conmueve la gente con menos suerte que yo.				
8. Tengo dificultad para expresar palabras de aliento a un amigo que acaba de perder a un ser querido				
9. No me siento feliz con mi familia y lo que tengo.				

10. Cuando veo que otro chico está siendo tratado injustamente, no siento ninguna compasión				
11. Generalmente espero lo mejor de la vida.				



Gracias

Adaptado del Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS) (Monjas, 1994)

**Anexo 2**

## Formato Recolección de información de la población



**“El Cuaderno Viajero, una Herramienta para la Fortalecimiento de las competencias emocionales en dos Colegios Distritales de la Ciudad de Bogotá.**

a) **DATOS DEL ALUMNO:**

b) Nombre y Apellidos:

\_\_\_\_\_ c) Fecha y

lugar de nacimiento: \_\_\_\_\_

d) Domicilio:

\_\_\_\_\_ e)

Teléfonos: \_\_\_\_\_

f) **DATOS FAMILIARES:**g) Nombre y apellidos del *padre* o tutor:

\_\_\_\_\_ h) Nivel de instrucción

educativa: \_\_\_\_\_ i)

Situación Laboral y ocupación:

\_\_\_\_\_ j) Nombre y

apellidos de la *madre* o tutora: \_\_\_\_\_ k)

Nivel de instrucción educativa:

\_\_\_\_\_ l) Situación

Laboral y ocupación: \_\_\_\_\_

m) **Hermanos:** (por orden de nacimiento)

<i>Nombre</i>	<i>Edad</i>	<i>Ocupación</i>

n) **Otros familiares que conviven en el domicilio:**

<i>Nombre</i>	<i>Edad</i>	<i>Ocupación</i>

**AMBIENTE FAMILIAR Y CONVIVENCIAL DEL ALUMNO:**

Relaciones con los padres, hermanos y otros miembros del núcleo convivencial

.

Métodos educativos utilizados en el ambiente familiar.

2. Dibuja a tu familia y responde:

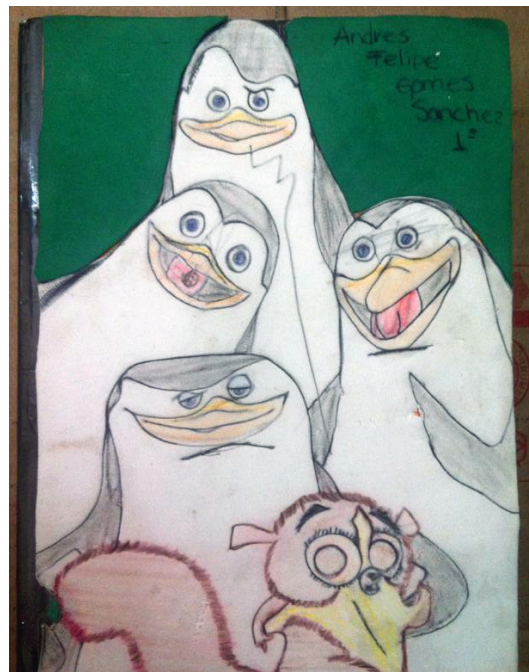
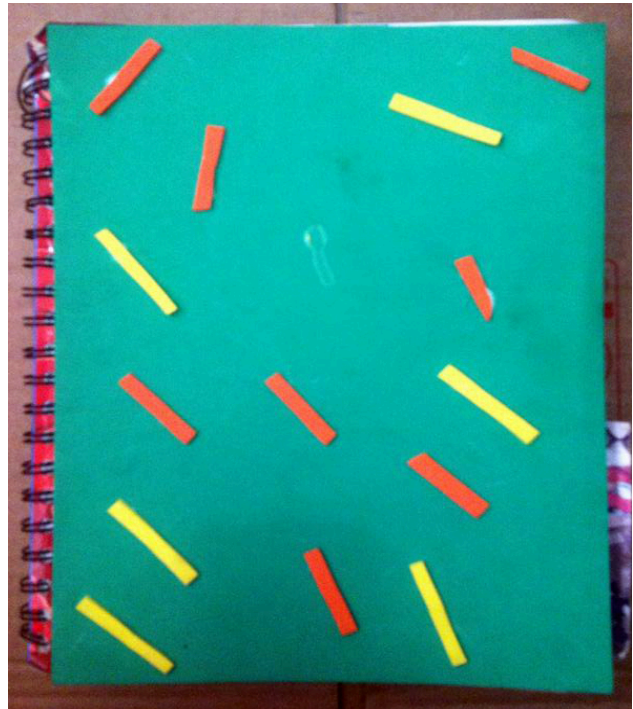
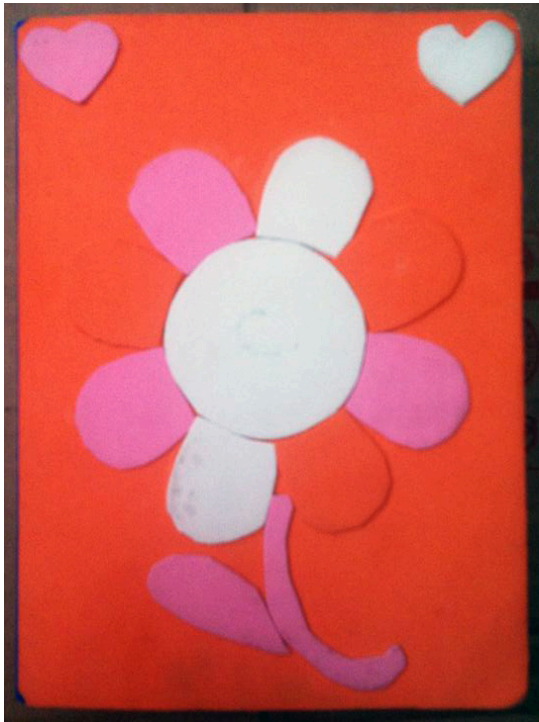
- a. *¿Dónde ocurre?* *están?* *¿Qué*
- b) *Quien es cada personaje (padre, madre,*

- hermano...)*
- c) *¿Cuál es el más bueno? ¿Cuál es el menos bueno?*
- d) *Con cual de ellos te lo pasas mejor*
- e) *Con quien te gusta estar menos*
- f) *Cuál de ellos está más triste y porqué, etc...*

Anexo 3

Fotos Cuaderno Viajero









**Anexo 4**  
**Formato taller Identificación de Emociones**

**TALLERES APLICACIÓN COMPETENCIA EMOCIONAL**  
**IDENTIFICACION DE EMOCIONES.**

**EI CUADERNO VIAJERO COMO UNA ESTRATEGIA PARA FORTALECER LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES.**

**TALLER 1: NUESTRO CUENTO DE LAS EMOCIONES.**

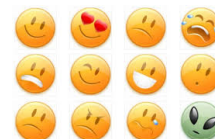


Objetivo: Conoce e identifica las causas de los sentimientos, a través de la elaboración de un cuento con la familia.

Descripción de la actividad:

1. En el cuaderno viajero y en compañía de su familia, vamos a elaborar un cuento de las emociones.

a. La actividad se trata de hacer un cuento con fotos de las caras de nuestra familia, expresando diferentes sentimientos (tristeza, alegría, enfado, sorpresa...).utiliza su creatividad.



El niño podrá comenzar hacer la historia al observar las fotos.



2. Orientaciones para su aplicación

Es una actividad muy enriquecedora y divertida ya que también pueden recortar las cabezas y realizar ellos mismos las ilustraciones de la historia en forma de cuento, cómics etc.

etc. Se puede realizar de un modo sencillo y con una duración quincenal o bien se puede ampliar el tiempo que consideremos

oportuno.

3. Materiales

- Fotografías familiares, recortes de revistas, colores, colbon.

## Anexo 5

Formato taller “Manejo de las Emociones”

### TALLER: COMO MANEJAMOS NUESTRAS EMOCIONES ;

#### OBJETIVOS:

- ✓ *Comprender y Manejar sus emociones en forma constructivas.*
- ✓ Reflexionar y medir sus propias reacciones emocionales en diferentes situaciones dadas.

**Recursos:** 3 cuaderno viajero

1. Realiza con sus familias el siguiente juego: ” Hola pajarito”

**Paso 1.** Su familia forme un círculo.

**Paso 2.** Su familia haga una forma de taza con sus manos. Y dígales que usted está sosteniendo un pajarito que va a pasar por las manos de todos los miembros de la familia, de uno en uno.

**Paso 3.** Deje que el pajarito imaginario pase una vez por el círculo. Diga a sus familias que deben ser muy cuidadosos porque es un pajarito muy pequeñito.

**Paso 4.** Pase el pajarito de nuevo por el círculo y su familia que le susurren o le digan como se sintieron en la semana que ha pasado; algo, como “hola, pajarito, hoy me siento muy feliz”.

**Paso 5.** Diga a los miembros de su familia, que el pajarito quiere volar pero que para hacerlo necesita de su ayuda. Suavemente tire el pajarito dentro del círculo hacia cada uno de los niños para que lo cojan.

**Paso 6.** Deje que alguno de los niños tire el pajarito hacia el cielo y haga que todos se despidan de él.

- a. escribe las emociones que sintió su familia cuando hacían del juego “ Hola Pajarito”

\_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ .



2. construye con tu familia... añádele otra estrofa a este rap...

.El "Rap" del optimista

A veces me equivoco... *Y no pasa nada*



Me ensucio las dos manos... *Y no pasa nada*

Se ríen porque lloro... *Y no pasa nada*



Me dicen que soy soso... *Y no pasa nada*

Me llaman la atención... *Y no pasa nada*

Me pongo colorado... *Y no pasa nada*



3. observa las imágenes y responde con tus papitos como actuarían frente a esa situación:

---



---

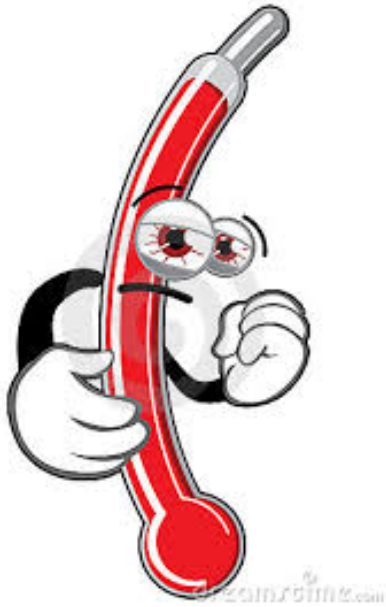
---

---

---

4. hagamos el termómetro de la rabia y la alegría.

a. escribe al lado del termómetro las situaciones que generan rabia en los miembros de sus familias.



b. En el termómetro de la alegría, escribe las situaciones que generan alegría en sus familias.



c. para terminar reflexiona junto a tu familia....

- ¿Qué puede pasar cuando uno tiene niveles de rabia muy altos y no es capaz de manejarlos?
- ¿Qué hacer, por ejemplo, cuando esa rabia se dirige a mí o y qué hacer cuando se dirige a otros?

- ¿por qué importante identificar y manejar la propia rabia, especialmente cuando esta es muy intensa?
- Pega la foto más divertida que tengan en familia y que les recuerde los momentos alegres que han pasado.

## Anexo 6

### Formato taller “Empatia”

#### **TALLER: que bueno ponernos en el lugar de los otros.**

##### **OBJETIVOS:**

- ✓ Expreso empatía sentimientos parecidos o compatibles con los de otros.
- ✓ Desarrollar habilidades de empatía para mejorar todas las relaciones. Familiares.

##### **Recursos:**

Papel de construcción, marcadores, crayolas.

La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar del otro, de entenderle y llegar a saber cómo se siente e incluso saber lo que puede estar pensando. Es una capacidad por lo tanto fundamental para relacionarnos con los demás.

1. Con tu familia, rellena las hojas “Lo importante de ponerse en el lugar del otro” (completan las caras y las frases, siendo lo más descriptivos posible).Lo importante de ponerse en el lugar del otro

##### Situación 1:

Tú insultas a otro

Tú te sientes...



El otro



debe sentirse...



## Situación 2:

Tu madre dice algunas tonterías para hacerse la graciosa en la mesa y te molestan



Tú te sientes..... El otro debe sentirse...

## Situación 3:

Después de una breve discusión, comienzas a pegar a tu hermano



Tú te sientes..... El otro debe sentirse...

## Situación 4

Cuentas a la vecina un secreto de tu madre

Tú te sientes..... El otro debe sentirse...

## Situación 5

Desobedeces a tu padre





Tú te sientes.....

El otro debe sentirse...

3. Pediremos que escriban un mensaje al padre o a la madre, cada cual decidirá a quién. El mensaje deberá decir:

Querida madre,

Lo que más me gusta de ti es.....

b. Ahora nos imaginamos que es la madre la que nos envía un mensaje. Pediremos a los hijos que por un momento se pongan en la piel de la madre escribiendo este mensaje:

Querido/querida hijo/hija,

Lo que más me gusta de ti es.....

2. A continuación, les presentamos una actividad para formar el carácter, a realizar junto con su hijo o hija.

Instrucciones: Piense con su hijo en alguien a quien le puedan dar una tarjeta (un amigo, vecino, abuelo, maestro, padre). Pida a su hijo que doble por la mitad una hoja de papel de construcción para hacer una tarjeta. Propóngale que decore el frente de la tarjeta con algo que crea que hará feliz a la persona que la recibirá. Luego, dígame que escriba algo especial en la tarjeta y asegúrese de que la firme en el interior. Dígame que entregue la tarjeta.



**Anexo 7**

## Formato Entrevista

Sres. Padres de familia, de acuerdo a los requerimientos dentro del proyecto de investigación “*El cuaderno viajero como una herramienta para fortalecer las competencias emocionales*” en las Instituciones educativas distritales los Pinos y Usminia, con el fin de indagar como se sintieron frente a las actividades enviadas en el cuaderno viajero y como les permitió mejorar emocionalmente en la familia. Le pedimos contesten sinceramente las siguientes preguntas que nos van a servir para realizar la retroalimentación de la investigación

1. ¿Qué creemos como familia que debemos mejorar para expresar nuestras emociones? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

2. ¿De qué manera la herramienta del cuaderno viajero ha mejorado la relación familia y colegio? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

3. ¿Qué aspectos del manejo de emociones, fortaleció mi aprendizaje y nos hizo más ciudadanos? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

## Anexo 8

Formato Cartas de consentimiento informado

Señores:

Grado Primero

I.E.D Los Pinos

Grado Sexto J.T.

IED Usminia

Apreciados estudiantes:

Muy respetuosamente me dirijo a ustedes para solicitar su contribución en la realización de el proyecto de investigación para optar al grado correspondiente a la Maestría en Pedagogía en la Universidad de la Sabana.

El propósito de la investigación es utilizar el cuaderno viajero como una estrategia para el fortalecimiento de las competencias emocionales, en estudiantes de grado sexto y primero de la institución correspondiente. Se Desea contar con su colaboración para la ejecución del proyecto.

Agradeciendo de antemano su amable atención y oportuna participación.

Cordialmente,

Kleiner Gissela Gallardo Estrada- Karina Galofre Peñaranda.

Docentes

Secretaria de Educación

Firma de aceptación por parte del estudiante

---

### **Propósito del estudio**

Este estudio pretende fortalecer las competencias emocionales en los estudiantes de grado sexto a través del cuaderno viajero, ya que ellos desarrollaran habilidades para la vida, que les permitirá vivir en sociedad y ser ciudadanos de bien.

Los instrumentos para recolección de datos en este estudio pretenden proporcionar una conclusión que ayude a mejorar el desarrollo de los docentes en la educación.

### **Aceptación del estudiante**

- Estoy de acuerdo con participar en este estudio que será presentado en cumplimiento de las obligaciones para obtener el grado de Maestría en pedagogía en la Universidad de la sabana. Mi participación es voluntaria
- Entiendo que los datos recogidos serán limitados para ser usados en esta u otra investigación relativa autorizada por la Universidad de la Sabana Mi nombre no será empleado en el producto final.
- Estoy consciente que se mantendrá confidencialidad en la información recolectada por parte del investigador.
- Entiendo que puedo tener información del proceso de la investigación junto con una copia de este formato.
- Reconozco que los datos que estoy proporcionando no van a ser usados para evaluar mi proceso educativo.
- Soy consciente que puedo retirarme de la participación de este estudio sin repercusión alguna.

Nombre completo del estudiante: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Materia: \_\_\_\_\_

Firma acudiente: \_\_\_\_\_

Investigador: KLEINER GISSELA GALLARDO ESTRADA, KARINA ELENA GALOFRE PEÑARANDA.

Tutora: LUDMILA ESCORCIA OYOLA.

### Anexo 9

Formato Diario de Campo

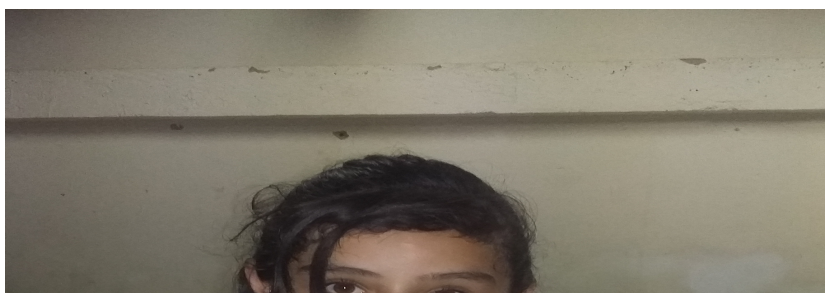
<b>REGISTRO DEL DIARIO DE CAMPO</b>
<b>OBSERVACIÓN:</b>
<b>FECHA:</b>
<b>LUGAR:</b>
<b>GRUPO OBJETO DE OBSERVACIÓN:</b>
<b>TIEMPO:</b>
<b>PROPOSITO:</b>

<b>DESCRIP CION DE LA ACTIVID AD</b>	<b><i>PREGUNT AS QUE HACEN LOS ESTUDIA NTES</i></b>	<b><i>REGISTRO FOTOGRAFIC O (TALLERES, REGISTROS EN EL CUADERNO, FOTOS CON DESCRIPCIÓN, EVALUACION ES.....). VIDEOS.</i></b>	<b>OBSERVA CION DIRECTA</b>	<b><i>TRANSCRIP CIÓN</i></b>	<b>REFLEXION ES- INTERPRET ACION</b>

--	--	--	--	--	--

**Anexo 10**

Fotos estudiantes









Universidad de  
**La Sabana**



Universidad de  
**La Sabana**



Universidad de  
**La Sabana**