

**Estrategia lúdica para el manejo de las emociones en los estudiantes del programa
de formación complementaria**

Genny Lorena Liz Hio

Licenciada en Matemáticas

Laura Lizeth Morales Moreno

Licenciada en Preescolar

Sandra Patricia Rincón Rodríguez

Psicóloga social

Trabajo presentado para obtener el título de Especialista en Pedagogía de la lúdica

Director

Efrain Alonso Nocua Sarmiento

Mg. en Gestión de la Tecnología Educativa

Fundación Universitaria Los Libertadores

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Departamento de Educación

Especialización en Pedagogía de la Lúdica

Bogotá D.C., junio de 2021

Resumen

Esta propuesta de intervención disciplinar tiene como finalidad el diseño de una estrategia lúdica para el manejo de las emociones en los estudiantes del programa de formación complementaria (PFC) de la Normal Superior de Pasca en Cundinamarca.

En esta institución, desde el año 2020 se ha observado diversos cambios de conducta en los estudiantes, ocasionados por el aislamiento y el distanciamiento físico, producto de la pandemia; dichas circunstancias afectan el desarrollo emocional y el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes.

Teniendo en cuenta el anterior aspecto, se aplicó un instrumento de diagnóstico, en el cual se abordan situaciones en la que comúnmente se ven enfrentados los estudiantes. Según los resultados arrojados, se pudo observar que los estudiantes tienen dificultad para expresar y controlar sus emociones, además de no poder abordar y resolver problemas en diversos entornos.

Por tal razón y con el propósito fomentar el autoconocimiento y el manejo de las emociones, se diseñaron actividades lúdicas digitales estructuradas en Classroom y organizadas en cuatro momentos, denominadas *me conozco*, *controlo mis emociones*, *tomo decisiones y resuelvo problemas*, y *retroalimentación mi experiencia*, respectivamente; para el desarrollo de estas actividades se hace uso de algunas aplicaciones web 2.0.

Palabras claves: lúdica, emociones, inteligencia emocional, actividades lúdicas digitales.

Abstract

This disciplinary intervention proposal aims to design a playful strategy for managing emotions in students of the complementary training program (PFC) of the Normal Superior of Pasca in Cundinamarca.

In this institution, since 2020, various changes in behavior have been observed in students, caused by isolation and physical distancing, as a result of the pandemic; These circumstances affect the emotional development and the teaching and learning process of students.

Taking into account the previous aspect, a diagnostic instrument was applied, in which situations in which students are commonly faced are addressed. According to the results, it was observed that students have difficulty expressing and controlling their emotions, in addition to not being able to address and solve problems in various settings.

For this reason and with the purpose of promoting self-knowledge and the management of emotions, digital play activities were designed structured in Classroom and organized in four moments, called I know myself, I control my emotions, I make decisions and solve problems, and I give feedback on my experience, respectively; For the development of these activities, some web 2.0 applications are used.

Keywords: playful, emotions, emotional intelligence, digital playful activities.

Tabla de contenido

	Pág.
1. Problema	5
1.1 Planteamiento del problema	5
1.2 Formulación del problema	6
1.3 Objetivos	6
1.3.1 Objetivo general	6
1.3.2 Objetivos específicos	6
1.4 Justificación	7
2.1 Antecedentes investigativos	10
2.2 Marco teórico	12
2. Diseño de la investigación	23
3.1 Enfoque y tipo de investigación	23
3.2 Línea de investigación institucional	23
3.3 Población y muestra	23
3. Estrategia de intervención	26
4. Conclusiones y recomendaciones	32
Referencias	34
Anexos	36

1. Problema

1.1 Planteamiento del problema

En la Institución Educativa Normal Superior de Pasca ubicada al sur del departamento de Cundinamarca municipio de Pasca, se ha venido observado desde el año 2020 diversos cambios de conducta en los estudiantes que afectan su desarrollo emocional en el proceso de enseñanza y aprendizaje. También a raíz del aislamiento por el covid-19 donde los estudiantes se tuvieron que enfrentar a diversas experiencias emocionales debido al distanciamiento social al que se enfrentaron por primera vez.

Esta problemática que se evidenció por medio de la aplicación de un instrumento de análisis, sobre percepciones y toma de decisiones frente a situaciones que viven los estudiantes del Programa de Formación Complementaria de la Normal Superior de Pasca en Cundinamarca, esta población corresponde a docentes en formación que deberá enfrentarse al sistema educativo y estará involucrado en la formación integral de un estudiantes más jóvenes que ellos.

En la implementación del instrumento de análisis, se realizó una encuesta abierta mediante un formulario de google con 15 preguntas, la gran mayoría asociadas al manejo de las emociones frente a determinadas situaciones de la vida cotidiana. Según los resultados obtenidos (Ver anexo 2), se pudo observar que los estudiantes de formación complementaria muestran en su gran mayoría, dificultad para expresar sus sentimientos, gestionar sus emociones, tomar decisiones y resolver problemas. Estos aspectos son de gran preocupación, dado que puede repercutir en los procesos de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes y en su diario vivir en relación con su entorno familiar y social.

Por tal razón, es importante empezar a abordar estrategias para el manejo adecuado de sus emociones y en fortalecer la autoconciencia emocional, las relaciones interpersonales y la auto observación, resaltando aquí actividades lúdicas que fomenten la gestión de emociones tales como la alegría, entusiasmo, sorpresa, felicidad, interés, motivación, entre otras. Además de fortalecer valores como la autonomía, autoestima, cooperación, entre otros.

1.2 Formulación del problema

¿De qué manera una estrategia lúdica fomenta el control de las emociones en los estudiantes del Programa de Formación Complementaria de la Institución Educativa Normal Superior de Pasca?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Diseñar una estrategia lúdica para fomentar el manejo de las emociones en los estudiantes del Programa de Formación Complementaria de la Normal Superior de Pasca.

1.3.2 Objetivos específicos

Identificar el nivel del manejo de las emociones a través de una encuesta sobre percepciones y toma de decisiones, implementado en los estudiantes del Programa de Formación Complementaria.

Planear una secuencia de actividades lúdicas con mediación de plataformas digitales para fomentar la inteligencia emocional.

Evidenciar la incidencia que tiene la lúdica en el manejo de las emociones mediante el desarrollo de actividades interactivas.

1.4 Justificación

El ser humano durante todo su trayecto de vida, experimenta diversas emociones tales como la alegría, tristeza, enojo, miedo, ira, entusiasmo, impotencia, inseguridad, entre otras; estas reflejan e informan de cómo está cada persona en su interior. Lo que brinda la oportunidad de conocerse mejor, para satisfacer las necesidades propias y deseos, lo que conlleva a entender muchas de las conductas que se viven a diario.

Por esta razón y por las situaciones que se viven en las instituciones educativas, los procesos de enseñanza y aprendizaje están ligados fuertemente al aspecto emocional y no solo al académico. Dentro de los espacios educativos se desbordan emociones, en donde los estudiantes del PFC manifiestan no poder expresar sus sentimientos con facilidad, ni controlar sus emociones, lo que conlleva a que en algunos momentos a no tomar buenas decisiones.

En este sentido, la presente intervención está encaminada en abordar la contribución que hace la lúdica en el manejo de las emociones presentes en el proceso de enseñanza y aprendizaje, dado que el estudiante encuentra el mayor apoyo posible en la comunidad educativa. Esta contribución se pretende realizar desde la estructuración de actividades lúdicas digitales relacionadas con la introspección, la gestión de las emociones, trabajo en equipo, toma de decisiones y resolución de problemas. Así mismo, el docente debe proporcionar espacios de confianza y seguridad para que el estudiante pueda gestionar sus emociones.

Se observa que al paso del tiempo las emociones ayudan a fomentar el aprendizaje, estimulando las redes neuronales, es importante indicar que la amígdala y el hipotálamo son dos regiones cerebrales muy relevantes para el aprendizaje. Ayudan a decidir el carácter de las reacciones (positivas o negativas) ante la información que ingresa al cerebro a través de estímulos.

Cuando el ambiente es positivo en el aula el cerebro emocional se siente bien y recibe estímulos externos. Con esto los conocimientos se adquieren con más facilidad y lo aprendido se mantiene a lo largo del tiempo, las emociones son vitales en el aprendizaje. Por lo tanto, el conocer cómo se manejan y qué beneficios tienen en los procesos de educación es importante para mejorar la expresión de sentimientos y el control que se tenga sobre estos.

En este sentido, la institución educativa no cuenta con herramientas lúdicas que genere procesos de aprendizaje en los cuales los estudiantes del PFC, adquieran herramientas lúdicas que ayuden a fortalecer su proceso como docentes en formación y que su parte emocional ascienda dentro del mismo, desde su ser. Sin embargo, como resultado de la revolución educativa generada a partir del constructivismo y el impacto de las teorías de las inteligencias múltiples se ha abierto un nuevo debate en la pedagogía que incluye el papel de las emociones como uno de los aspectos fundamentales en la formación integral del educando. La educación de la afectividad y las emociones debe ser considerada como una condición primordial para poder ser desplegada desde la personalidad, haciendo parte de un proceso continuo y permanente para lograr en los docentes en formación emociones como elementos fundamentales para su desarrollo integral.

Dada las características de la sociedad y el progreso con el dominio de las TIC, en donde las posibilidades de comunicación entre las personas se hace a través de diversos canales virtuales, se pretende estructurar actividades lúdicas digitales con uso de aplicaciones web 2.0 que permitan actitudes de pertenencia, autorregulación, confianza, seguridad y toma de decisiones asertivas en los individuos de la población ya mencionada.

Por último, la estrategia lúdica a proponer conlleva a momentos transformadores tanto en el estudiante como en el docente, dado que las acciones se plantean desde la introspección, la expresión de sentimientos y emociones, el desarrollo de la inteligencia emocional, el compartir

de experiencias y el trabajo en equipo para resolver conflictos presentes en entornos familiares y escolares.

2. Marco referencial

2.1 Antecedentes investigativos

Como fundamento a la PID se ha indagado sobre algunos proyectos relacionados con la lúdica y las emociones en un contexto internacional, nacional y local. A nivel internacional se documentó con una fuente proveniente de Barcelona, de Buga a nivel nacional y además tomado del repositorio de la Fundación Universitaria Los Libertadores el antecedente local.

Como sustento para la propuesta de intervención se consultó a nivel internacional en el trabajo de tesis doctoral de Lucicleide de Souza Barcelar, denominado “Competencias emocionales y resolución de conflictos interpersonales en el aula” de la Universidad Autónoma de Barcelona; el cual tiene como finalidad “conocer el papel de las competencias emocionales en la integración social del alumnado y analizar los conflictos interpersonales generados en el aula” (p. 137), además de averiguar cómo los docentes permiten el desarrollo de las competencias emocionales en los estudiantes cuando inspeccionan en los conflictos interpersonales. En este sentido Souza (2009) afirma:

El desarrollo de las competencias emocionales del alumnado, son necesarias para establecer buenas relaciones interpersonales, así como manejar herramientas para afrontar los retos diarios. No obstante el profesor como educador, será fundamental en este proceso... La educación formal ejerce no sólo el papel de desarrollar cognitivamente al individuo, sino también de aportar condiciones para su desarrollo emocional, posibilitando que el mismo interactúe de forma positiva con su entorno.

Las acciones pedagógicas propuestas en la educación emocional, según Souza, permite que el estudiante potencie habilidades emocionales para afrontar las situaciones cotidianas, evitando así conductas inadecuadas que favorecen a la solución de conflictos. También se hace énfasis en el abordaje y comprensión de los conflictos que surgen en el aula, el cual se transforma en una situación oportuna para el aprendizaje.

Para dar continuidad a la propuesta, se consultó a nivel nacional, el trabajo de grado de Maricel Paola Arango, Maria Nery Bedoya y Maximilian Tofiño, denominado “Emoción- arte, el arte de dominar tus emociones. Fortalecimiento de las habilidades básicas de la inteligencia emocional en los niños de primer ciclo de básica a través de la lúdica en la Institución Educativa Tulio Enrique Tascón Chambibal” en Buga, Valle del Cauca; el cual tiene como objetivo fortalecer las habilidades básicas de la inteligencia emocional de la población mencionada a través de la lúdica. Arango, Bedoya y Tofiño (2017) aseguran que “la lúdica en todas sus manifestaciones permite que las personas desarrollen y muestren habilidades. Las expresiones artísticas son recursos incluidos en la lúdica como estrategia para identificar, gestionar y regular la emocionalidad propia y la de los demás”(p.6)

Este trabajo de investigación al igual que la propuesta de este documento, integra actividades desarrolladas en secuencias didácticas, donde se le permite al individuo compartir y conocerse como persona, en un ambiente divertido, cálido y humano, con la finalidad de alcanzar una formación integral. Arango et al (2017) reconocen la importancia de conocer, identificar, expresar y gestionar cuatro emociones (ira, tristeza, alegría y miedo), además parten de la cotidianidad de los actores del proceso, teniendo en cuenta sus ideas, gustos y opiniones, la cual está dentro de las mismas pretensiones de esta propuesta de intervención.

Por otra parte, Rincon Triviño., & Leal Lopez. (2020), en su trabajo de grado “El juego como regulador de emociones en el preescolar” de la Fundación Universitaria Los Libertadores, de Bogotá. Plantean “La importancia de observar a los estudiantes desde sus emociones que se involucran en una sociedad donde el juego es una herramienta recreativa para ambientar esas situaciones que son difíciles de manifestar pero con el juego logran expresar y crean vínculos que pueden ser canales de comunicación, interacción y comprensión”(p.8).

Estas propuestas le aportan a la intervención ya que las emociones están sujetas a todos los cambios que tienen los estudiantes en el medio que viven y es ahí donde se crean actitudes positivas pero también negativas y desde la educación lo vamos reforzando y modelando a través de estrategias lúdicas que impacten su aprendizaje y conviertan una forma de pensar emocionalmente para sus vivencias en sociedad.

2.2 Marco teórico

La Lúdica

Para poder conocer el significado del término lúdico se hace necesario, en primer lugar, descubrir su origen etimológico. En este caso, podemos subrayar que se trata de una palabra que deriva del latín, exactamente emana de “ludus”, que es equivalente a “juego”.

La lúdica significa acción que genera diversión, placer y alegría y toda acción que se pueda identificar con expresiones culturales como el teatro, la danza, la recreación, los juegos infantiles. La actividad lúdica está presente en todos los espacios. La lúdica se entiende como una dimensión del desarrollo de los individuos, siendo parte constitutiva del ser humano, este concepto es tan amplio que se refiere a la necesidad del ser humano, de comunicarse, sentir, expresarse y producir en los seres humanos una serie de emociones orientadas a mejorar la

calidad de vida desde el ser, llevando al gozar, al reír, gritar e inclusive llorar como forma de sacar sus sentimientos al exterior.

Con esto nos damos cuenta que la lúdica fomenta el desarrollo psico-social, la conformación de la personalidad, los valores orientándose hacia adquirir saberes encaminados a la interacción, el placer, el gozo, la creatividad, la imaginación y el conocimiento. La lúdica es considerada un instrumento fundamental en el proceso de enseñanza aprendizaje, fomentando la participación, la colectividad, el trabajo en equipo y cómo aporta a las emociones como herramienta básica para un mejor desarrollo integral del ser humano.

En general las actividades lúdicas producen en el individuo una disposición emocional de bienestar, disintimiento, alegría y placer, que le permiten privilegiar la función de la amígdala cerebral antes que la del neocórtex. Así, nos emocionamos, luego reflexionamos sobre aquello que nos logró emocionar y, consecuentemente, lo recordamos con una mayor precisión y claridad. Cuando las emociones rigen el impulso del algoritmo sináptico, éste se torna creativo, es decir, las neuronas crean rutas alternas a las convencionales, logrando así la potencialización en la culminación del proceso de aprendizaje, que en otras condiciones contextuales no se hubiesen establecido.

La lúdica, según Dinello (2007, p. 22), es una opción de comprensión, que concibe nuevas representaciones que transforman creativamente la percepción fenomenológica de la comunidad, dando así lugar a nuevos procesos de conocimientos, de creaciones y de relaciones emocionales positivas. Es, además, una cualidad humana que favorece la creatividad y posee como atributo su capacidad para modificar perspectivas, además de producir tonalidades en las emociones positivas y placenteras en magnitud amplia.

Basado en lo anterior, no existe una única forma de definir la lúdica, observaremos a continuación algunas de las definiciones más relevantes que a nuestro juicio se dan sobre él.

Para Jean Piaget (1956), el juego es una parte de la inteligencia del niño, porque representa una forma de asimilar la realidad según cada etapa de evolución del ser humano. Considerando que el juego es el medio a través del cual el niño se desarrolla y entra en contacto con el medio que lo rodea, es de este modo como mejor podrá comprender y asimilar la realidad.

Así mismo, “para Vigotsky, el juego sirve como una herramienta de la mente que habilita a los niños para regular su conducta, dado que las situaciones imaginarias creadas en el juego son las primeras restricciones que encauzan y dirigen la conducta de una manera específica” (Guzman, 2006, pág. 61).

Vygotsky definió el juego como: “Un factor básico del desarrollo, un contexto específico de interacción en el que las formas de comunicación y de acción entre iguales se convierten en estructuras flexibles e integradoras que dan lugar a procesos naturales de adquisición de habilidades específicas y conocimientos concretos referidos a los ámbitos de los temas que se represEl juego es una actividad imprescindible para la evolución cognitiva, comunicativa, afectiva y social del ser humano, ya que permite el desarrollo de las funciones básicas de la maduración psíquica. A través del juego las emociones se potencializan, siendo el estado emocional de la persona un factor importante que determina el potencial del desarrollo humano; pues si bien la cognición ha aportado una gran plasticidad adaptativa al ser humano, que le ha permitido sobrevivir prácticamente en cualquier ambiente, la vida emocional sigue siendo el cimiento sobre el cual se sustenta el psiquismo, por lo que actualmente resulta incuestionable que la emotividad sea un factor fundamental en la toma de decisiones adecuadas. A partir de ello,

resulta imprescindible que la educación actual se apoye en la evolución psicológica del juego infantil, siguiendo las fases de su desarrollo, incluyendo el aspecto lúdico como parte de la formación integral, posibilitando, así, la adquisición libre de conocimientos que le permitan a la persona la elección de oportunidades, para poder elegir aquellos factores que le produzcan el disfrute de un mejor nivel de vida, el cual consiste en la libertad que los individuos gozan para elegir entre distintas opciones y formas de vida tan en el juego y a los recursos psicológicos que se despliegan en él.

Las Emociones

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira. Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Una **emoción** es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia.

Definir qué son las emociones, es extremadamente difícil y complicado, dado que son fenómenos de origen multicausal. Estas se asocian a reacciones afectivas de aparición repentina, de gran intensidad, de carácter transitorio y acompañadas de cambios somáticos ostensibles, las cuales se presentan siempre como respuesta a una situación de emergencia o ante estímulos de carácter sorpresivo o de gran intensidad, las mismas se vinculan con las necesidades biológicas y bajo el control de las formaciones subcorticales (Bustamante, 1968, como se cita en Martínez, 2009), lo que hace que se presentan de diversas formas y cumplan funciones determinadas generando distintas consecuencias (Puente, 2007).

Por mucho tiempo las emociones han sido consideradas poco importantes y siempre se le ha dado más relevancia a la parte más racional del ser humano. Pero las emociones, al ser estados afectivos, indican estados internos personales, motivaciones, deseos, necesidades e incluso objetivos; de todas formas, es difícil saber a partir de la emoción cual será la conducta futura del individuo, aunque nos puede ayudar a intuirlo.

Apenas tenemos unos meses de vida, adquirimos emociones básicas como el miedo, el enfado o la alegría. Algunos animales comparten con nosotros esas emociones tan básicas, que en los humanos se van haciendo más complejas gracias al lenguaje, porque usamos símbolos, signos y significados. Cada individuo experimenta una emoción de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores, aprendizaje, carácter y de la situación concreta. Algunas de las reacciones fisiológicas y comportamentales que desencadenan las emociones son innatas, mientras que otras pueden adquirirse.

Charles Darwin observó cómo los animales (especialmente en los primates) tenían un extenso repertorio de **emociones**, y que esta manera de expresar las emociones tenía una función social, pues colaboraban en la supervivencia de la especie. Tienen, por tanto, una función adaptativa. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.

Existen 6 categorías básicas de emociones.

- **Miedo:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.

- **Sorpresa:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- **Aversión:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **Ira:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **Alegría:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.
- **Tristeza:** Pena, soledad, pesimismo.

Si tenemos en cuenta esta finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que tienen diferentes funciones:

- **Miedo:** Tendemos hacia la protección.
- **Sorpresa:** Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.
- **Aversión:** Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.
- **Ira:** Nos induce a la destrucción.
- **Alegría:** Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).
- **Tristeza:** Nos motiva hacia una nueva reintegración personal.

Las emociones poseen unos componentes conductuales particulares, que son la manera en que éstas se muestran externamente. Son en cierta medida controlables, basados en el aprendizaje familiar y cultural de cada grupo:

- Expresiones faciales.
- Acciones y gestos.

- Distancia entre personas.
- Componentes no lingüísticos de la expresión verbal (comunicación no verbal).

Inteligencia emocional

Dentro de nuestra propuesta de intervención retomamos planteamientos de autores que han profundizado sus estudios e intentan dar respuesta sobre lo que genera las emociones en el ser humano, ya que las emociones son estímulos innatos de la persona que se genera a base de algo o de alguien y que se puede producir de forma positiva o negativa.

A través de las emociones podemos expresar diferentes estados de ánimo que a medida de los años vamos aprendiendo a controlar y por eso es necesaria la educación emocional en la familia y escuela

Goleman (1995) define la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, manifestando que de nada sirve un cerebro brillante y un elevado cociente intelectual si no entendemos de empatía, si no sabemos leer emociones propias y ajenas, por tanto se busca una capacidad para dirigirnos con efectividad a los demás y a nosotros mismos, de conectarnos con nuestras emociones, de gestionarlas de automotivarnos y de vencer las frustraciones.

Goleman nos habla de cuatro dimensiones básicas: la autoconciencia emocional, la automotivación, la empatía y las habilidades sociales, todas ellas con el fin de relacionarnos con los demás de manera efectiva.

Por lo tanto, para potencializar las emociones, el juego es la herramienta para lograrlo.

A través del juego las emociones se potencializan, siendo el estado emocional de la persona un factor importante que determina el potencial del desarrollo humano... A partir de ello, resulta imprescindible que la educación actual se apoye en la evolución psicológica del juego infantil, siguiendo las fases de su desarrollo, incluyendo el aspecto lúdico como parte de la formación integral, posibilitando, así, la adquisición libre de conocimientos que le permitan a la persona la elección de oportunidades, para poder elegir aquellos factores que le produzcan el disfrute de un mejor nivel de vida, el cual consiste en la libertad que los individuos gozan para elegir entre distintas opciones y formas de vida. (Dominguez, 2015, pág 16)

Para la inteligencia emocional, existen varios modelos y uno de los autores que nos habla sobre esto es Goleman, para este autor la inteligencia emocional es clave para resolver problemas vitales de la vida cotidiana nos señala 4 modelos que tendremos en cuenta en la implementación del proyecto siendo estos:

Conocimiento de sí mismo: el cual se enfoca en el autoconocimiento emocional, aprendiendo a entender, reconocer y expresar sentimientos y emociones.

La autorregulación: Centra su capacidad para manejar las emociones y obtiene beneficios de los mismos, integrando aspectos como la adaptabilidad y el optimismo.

Conciencia Social: es importante la empatía siendo esta vital para desarrollar buenas relaciones interpersonales.

Regulación de relaciones interpersonales: esta abarca la parte de liderazgo y trabajo en equipo. El desarrollo y manejo de estos modelos ayudarán a que el aprendizaje sea mucho más adecuado y se logre el control de las emociones permitiendo que se encaminen hacia un

aprendizaje mucho más profundo y significativo. Como resultado se promueve una autorregulación y manejo adecuado de emociones y sentimientos convirtiéndose así en una vía fundamental que permite los aprendizajes de manera más profunda. Benavidez, V Florez, R (2019).

Aprendizaje

Es el proceso a través del cual se modifican y adquieren, habilidades, destrezas, conocimientos, conductas y valores en el que intervienen diversos factores que van desde el medio donde el estudiante se desenvuelve así como los valores y principios que se aprenden en la familia, en esta última se establecen los principios del aprendizaje de todo individuo y se afianza en el conocimiento recibido.

El aprendizaje humano está relacionado con la educación y el desarrollo personal, debe estar orientado adecuadamente y es importante cuando el estudiante se motiva.

La comunicación es un fenómeno importante en el aprendizaje, es inherente a la relación que los seres vivos mantienen cuando se encuentran en grupo, a través de la comunicación se genera un conocimiento del entorno logrando compartir con los demás.

La actividad lúdica presenta una importante repercusión en el aprendizaje académico, al ser uno de los vehículos más eficaces con los que los estudiantes cuentan para probar y aprender nuevas habilidades, destrezas, experiencias y conceptos, por lo que resulta conveniente la aplicación de programas encaminados hacia una educación compensatoria, que aporten equilibrio emocional al desarrollo evolutivo de la niñez. Para ello, se requiere de un cambio en la mentalidad del maestro(a), que lo lleve a restaurar el valor pedagógico del juego.

Aplicaciones web 2.0

La tecnología nos brinda numerosas herramientas para vincularlas en el quehacer docente y que faciliten los procesos de formación del estudiante. Por tal razón, destacamos aquí algunas de estas aplicaciones web 2.0

Classroom: es un servicio web educativo y gratuito, creado para optimizar la asignación de clases y tareas, además para mejorar la colaboración y fomentar la comunicación. Esta herramienta de Google permite crear clases con material agregado, asignar tareas y atribuir calificaciones, esta herramienta permite evidenciar de manera continua el compromiso y progreso del estudiante.

Gartic phone: es la adaptación de un juego clásico “teléfono roto” llevado a un entorno digital y juega con personas conocidas donde se pueden trabajar algunas emociones en forma creativa y participativa.

Es una mezcla entre teléfono roto y Pictionary. Cada uno de los jugadores piensa una frase, lo que quieran, y estas se reparten aleatoriamente entre los jugadores. Luego, con un tiempo limitado, cada jugador debe dibujar la frase que le ha tocado, y los dibujos se reparten al azar entre los jugadores, que deben intentar adivinar la frase original a través del dibujo. (Weblogs SL, 2021)

Live Worksheets: es un generador de fichas interactivas que los estudiantes pueden desarrollar en línea y enviar las respuestas al docente, además automáticamente asigna una valoración numérica de la actividad. Se puede incluir sonidos, videos, ejercicios de arrastrar, completar, unir con flechas y de selección múltiple.

Jigsawplanet: es una herramienta web 2.0 que permite crear rompecabezas de diversas formas y número de piezas; aquí se pueden trabajar con imágenes de libros, historias, personajes, entre otras. Estas actividades fomentan la orientación espacial, la memoria visual, la resolución de problemas. y la toma de decisiones.

Wonderwall: es una plataforma para crear actividades sencillas, interactivas e imprimibles para el aula. Se pueden crear juegos y concursos clásicos para los alumnos de manera individual o colectiva y guiada por el docente.

3. Diseño de la investigación

3.1 Enfoque y tipo de investigación

La presente propuesta de intervención sigue el enfoque investigativo cualitativo dado que mide la realidad que se investiga, a través de herramientas de observación e interpretación para comprender la realidad de los estudiantes. Se recoge aquí información de los estudiantes a través de una encuesta sobre las percepciones y toma de decisiones frente a las diversas situaciones que caracterizan las experiencias del mundo en que vivimos.

Se emplea el método de la investigación acción dado que a través de acciones significativas empleadas se pretende resolver o abordar problemas de forma participativa, que se potencie el trabajo en equipo y la colaboración, esto con la finalidad de que haya transformación de las realidades de la población objeto.

3.2 Línea de investigación institucional

La propuesta de intervención disciplinar se rige por la línea de investigación “Evaluación, aprendizaje y docencia” de la Fundación Universitaria Los Libertadores ya que este tipo de investigación está encaminado a fortalecer el proceso de enseñanza y aprendizaje de las emociones mediado por estrategias lúdicas.

3.3 Población y muestra

La propuesta se llevó a cabo en la Institución Educativa Normal Superior de Pasca del municipio de Pasca (Cundinamarca) ubicada su sede principal en zona urbana, con niveles de educación preescolar, básica primaria, secundaria, media académica y el programa formación complementaria.

La propuesta de intervención se realizó con una muestra de 22 estudiantes del Programa de formación complementaria entre las edades de 17 a 24 años ya que en ellos culminan una formación integral y son gestores de alimentar esas experiencias adquiridas de lo aprendido.

3.4 Instrumentos de investigación

Diagnóstico de las necesidades de intervención

Objetivo: realizar un análisis a partir de la opinión de los estudiantes del Programa de Formación Complementaria (PFC) de la Institución Educativa Normal Superior de Pasca, sobre el control de sus emociones frente a diversas situaciones de su vida cotidiana.

Población: Institución educativa Normal Superior de Pasca Sede Principal

Individuos: estudiantes del Programa de Formación Complementaria

Instrumento de diagnóstico: encuesta abierta con formularios de google. (Ver Anexo 1)

Implementación y seguimiento: partiendo de la encuesta aplicada a los estudiantes en formación de la Normal Superior de Pasca, planteamos algunas actividades para que sean resueltas por ellos en diferentes plataformas en las cuales haremos un seguimiento constante para ir observando los resultados obtenidos y dar una adecuada explicación de las actividades, para alcanzar el éxito que se quiere lograr.

Evaluación: la herramienta Classroom permitirá hacer un seguimiento continuo sobre la realización de las actividades por parte de los estudiantes; se podrá reflejar aquí el avance y el compromiso del estudiante.

4. Estrategia de intervención

El instrumento que permitirá estructurar de manera secuencial las acciones a implementar en la propuesta de intervención será la herramienta de Google, Classroom. Se creará una clase ofertada para los estudiantes del Programa de Formación Complementaria, estructurada en cuatro momentos de tal forma que permita ir dando solución a la problemática encontrada en esta población.

Inicialmente, se pretende que el estudiante se conozca a sí mismo a través de dos actividades sobre identificación de emociones, seguidamente que se enfrente a situaciones en donde pueda controlar sus emociones, además de trabajar en equipo para resolver problemas y finalmente una retroalimentación de todo lo que ha ido consolidando.

A continuación se muestran los momentos para la realización de las actividades de la propuesta.

Momento 1.	ME CONOZCO
Objetivo	Desarrollar actividades que permitan que el estudiante se conozca así mismo y exprese sus emociones.
Actividad 1	Identificando emociones
Objetivo	Identificar las diversas expresiones faciales y corporales que se pone de manifiesto cuando experimentamos emociones.
Descripción	Se hará uso de la plataforma Liveworksheets a través del desarrollo de unas plantillas dinámicas sobre la identificación de expresiones corporales en relación con las emociones. Inicialmente, el estudiante debe arrastrar imágenes y conformar la expresión facial establecida en la plantilla. Seguidamente debe unir con flechas las expresiones corporales en relación con una emoción presentada. Una vez resuelta la actividad, la plataforma automáticamente asigna una valoración numérica que será observada en el classroom.

Recursos	Plataforma: liveworksheets https://es.liveworksheets.com/vh1962788oj
Actividad 2	Receta de las emociones
Objetivo	Valorar la importancia de expresar sus emociones de forma auténtica.
Descripción	En esta actividad el estudiante realizará una receta seleccionando la emoción con la que menos se identifica y que le gustaría mejorar adicionando a su receta otras emociones para complementar, luego con un dibujo la ilustrara y la presentará a sus compañeros.
Recursos	Plataforma de classroom. estudiantes, hojas, imágenes

Momento 2.	CONTROLO MIS EMOCIONES
Objetivo	Fomentar el manejo de los sentimientos y emociones frente a las dificultades que se nos presentan día a día mediante actividades lúdicas.
Actividad 3	Rompecabezas
Objetivo	Permitir enfrentarse a dificultades que se nos presente en la vida y saber observar, identificar el problema y encontrar soluciones.
Descripción	Es una plataforma donde se trabaja con rompecabezas donde nos da la opción de elaborar nuestra emoción y a la vez se puede dejar para que otros lo hagan y al final descubrir la imagen. Es muy importante realizar el registro y seguir los pasos para realizar, esta actividad además de desarrollar en el estudiante concentración, requiere paciencia para encontrar sus piezas y deducir cuál emoción es la que se presenta, también nos permite asumir este rol para resolver problemas que se nos pueda presentar en la vida.

Recursos	Plataforma: Jigsaw planet https://www.jigsawplanet.com/?rc=play&pid=2498ac926384 Estudiantes, Classroom
----------	--

Momento 3.	TOMAR DECISIONES Y RESOLVER PROBLEMAS
Objetivo	Gestionar espacios de trabajo en equipo, toma de decisiones y resolución de problemas del contexto del estudiante.
Actividad 4	Teléfono roto
Objetivo	Apreciar las cualidades y logros de los otros y fortalecer la comunicación entre pares.
Descripción	Inicialmente el docente ingresa y crea su sala, luego realiza la invitación por WhatsApp al grupo de estudiantes, cada invitado pasa a ser un jugador, en la sala escribirá su emoción, luego la dibuja y le escribe una frase extraña de la emoción, pasa a dibujarla y luego se da tiempo para descubrir y describir la emoción, luego cada jugador se irá descubriendo.
Recursos	Plataforma: Garthic https://garticphone.com/es Estudiantes
Actividad 5	Ruleta de las emociones
Objetivo	Propiciar espacios de confianza y seguridad entre todo el equipo para dialogar sobre las actitudes y toma de decisiones frente a una emoción experimentada.

Descripción	<p>Se utilizará aquí la rueda de azar de la plataforma Wordwall.</p> <p>Es una actividad para dialogar y trabajar en grupo, en el cual hablarán sobre la emoción que la ruleta arroja al azar, siguiendo el objetivo de cada ronda.</p> <p>Inicialmente, se conforman los grupos. La primera ronda consiste en mencionar cuando han sentido dicha emoción en casa, en la calle y en el colegio. La siguiente ronda consiste en manifestar cómo podrían ayudar a un compañero cuando se experimenta dicha emoción.</p> <p>Y por último deben manifestar a través de expresión artística la emoción que la ruleta arroje, la cual deberán subir como evidencia en el Classroom.</p>
Recursos	<p>Plataforma: wordwall</p> <p>https://wordwall.net/es/resource/6829449/emociones-adolescentes</p>

Momento 5.	RETROALIMENTAR LA EXPERIENCIA
Actividad 6	Quiz de las emociones
Objetivo	Crear un ambiente de aprendizaje con el propósito de fortalecer el comportamiento e incrementar la motivación y la participación.
Descripción	Esta actividad se trata de una serie de preguntas para retroalimentar conocimientos previos de una emoción determinada, con opción de respuestas múltiples y un tiempo determinado, es una herramienta lúdica que aporta en el aprendizaje, la exploración, reflexión y toma de conciencia frente a sus emociones.
Recursos	<p>Plataforma: https://wordwall.net/es/resource/10608378</p> <p>Estudiantes, Classroom</p>

Todas las actividades mencionadas se han dispuesto en la herramienta classroom siguiendo esta secuencia. Además se podrá evidenciar el trabajo de los estudiantes de manera

continua, con los resultados que ellos mismos suban a la plataforma, con los que automáticamente se obtengan, o con la socialización de las actividades sincrónicas establecidas.

5. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

En el proceso del uso del instrumento de diagnóstico se pudo evidenciar que a los estudiantes se les dificulta expresar sus emociones y tomar decisiones cuando se enfrentan a situaciones problemáticas, por lo tanto la propuesta de intervención planteó acciones relacionadas con la introspección y trabajo en equipo, para resolver problemas que se presentan en el contexto escolar.

En relación con el desarrollo de las actividades propuestas se pretende que estas pusieran en manifiesto las causas que generan el no poder expresar sentimientos y opiniones cuando se experimentan emociones negativas, a las vez, buscar alternativas para comunicarlas ante los demás. Es importante aquí resaltar que, el docente debe generar espacios de confianza y seguridad para que se den los canales de comunicación entre pares, con la finalidad de que unidos y cooperativamente resuelvan problemas propios y de otros.

En cuanto al uso de la herramienta de evaluación y seguimiento que se propuso utilizar, permite que haya un compromiso de estudiante y docente, por realizar actividades tanto individuales como grupales, además del seguimiento continuo y progresivo de las mismas. Se fomenta aquí también la responsabilidad y puntualidad por cumplir espacios de tiempo estipulados.

La realización de esta Propuesta de Intervención Disciplinar reafirma la importancia en el manejo de las emociones en los estudiantes, dado que es una parte fundamental en el desarrollo del ser humano y en el campo educativo es una herramienta necesaria para la enseñanza y aprendizaje.

También se planteó la importancia de abordar la lúdica como instrumento metodológico para interactuar de una manera apropiada con los estudiantes, fortaleciendo todo los aspectos a mejorar evidenciados en el diagnóstico de intervención.

Recomendaciones

Es necesario un trabajo colaborativo entre los docentes y directivos de la institución que permita articular áreas transversales y se pueda plasmar dentro del currículo institucional con el fin de implementar la estrategia cumpliendo con nuestro objetivos de evaluar sus resultados y que sea producto de una realidad.

Es importante que desde el contexto institucional y familiar se promuevan espacios de confianza para los estudiantes, de tal forma que puedan ellos manifestar sus emociones y expresar opiniones frente a situaciones vividas, y que no tengan que cohibirse.

Referencias

- Arango, P., Bedoya, M. y Tofiño, M. (2017). *Emoción- arte, el arte de dominar tus emociones. Fortalecimiento de las habilidades básicas de la inteligencia emocional en los niños de primer ciclo de básica a través de la lúdica en la Institución Educativa Tulio Enrique Tascón Chambibal* (tesis de maestría). Universidad del Cauca, Colombia.
- Diaz, M. (2018). Contextos, juegos y expresión de las emociones de los escolares. *Revista Iberoamericana*, (pp.126-127).
- Dominguez, C. T. (2015). *La lúdica: una estrategia pedagógica despreciada*. Juárez, México: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
- Giraldo, A. T., & Soto, J. A. (2017). El juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, una experiencia llena de sentidos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 107.
- Guzmán, M. d. (2019). Desarrollo de habilidades sociales a través de actividades lúdicas en los niños de 3 años en el centro infantil Cumbaya Valley. *Scielo*, 2.
- Jimenez, C. (1998) *Pedagogía de la creatividad y de la lúdica*. Santafé de Bogotá: Cooperativa Editorial Magisterio.
- Rincón Triviño., & Leal Lopez. (2020). “El juego como regulador de emociones en el preescolar” Obtenido de <https://repository.libertadores.edu.co/>
- Souza, L. (2009). *Competencias emocionales y resolución de conflictos interpersonales en el aula* (tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, España.

Tió, M. V. (2014). *El desarrollo emocional a través del juego: propuesta de intervención para alumnos del segundo ciclo de educación infantil*. Universidad internacional de La Rioja, España.

Anexos

Anexo 1. Diagnóstico de intervención. Encuesta sobre percepciones y toma de decisiones.

Encuesta con formularios de google. Enlace: <https://forms.gle/RbfYxFUU2qk5gFxN8>

Activando mis emociones

Fundación Universitaria Los Libertadores
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Especialización en Pedagogía de la lúdica

***Obligatorio**

Población: estudiantes del programa de formación complementaria (PFC) de la Normal Superior de Pasca
Departamento: Cundinamarca

1. 1. Elige una única respuesta para cada situación. *

Marca solo un óvalo por fila.

	Nunca	Muy rara vez	De vez en cuando	Siempre
Puedo mantenerme en calma cuando estoy molesto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me importa lo que le sucede a las personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es fácil expresar mis sentimientos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No me doy por vencido ante un problema hasta que lo resuelvo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando estoy molesto con alguien, me siento molesto por mucho tiempo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando me siento mal, pierdo el control	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Soy bueno resolviendo problemas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puedo darme cuenta cuando mis amigos se sienten tristes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando me molesto, actúo sin pensar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me siento feliz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. 2. Cuando no me encuentro bien a nivel emocional: *

Marca solo un óvalo.

- No soy capaz ni de decir cómo me siento (triste, nervioso)
- Comprendo el por qué de mi malestar
- Sé lo que me pasa (estoy triste, ansioso, etcétera), pero no entiendo el por qué.

3. 3. Cuando siento ira: *

Marca solo un óvalo.

- Intento controlarla
- Intento controlarla, pero digo o hago cosas de las que al final me arrepiento
- Soy autodestructivo

4. 4. ¿De quién depende lo que sientes? *

Marca solo un óvalo.

- De mí
- De cualquiera
- De mí y de otros

5. 5. ¿Qué emoción está expresando? *



Marca solo un óvalo.

- Alegría
- Compasión
- Cortesía
- Interés

6. 6. ¿Qué emoción está expresando? *



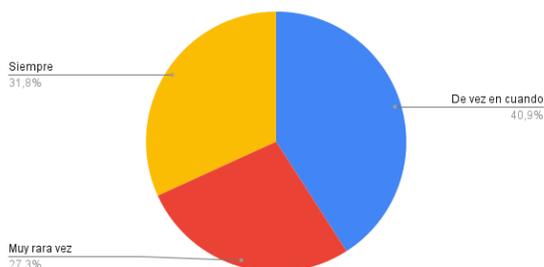
Marca solo un óvalo.

- Enfado
- Miedo
- Sorpresa
- Angustia

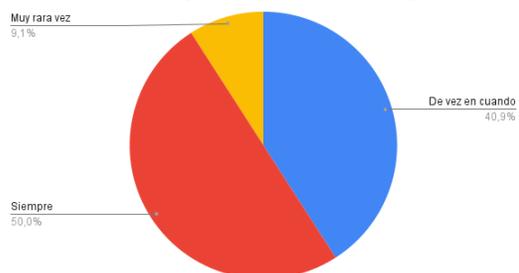
Gracias por su colaboración

Anexo 2. Resultados encuesta de percepciones y toma de decisiones.

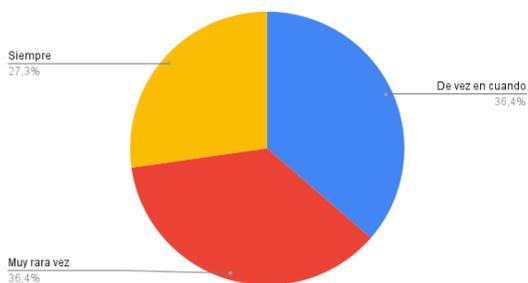
Recuento de 1. Puedo mantenerme en calma cuando estoy molesto



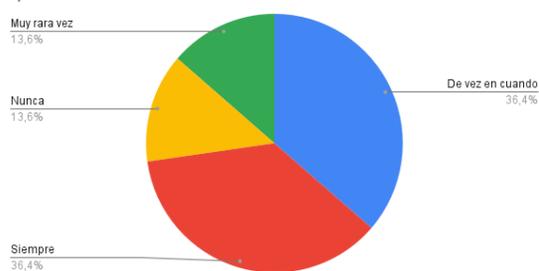
Recuento de 2. Me importa lo que le sucede a las personas



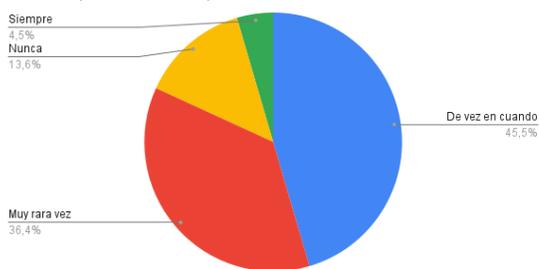
Recuento de 3. Es fácil expresar mis sentimientos



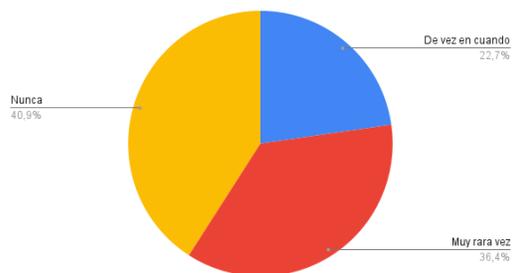
Recuento de 4. No me doy por vencido ante un problema hasta que lo resuelvo



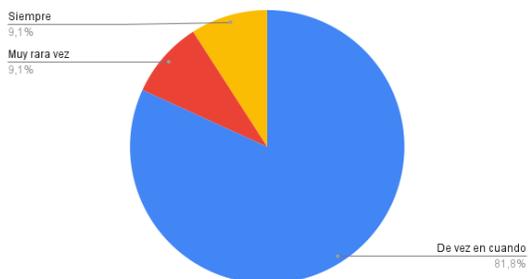
Recuento de 5. Cuando estoy molesto con alguien, me siento molesto por mucho tiempo



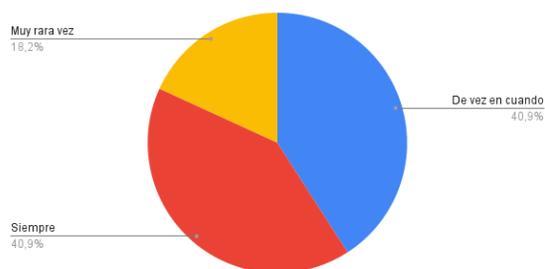
Recuento de 6. Cuando me siento mal, pierdo el control



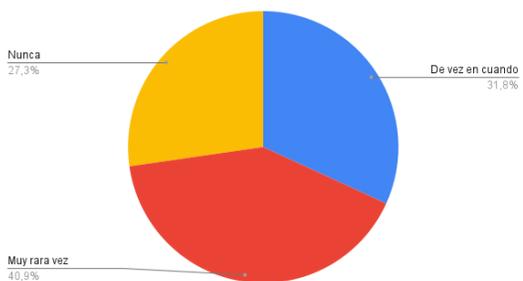
Recuento de 7. Soy bueno resolviendo problemas



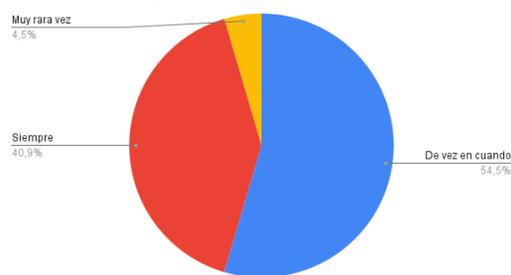
Recuento de 8. Puedo darme cuenta cuando mis amigos se sienten tristes



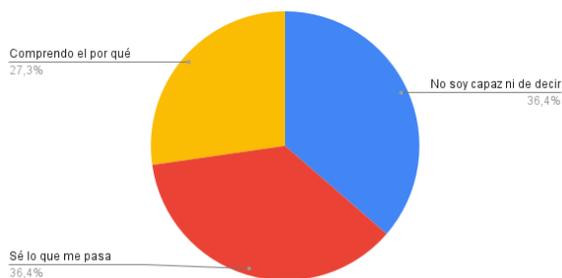
Recuento de 9. Cuando me molesto, actúo sin pensar



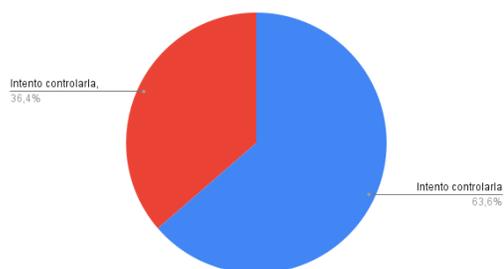
Recuento de 10. Me siento feliz



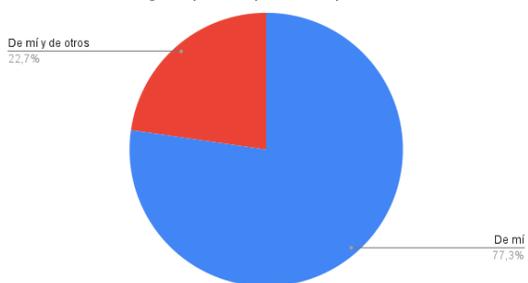
Recuento de 11. Cuando no me encuentro bien a nivel emocional



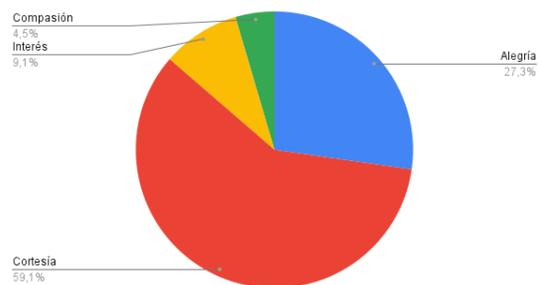
Recuento de 12. Cuando siento ira:



Recuento de 13. ¿De quién depende lo que sientes?



Recuento de 5. ¿Qué emoción está expresando?



Recuento de 6. ¿Qué emoción está expresando?

