



Pontificia Universidad Javeriana

Maestría en salud mental escolar

¡Aventura sobre rieles! Descubriendo el tren del autocontrol

Laura Gised Ortiz Gordo

Silvia Milena Montañez Tovar

Dirigido por:

Amalia Vergara Peña

Bogotá D.C

Noviembre, 2023

NOTA DE ADVERTENCIA

“La universidad no se hace responsable por los conceptos emitidos por sus alumnos en sus trabajos de tesis. Sólo velará porque no se publique nada contrario al dogma y a la moral católica y porque las tesis no contengan ataques personales contra persona alguna, antes bien se vean en ellas el anhelo de buscar la verdad y la justicia.”

Artículo 23, resolución No 13 del 6 de Julio de 1946,
por la cual se reglamenta lo concerniente a Tesis y Exámenes de Grado en la Pontificia Universidad Javeriana.

A los niños y niñas

los cuales han sido el pilar de nuestra inspiración.

Y a un sueño de sinfonía del alma de salud mental.

representada cada día

en las pupilas de los infantes.

Silvia Montañez y Laura Ortiz

Resumen

Este trabajo de grado se centra en el desarrollo socioemocional de estudiantes de nueve a diez años, enfocándose en las habilidades de autocontrol, particularmente en el manejo del estrés y la disciplina personal. Se reconoce la importancia de abordar este aspecto de manera constante y multidisciplinaria en el contexto educativo. La investigación se basa en el enfoque socioemocional de Daniel Goleman y del método de colaboración para el aprendizaje académico, social y emocional (CASEL), se aplica una metodología cualitativa nutrida de una retroalimentación de docentes y estudiantes. El resultado tangible es la creación de la cartilla ¡Aventura sobre rieles! Descubriendo el tren del autocontrol. Este proyecto busca proporcionar a los docentes una herramienta pedagógica efectiva para el desarrollo socioemocional de sus estudiantes, contribuyendo a un mejor clima escolar y a una mejor salud mental en los niños y niñas, promoviendo así su bienestar integral y su éxito en la vida.

Abstract

This degree work focuses on the socioemotional development of nine- to ten-year-old students, focusing on self-control skills, particularly stress management and personal discipline. The importance of addressing this aspect in a consistent and multidisciplinary manner in the educational context is recognized. The research is based on Daniel Goleman's socioemotional approach and the collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) method, a qualitative methodology is applied, nurtured by feedback from teachers and students. The tangible result is the creation of the booklet *Adventure on Rails! Discovering the self-control train*. This project seeks to provide teachers with an effective pedagogical tool for the socioemotional development of their students, contributing to a better school climate and better mental health in children, thus promoting their integral wellbeing and success in life.

Índice de contenido

Introducción	10
Marco conceptual	13
<i>El autocontrol</i>	15
<i>Relación entre la disciplina personal y autocontrol</i>	18
<i>Relación entre el manejo del estrés y autocontrol</i>	20
<i>El enfoque de educación emocional</i>	21
<i>Desarrollo de los niños en el rango de edad nueve a diez años</i>	23
Objetivos.....	27
<i>Objetivo general</i>	27
<i>Objetivos específicos</i>	27
Metodología	28
Resultados	30
<i>Planeación inicial</i>	30
<i>Bosquejo inicial</i>	33
<i>Revisión de pares y estudiante</i>	34
Discusión	42
Conclusiones finales	46
Referencias bibliográficas.....	48

Índice de tablas

<i>Tabla 1 Estructura inicial de la cartilla</i>	30
<i>Tabla 2 Conceptos para el desarrollo de las habilidades</i>	32
<i>Tabla 3 Síntesis respuestas encuestas docentes</i>	34
<i>Tabla 4 Síntesis respuestas entrevista semiestructurada estudiante</i>	37

Índice de figuras

Figura 1 Modelo ecológico del desarrollo de Bronfenbrenner _____ 13

Figura 2 Marco SEL de CASEL _____ 16

Índice de abreviaturas

1. CASEL (Competencias de Aprendizaje Social y Emocional).
2. SEL (El aprendizaje social y emocional).
3. ZDP (Zona de desarrollo próximo).

Introducción

Entender el desarrollo socioemocional en la escuela, va más allá de la aplicación de una serie de talleres en la clase de ética o implementación de la cátedra propuesta por el Ministerio de Educación Nacional. El desarrollo socio emocional debe propender por una construcción de manera constante, interdisciplinar e incluyente desde las diversas áreas de aprendizaje. Para lograrlo, el docente como referencia y modelo, debe propender por su propia salud emocional. Debe ser innovador, estar dispuesto a dejar de lado los esquemas tradicionales de la educación, para darle cabida a los modelos que nos exige ahora el contexto colombiano y así los y las estudiantes puedan desarrollar un pensamiento crítico que les permita ser, transformar, construir, expresar, valorar la diferencia y aprender para la vida, ya que esto se verá reflejado en su interacción con la sociedad y consigo mismo.

Teniendo esto en mente se planteó la pregunta, si las habilidades de autocontrol como manejo de estrés y disciplina personal, fomentadas a través de una cartilla de estrategias lúdicas aplicadas al aula ¿ayudan al manejo asertivo de las emociones y comportamientos de los niños con edades entre nueve y diez años? Esta pregunta nació a partir de la preocupación y necesidad de brindar a los docentes una herramienta pedagógica para el desarrollo socioemocional, ya que se ha evidenciado en los estudiantes un bajo nivel de competencias de autocontrol. Ello conlleva a acciones disruptivas con sus demás compañeros, baja motivación y poco nivel de disciplina para realizar sus acciones, lo que lleva a episodios de frustración. Entendidos estos como momentos que experimentan los niños, con un alto nivel de desilusión como respuesta a hechos desfavorables e inesperados, por ejemplo, bajas calificaciones o conflictos con sus compañeros (Bisquerra, 2015).

Por lo general, los docentes no cuentan con las suficientes herramientas o conocimientos para el desarrollo socioemocional en el aula. Esto se debe, en parte, a la poca actualización sobre las diversas trayectorias del desarrollo, así como la poca información sobre los estudiantes, lo cual permitiría diseñar estrategias acordes a sus necesidades. Los intentos que se realizan por parte de la secretaria de Educación se quedan en talleres para mostrar, como lo son “El día de la paz”, o inclusive algunos de sus proyectos solo llegan a pocos colegios de la ciudad lo cual hace que su alcance sea ciertamente limitado.

La escuela como parte fundamental del mesosistema (*Modelo ecológico de Bronfenbrenner-Morris*) tiene el compromiso ético, social y moral de educar en la inteligencia

emocional. Daniel Goleman (*Aprendemos juntos 2030*, 2019, 1:38) afirma que la inteligencia emocional tiene que ver con las habilidades personales, de modo que no es un aprendizaje académico propiamente hablando. En palabras del autor, “este aprendizaje se centra en cómo te manejas a ti mismo y a tus relaciones”. la idea aquí es centrarse en desarrollar la inteligencia emocional para que los niños aprendan a autocontrolarse y cuidar las relaciones con los otros (*Aprendemos juntos 2030*, 2019, 1:44).

La barrera más profunda por la que esta labor no se lleva a cabo de manera efectiva al interior de la escuela son los escasos recursos humanos con las que cuentan las escuelas públicas, donde los docentes de básica primaria tienen una carga académica extensa con pocos o ningún profesor de apoyo y un solo orientador para cientos de estudiantes. Se suma a esto el hacinamiento que se vive día a día en las aulas, donde los docentes trabajan a diario con grupos de hasta 40 estudiantes dificultando el apoyo individual y responder efectivamente a las necesidades de cada estudiante.

Sin embargo, el docente en su labor diaria no puede dejar de lado el aprendizaje social y emocional así se sienta agotado. También la falta de recursos económicos dificulta la posibilidad de formar a los miles de docentes para que hagan conciencia del valor que tiene el aprendizaje social y emocional. Se señala esto, pues los docentes en general piensan que la enseñanza académica será lo que ayudará al sujeto a ser exitoso en la vida cuando la realidad es que lo que ayudará al sujeto a cumplir sus objetivos académicos será crecer en el campo de la inteligencia emocional (*Aprendemos juntos 2030*, 2019). Es por esta razón que se escogió para el presente trabajo de grado la disciplina personal y manejo del estrés como las habilidades a desarrollar. Dichos componentes fueron tomados del método CASEL (Competencias de Aprendizaje Social y Emocional) en el cual se inspiraron las autoras del presente documento para la cartilla.

El emprendimiento de la Pontificia Universidad Javeriana al formar un grupo de docentes magíster en “Salud mental escolar” es una excelente iniciativa como formadora de docentes quienes a su vez pueden ser multiplicadores en beneficio de nuestros niños y niñas. El documento titulado “*¡Aventura sobre rieles! Descubriendo el tren del autocontrol*”, pretende ser un medio escrito dinámico implicando movimiento, acción y diversión, de fácil lectura y entendimiento, que les permitirá a los docentes analizar y comprender su contenido para ponerlo en práctica en sus rutinas diarias de enseñanza.

A través del presente trabajo se da cuenta del proceso de construcción de dos instrumentos en forma de cartilla lúdica (cartilla de docente y destinado a trabajar pedagógicamente el desarrollo de habilidades emocionales, más exactamente aquellas como el manejo del estrés y la disciplina personal; habilidades importantes para el fomento del autocontrol del estudiante (CASEL, 2020). Para lograr esto, el desarrollo de la presente investigación tuvo tres etapas: en la primera se llevó a cabo una investigación de los conceptos fundamentales definiendo la competencia del Autocontrol, desde los enfoques de desarrollo socioemocional planteados por el método CASEL.

En la segunda etapa se definieron las habilidades del estrés y la disciplina personal desde la competencia del autocontrol y en la tercera etapa, se realizó una investigación sobre cómo se elabora un material pedagógico enfocado en el desarrollo socioemocional adecuado a las habilidades cognitivas de los niños de nueve a diez años. En favor de la validez del instrumento este fue evaluado de manera focal por dos pares docentes y un estudiante de grado cuarto. Tal evaluación fue seguida de una retroalimentación que sirvió como insumo para estructurar una versión final del instrumento.

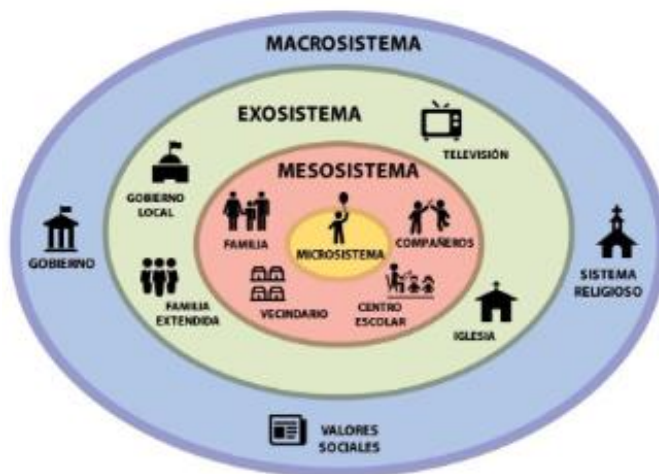
Finalmente, la meta de la presente investigación fue crear un material para multiplicar lo que han aprendido las autoras, permitiendo que varios docentes puedan llevar a cabo esta importante y urgente práctica que están pidiendo las escuelas en la actualidad. La Cartilla “*¡Aventura sobre rieles! Descubriendo el tren del autocontrol*”, es una herramienta asertiva y lúdica que brinda a los maestros estrategias para la gestión de emociones en los estudiantes. Lo que conllevará así un mejor clima escolar y una mejor salud mental para los niños y niñas, aportando así mejores seres humanos para la sociedad.

Marco conceptual

En la actualidad y debido a todas las situaciones de salud mental que se viven en los colegios y la sociedad en general, se ha visto la necesidad de abordar el trabajo del desarrollo socioemocional como base fundamental en la educación colombiana. Sin embargo, es una tarea que también debe ser relevante para las familias, al ser un eje central en la crianza de los niños.

La familia y la escuela son muy importantes, ya que son los lugares donde los niños pasan la mayor parte del tiempo y donde reciben educación, cuidado y apoyo emocional. Según Bronfenbrenner (1987), el desarrollo de una persona es influenciado por factores tanto internos como externos, los cuales interactúan entre sí en diferentes niveles. El ambiente social está compuesto por varios niveles, incluyendo el microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema, y cada uno de estos niveles tiene su propia influencia y poder para afectar el desarrollo de una persona. Aunque están en el mismo nivel, tanto la familia como la escuela, pueden interactuar entre sí y formar lo que se llama el "mesosistema", lo cual también tiene una gran influencia en el desarrollo.

Figura 1
Modelo ecológico del desarrollo de Bronfenbrenner



Nota: Tomado de (Fernández-Rodríguez, 2021, pág. 119)

Según el modelo ecológico de Bronfenbrenner (1987), tanto la familia como la escuela están consideradas como parte del nivel más cercano y directo al individuo, quien se haya en el "microsistema". Este nivel incluye los entornos en los que los individuos interactúan de manera directa y regular, como el hogar, la escuela, la comunidad y los grupos de amigos. De esta manera, se busca influenciar el microsistema para generar cambios positivos que puedan expandirse hacia su entorno familiar y promover un adecuado desarrollo socioemocional.

El enfoque de desarrollo socioemocional del cual se basarán las autoras, será el planteado por el psicólogo estadounidense Daniel Goleman. En su libro *La práctica de la inteligencia emocional*, Daniel Goleman (1998), se centra en la importancia de desarrollar habilidades emocionales para alcanzar una vida más satisfactoria y equilibrada. El autor sostiene que la inteligencia emocional es tan importante como la inteligencia cognitiva, y que ambos tipos de inteligencia son necesarios para el éxito personal y profesional. El autor propone que la inteligencia emocional se puede aprender y desarrollar a través de la educación, la práctica y la experiencia.

En cuanto al desarrollo socioemocional en la educación, Goleman (1998) destaca la importancia de fomentar el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía, la motivación y las habilidades sociales en los estudiantes, y en los docentes, para lograr un ambiente de aprendizaje positivo y enriquecedor. Además, sugiere que el desarrollo socioemocional debe ser integrado en el currículum y en la enseñanza en todas las áreas del conocimiento. Como lo menciona el autor:

La inteligencia emocional significa ser inteligente con las emociones. Es un conjunto de habilidades emocionales que nos permite conocernos a nosotros mismos, controlar nuestras emociones, motivarnos, reconocer las emociones en los demás y manejar las relaciones con los demás de manera efectiva (Goleman, 1998, p. 36).

Esta cita destaca que la inteligencia emocional es un conjunto de habilidades que nos permite gestionar nuestras emociones y relaciones de manera efectiva, lo cual es esencial en el desarrollo socioemocional.

El autocontrol

En su libro "La inteligencia emocional", Daniel Goleman define el autocontrol como "la capacidad para controlar o regular las propias emociones, pensamientos y acciones" (Goleman, 1995, p. 84). Según Goleman, el autocontrol es una habilidad clave en la inteligencia emocional y se relaciona con la capacidad de gestionar las emociones para que el individuo se adapte a diferentes situaciones y logre sus metas. El autocontrol también está estrechamente relacionado con la autorregulación, que implica la capacidad de controlar los impulsos y comportamientos para lograr objetivos a largo plazo y evitar acciones impulsivas y negativas.

En este trabajo se pretende enfatizar en dos de las cinco habilidades que sugiere el programa CASEL. Este programa es una iniciativa que se enfoca en la enseñanza de habilidades socioemocionales a estudiantes de todas las edades (CASEL, 2017). Este se basa en la idea de que el aprendizaje social y emocional es fundamental para el éxito académico y personal de los estudiantes. La relación entre CASEL y el autocontrol es crucial, ya que al enseñar a los estudiantes cómo regular sus emociones, se les brindan herramientas para enfrentar desafíos, resolver conflictos y establecer relaciones positivas, entiende que el autocontrol es una habilidad fundamental que les permitirá tomar decisiones responsables y gestionar eficazmente situaciones estresantes. Además, CASEL reconoce que el autocontrol está estrechamente relacionado con otras habilidades socioemocionales, como la conciencia emocional y las habilidades interpersonales. Al desarrollar el autocontrol, los estudiantes aprenden a comprender y manejar sus propias emociones, lo que les ayuda a regular sus respuestas y comportamientos en diferentes situaciones. Esto, a su vez, contribuye a su capacidad para establecer relaciones saludables y comunicarse de manera efectiva con los demás. A continuación, se muestra el diagrama de desarrollo socioemocional que brinda este programa:

Figura 2
 Marco SEL de CASEL



Nota: Tomado de (CASEL, 2020).

El aprendizaje social y emocional (SEL) es una parte integral de la educación y el desarrollo humano (CASEL, 2017). SEL, o Aprendizaje Socioemocional, se refiere al proceso mediante el cual las personas adquieren y aplican conocimientos, habilidades y actitudes para desarrollar identidades saludables, manejar las emociones, lograr metas personales y colectivas, mostrar empatía hacia los demás, establecer relaciones de apoyo y tomar decisiones responsables y afectuosas. El SEL promueve la equidad y la excelencia educativa a través de colaboraciones auténticas entre escuelas, familias y comunidades. Esto implica la creación de entornos de aprendizaje que fomenten relaciones de confianza, un currículo riguroso y significativo, y una evaluación continua. El SEL tiene como objetivo abordar las desigualdades y capacitar a los individuos para contribuir a comunidades seguras, saludables y justas, permitiéndoles co-crear escuelas prósperas y promover un cambio positivo en la sociedad.

La definición de autocontrol que brinda este programa es muy similar a la que aporta Daniel Goleman (1995), debido a que este autor es colaborador en la autoría del mismo. En el marco de educación socioemocional propuesto por CASEL, el autocontrol se define como:

Las habilidades para manejar las propias emociones, pensamientos, y comportamientos de manera efectiva en diferentes situaciones y para lograr metas y aspiraciones. Esto incluye la capacidad para retrasar la gratificación, manejar el estrés y sentir la motivación y la voluntad para lograr metas personales y colectivas. Por ejemplo: manejar las emociones, identificar y utilizar estrategias para el autocontrol, mostrar autodisciplina y automotivación, establecer metas personales y colectivas, uso de habilidades organizativas y de planificación, mostrar el valor de tomar la iniciativa y demostrar voluntad personal y colectiva. (CASEL, 2017, p. 2)

Un artículo publicado en la "Revista Electrónica de Investigación Educativa" titulado "Programa de inteligencia emocional para el desarrollo del autocontrol" (Hernández-Guzmán & Rodríguez-Rodríguez, 2021) describe la implementación de un programa de inteligencia emocional basado en el modelo de CASEL en una escuela primaria en México. El programa se centró en el desarrollo de habilidades socioemocionales, incluyendo el autocontrol, y se implementó en un grupo de estudiantes de quinto grado. Los resultados mostraron mejoras significativas en las habilidades de autocontrol y otras habilidades socioemocionales después de la implementación del programa. El artículo también destaca la importancia del autocontrol en el éxito académico y personal de los estudiantes, argumentando que la enseñanza y el desarrollo del autocontrol son fundamentales para el bienestar socioemocional y el éxito de los estudiantes.

Existe un programa llamado "Navegar Seguro" basado en CASEL, es un programa de Alianza Educativa que comenzó en 2020. Está enfocado en ayudar a los estudiantes desde la transición hasta el grado once a desarrollar habilidades para manejar sus emociones y relacionarse de manera positiva con los demás. El programa se basa en la idea de que cuando los estudiantes tienen buenas habilidades socioemocionales, se sienten mejor y tienen más éxito en la escuela y en la vida. El objetivo del programa es brindar a los estudiantes herramientas y recursos para enfrentar los desafíos emocionales y sociales y lograr su bienestar y éxito. Este programa desglosa ciertos

desempeños en el plano de desarrollo del autocontrol que deben desarrollar los niños con edades entre nueve y diez años.

En la disciplina personal delimitada allí como la autorregulación, la motivación al logro y la perseverancia sugiere trabajar en los siguientes desempeños de acuerdo a su edad: Reconocer cómo me siento cuando no puedo hacer lo que quiero. Reconocer cómo se siente la frustración y cuándo la siento. Entender los errores como una oportunidad para aprender y mantener el ánimo ante las dificultades. En cuanto el manejo del estrés se propone trabajar: la capacidad de identificar los estresores personales, manejarlos y dejar ir aquello que preocupa (Navegar Seguro, 2019).

Relación entre la disciplina personal y autocontrol

Daniel Goleman (2013) en su libro "Liderazgo: El poder de la inteligencia emocional" afirma que la habilidad de la disciplina personal y el autocontrol están estrechamente relacionados. Sostiene que la disciplina personal se refiere a la capacidad de establecer metas y planes claros, y de seguirlos con determinación y persistencia a pesar de las distracciones, tentaciones y obstáculos que puedan surgir en el camino. Es importante señalar que CASEL (2017) plantea la disciplina personal como una habilidad dentro de la competencia del autocontrol.

En su libro "La práctica de la inteligencia emocional", también aborda el tema de la disciplina personal y la define como "la capacidad para aplazar la gratificación, para resistir las tentaciones y perseverar en la consecución de metas a largo plazo" (Goleman, 1998, p. 131). El autor también destaca la importancia de la disciplina personal para el éxito en la vida, señalando que las personas que tienen alta disciplina personal son capaces de controlar sus impulsos, mantener el enfoque en las metas a largo plazo y persistir ante los obstáculos y dificultades.

La disciplina personal está relacionada con la motivación al logro, ya que a partir de esta el niño se verá estimulado a seguir adelante con sus metas. Sin embargo, en los años de práctica de las autoras han observado que los niños en las edades de nueve a diez años se perciben comportamientos que indican una falta de motivación al logro como el desinterés y apatía hacia las actividades escolares y extracurriculares, la evitación de desafíos, la baja persistencia ante dificultades y la falta de interés por recibir retroalimentación. Estos

comportamientos reflejan una falta de motivación intrínseca y compromiso con el logro de metas, lo que puede afectar su rendimiento académico y su desarrollo personal.

Judith Meece (2001) en su libro *Desarrollo del niño y del adolescente para educadores* afirma que los niños a medida que van culminando la primaria van perdiendo la motivación de aprender y desarrollar nuevas habilidades:

A medida que el niño avance en su formación escolar, iría sintiéndose menos motivado intrínsecamente para aprender, más negativo ante sus habilidades y más ansioso ante su rendimiento académico. ¿A qué se debe esta disminución de la motivación en la etapa escolar? Una explicación se centra en como los estudiantes se evalúan según la edad. Por ejemplo, los preescolares entran en la escuela con percepciones muy optimistas de sus habilidades, piensan que se volverán más inteligentes solo con esforzarse. En los últimos años de la primaria saben que la capacidad y el esfuerzo son cosas independientes, empiezan a hacerse una idea más realista de sus habilidades conforme el aprendizaje se torna más difícil y que un mayor esfuerzo no siempre lleva al éxito Meece, J. L. (2001).

La autora también afirma que en esta edad los niños empiezan a dar importancia al juzgamiento social y a sentir la presión de lo que los adultos esperan de él. De esta manera, es importante en esta edad trabajar la disciplina personal como eje importante en el desarrollo del autocontrol para impulsar el aprendizaje y el desarrollo de habilidades socioemocionales en los niños.

Goleman también discute la relación entre la disciplina personal y la inteligencia emocional, argumentando que ambas están estrechamente relacionadas y que la disciplina personal es una habilidad emocional clave que puede ser desarrollada y fortalecida a través de la práctica y la educación socioemocional. En resumen, la disciplina personal es una habilidad socioemocional esencial para el éxito académico y personal de los estudiantes, que se puede promover mediante el fomento de habilidades como la organización, la planificación y la autorregulación, que les permitirán a los estudiantes establecer y alcanzar metas a largo plazo.

Relación entre el manejo del estrés y autocontrol

María Naranjo (2009) define en su revisión teórica, el estrés como un conjunto de factores internos y/o externos que interfieren con el estado de equilibrio de sí mismo y del entorno, provocando un desequilibrio emocional. Folkman et al., 1986 (como se citó en Naranjo, 2009) afirman que hay dos procesos durante la experimentación del estrés: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento. En el primero, la persona evalúa si la situación es dañina o beneficiosa para sí mismo, buscando prevenir o cambiar su percepción al respecto. Mientras que el proceso de afrontamiento depende de cómo las personas perciben lo que “[...] está en juego y de las opciones y recursos de cambio que poseen”. Mencionando que si percibían que su autoestima era afectada, eran más responsables durante el afrontamiento, pues acuden al autocontrol. Permitiendo afirmar que, si el sujeto considera que puede cambiar la situación, podrán buscar soluciones y no estrategias de evitación (Naranjo, 2009).

En el libro "La práctica de la inteligencia emocional", Daniel Goleman (1998) define el manejo del estrés como "la capacidad de manejar efectivamente el estrés emocional, y la habilidad para sobreponerse a situaciones estresantes". El autor argumenta que el autocontrol del estrés es una habilidad crítica en el mundo moderno, donde los niveles de estrés son altos y los individuos están constantemente expuestos a situaciones estresantes. Según Goleman, "[...] esta habilidad depende de la capacidad para reconocer las señales de alerta temprana del estrés, regular las emociones y pensamientos, y utilizar técnicas de relajación y respiración para calmar la respuesta de lucha o huida del cuerpo" (p. 66).

Según Daniel Goleman (1998), el estrés se refiere a la respuesta fisiológica y psicológica que experimentamos cuando nos enfrentamos a situaciones que percibimos como desafiantes o amenazantes para nuestro bienestar. Esta respuesta de estrés puede incluir una serie de reacciones en el cuerpo, como aumento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular y liberación de hormonas del estrés, como el cortisol. También destaca que el estrés puede ser tanto agudo como crónico, y que un exceso prolongado de estrés puede tener efectos negativos en la salud y el bienestar general.

Las hormonas estresantes se vierten en el torrente sanguíneo, de modo que, en la medida en que aumenta la tasa cardíaca, la sangre se retira de los centros cognitivos superiores del cerebro y se dirige hacia otras regiones más esenciales para una movilización de urgencia.

En tal caso, los niveles de azúcar en sangre se disparan, las funciones físicas menos relevantes se enlentecen y el ritmo cardíaco se acelera para preparar el cuerpo para la respuesta de lucha o huida. Así pues, el impacto global del cortisol en las funciones cerebrales cumple con una función estratégica para la supervivencia: abrir las puertas de los sentidos, detener la mente y llevar a cabo la acción a la que más acostumbrados estemos, ya sea gritar o quedarnos paralizados por el pánico. El cortisol consume los recursos energéticos de la memoria operativa —del intelecto, en suma— y los transfiere a los sentidos. No es extraño pues que, cuando los niveles de cortisol son elevados, cometamos más errores, nos distraigamos más, tengamos menor memoria (tanto es así que, a veces, ni siquiera podemos recordar algo que acabamos de leer), aparezcan pensamientos irrelevantes y cada vez resulte más difícil procesar la información (Goleman, 1998, p. 88).

En el contexto escolar, el estrés puede influir en la capacidad de los niños para concentrarse y procesar la información. El cortisol, una hormona del estrés, consume los recursos energéticos de la memoria operativa, que es esencial para el intelecto y el aprendizaje. Como resultado, los niños pueden experimentar dificultades para retener información, cometer más errores y distraerse con facilidad. Además, el estrés puede generar pensamientos irrelevantes y dificultar el procesamiento efectivo de la información (Naranjo, 2009). Es importante tener en cuenta que cada niño puede responder de manera diferente al estrés, y los efectos pueden variar según la duración e intensidad del estrés experimentado. Sin embargo, en general, el estrés crónico o agudo puede interferir con el rendimiento académico y el bienestar emocional de los niños en la escuela.

Naranjo (2009) señala que es necesario aprender a prevenir y controlar el estrés pues es un factor de riesgo para su estabilidad emocional y salud, interfiriendo en su estilo de vida. Donde se debe buscar como propósito en el manejo del estrés, el afrontar la situación y tratar de cambiarla de una manera racional.

El enfoque de educación emocional

Luego de haber esbozado los anteriores conceptos, es importante delimitar el enfoque pedagógico desde el cual se construirá la cartilla de desarrollo socioemocional.

Un modelo pedagógico que se enfoca en el desarrollo socioemocional de los estudiantes es el Modelo de Educación Emocional de Rafael Bisquerra (2015). Este modelo se basa en la idea de que las emociones son una parte fundamental de la experiencia humana y, por lo tanto, deben ser abordadas en el ámbito educativo. Se enfoca en el desarrollo de cinco competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades para la vida. Se trata de un enfoque integrador, que tiene en cuenta tanto la dimensión personal como la social de las emociones.

Como se puede ver, este modelo pedagógico es similar al modelo CASEL, pero es de un autor de habla hispana, que se basa en gran medida en David Goleman como enfoque del desarrollo socioemocional. Este modelo pedagógico propone la implementación de programas y actividades específicas para trabajar cada una de las competencias emocionales. Por ejemplo, para desarrollar la conciencia emocional se sugiere la realización de actividades de autoconocimiento y expresión emocional; para la regulación emocional se recomienda la práctica de técnicas de relajación y la gestión del estrés; para la autonomía emocional se promueve el desarrollo de habilidades de autocontrol y autoeficacia; para la competencia social se enfatiza en el desarrollo de habilidades sociales y comunicativas; y para las habilidades para la vida se sugiere la implementación de actividades orientadas al desarrollo de la resiliencia y la capacidad de afrontamiento (Bisquerra, 2015).

Bisquerra (2015) en su libro “Educación emocional y bienestar”, cita lo siguiente:

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos los elementos esenciales del desarrollo de la personalidad. Esta educación incluye el desarrollo de las siguientes competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y habilidades para la vida (Bisquerra, 2015, p. 21).

Este modelo se basa en la idea de que el desarrollo socioemocional es un proceso continuo que implica la participación activa del estudiante y del docente. Por lo tanto, se promueve un enfoque participativo y colaborativo en el aula, en el que los estudiantes tienen un rol activo en su propio proceso de aprendizaje emocional.

Desarrollo de los niños en el rango de edad nueve a diez años

Teniendo en cuenta que la cartilla será diseñada para niños entre nueve a diez años de edad, pertenecientes generalmente al grado cuarto, es necesario describir su desarrollo desde el ámbito cognitivo y socio emocional, para poder entender sus necesidades y habilidades. Piaget (citado por Perinat, 2004) afirma que este rango de edad se encuentra en la etapa denominada “Operaciones concretas”, donde el niño hace uso de la razón para inferir sobre la realidad concreta. Este periodo del desarrollo cognitivo también se caracteriza por el proceso de introducir algunas reglas para resolver un problema, como lo son los problemas clásicos de Piaget relacionados con el conocimiento del mundo físico (conservación, equilibrio, etc.) (Serrano, 2008).

Perinat (2004) también menciona que a esta edad se conciben los niños como individuos con grandes capacidades para solucionar problemas, para plantearse objetivos y estrategias para lograrlos, superando las adversidades. El niño cuenta con recursos operativos que le permitirán superar las barreras, desarrollando distintas competencias que les permiten tratar los problemas de forma apropiada.

Lev Vygotsky (citado por Perinat, 2004) señalaba que el desarrollo cognitivo, conocimientos y habilidades de los individuos es resultado de un producto social donde existe un conocimiento real de cada individuo y un conocimiento potencial llamado “Zona de desarrollo próximo” (ZDP). El conocimiento real es configurado por la capacidad del individuo para resolver problemas y el conocimiento potencial, aquel que puede lograr el sujeto por medio de la cooperación de un adulto o un compañero con mayor nivel de comprensión de la temática que se esté trabajando. Lo que permite afirmar que el desarrollo en los distintos ámbitos no depende únicamente de la edad y maduración, sino también de su interacción con los demás. Esto pues en la ZDP el individuo se apropia de nuevos conocimientos adquiridos mediante la cooperación y reorganiza sus conocimientos previos.

A medida que los niños van adquiriendo más habilidades cognitivas, ocurren los primeros conceptos sobre los demás y sobre sí mismos. Al principio los conceptos son acerca de aspectos perceptivos como características físicas, patrones de su conducta y el efecto de esto en los demás (Serrano, 2008). Con el tiempo esto evoluciona a aquellas características menos observables como lo son las internas desde la psicología del ser, permitiendo un autoconcepto más conciso. En el

texto: El hombre autorrealizado. Maslow (1943) establece que las personas tienen una serie de necesidades básicas que deben satisfacer para alcanzar su pleno potencial y autorrealización. Según Maslow, las necesidades van desde las más básicas, como la alimentación y la seguridad, hasta las más elevadas, como el amor, el sentido de pertenencia, la autorrealización y la trascendencia. Maslow argumenta que la Psicología del Ser se basa en el estudio de individuos sanos y en el desarrollo de su potencial humano, en contraposición a una psicología centrada en los trastornos y las patologías.

Ahora bien, lo mencionado hacía referencia al desarrollo cognitivo y de conceptos. Respecto al desarrollo socio emocional de los niños entre los nueve y diez años, se puede afirmar que debido a la interacción con otros, los niños durante este periodo encuentran nuevas estrategias para la regulación emocional pues también han progresado en la adquisición del lenguaje lo cual les permite expresarse con mayor facilidad. Así como también las habilidades cognitivas le permiten procesar y comprender lo que ocurre a su alrededor. Sin embargo, a veces implementan estrategias desadaptativas como lo es la evitación o acciones que pueden generar daño a sí mismo o a los demás (Serrano, 2008). Durante este periodo, los niños experimentan avances significativos en su desarrollo socioemocional. La interacción con otros niños y adultos en su entorno social les brinda oportunidades para aprender y practicar habilidades de regulación emocional. A medida que progresan en la adquisición del lenguaje, los niños son capaces de expresar sus emociones y sentimientos con mayor facilidad, lo que les ayuda a comunicarse y conectarse con los demás de manera más efectiva.

Además, las habilidades cognitivas en desarrollo les permiten procesar y comprender mejor lo que sucede a su alrededor. Pueden comprender las emociones y perspectivas de los demás, lo que favorece el desarrollo de la empatía y la capacidad de tomar perspectiva. A medida que adquieren un mayor grado de conciencia emocional, los niños comienzan a identificar y etiquetar sus propias emociones, lo que contribuye a la autorreflexión y al autoconocimiento. Sin embargo, a pesar de estos avances, los niños de esta edad pueden recurrir a estrategias desadaptativas para manejar las emociones. La evitación o el alejamiento de situaciones emocionalmente desafiantes puede ser una respuesta común cuando aún no han desarrollado habilidades sólidas de afrontamiento. Además, en algunos casos, pueden recurrir a acciones impulsivas o agresivas que pueden causar daño a sí mismos o a los demás. Es importante destacar que el desarrollo

socioemocional es un proceso gradual y que los niños pueden mostrar una amplia variabilidad en sus habilidades y respuestas emocionales. La influencia del entorno, la crianza y las experiencias individuales también desempeñan un papel crucial en el desarrollo socioemocional de los niños (Serrano, 2008).

Kostelnik et. al (2009) señala que los niños entre los siete a once años son más conscientes de sus emociones y saben cómo comunicarlas con palabras. Pueden querer ocultar sus emociones o restarles importancia, esto se debe a que están muy familiarizados con las reglas sociales que guían el comportamiento emocional. Otro hito característico de este rango de edad, es que un mismo evento puede evocar múltiples emociones contrastantes en secuencia, pero no simultáneamente. Es así como también se señala que, en este rango de edad, los individuos se toman más tiempo y dependen de mayor número y riqueza interaccional para poder modificar sus estados emocionales. Por ejemplo, si en una actividad donde los niños de 10 años deben exponer y tienen que hablar frente a sus compañeros en el salón de clase, pueden sentir emociones diferentes. Algunos pueden sentirse emocionados y orgullosos de compartir su trabajo, pero también pueden ponerse nerviosos y preocupados por hablar en público. En este contexto, el hito mencionado se manifiesta cuando los niños necesitan más tiempo y un mayor número de interacciones para modificar sus estados emocionales, pueden necesitar apoyo de sus compañeros y maestros para sentirse mejor. Pueden hablar con un amigo o el maestro sobre sus preocupaciones y recibir consejos y aliento. También necesitan practicar más y aprender técnicas para calmarse antes de hablar.

En conclusión, entre los nueve y diez años, los niños experimentan avances significativos en su desarrollo socioemocional. Durante esta etapa, adquieren una mayor comprensión emocional, siendo capaces de reconocer y entender una variedad más amplia de emociones. Además, desarrollan empatía, mostrando capacidad para considerar los sentimientos de los demás. También aprenden a regular y controlar sus propias emociones, lo que les brinda autonomía emocional. En términos de relaciones sociales, establecen amistades más estables y participan en actividades grupales. Adquieren habilidades para resolver conflictos de manera efectiva y pacífica, promoviendo una interacción social saludable. Además, se vuelven más conscientes de su identidad personal y desarrollan autoestima. Es importante tener en cuenta que el desarrollo socioemocional puede variar en cada niño debido a diferencias individuales y factores ambientales.

Es importante destacar que la educación emocional es crucial para el desarrollo integral de los niños. Proporcionarles las herramientas necesarias para comprender y gestionar sus emociones promueve su bienestar emocional, social y académico.

Objetivos

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un material pedagógico para docentes, que presente estrategias lúdicas orientadas a promover las habilidades de autocontrol en niños y niñas de nueve a diez años. Estas estrategias abordarán aspectos como el manejo del estrés y la disciplina personal, centrados en el desarrollo emocional de los estudiantes.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Definir la competencia del autocontrol en el contexto del desarrollo socioemocional, utilizando las perspectivas propuestas por el psicólogo Daniel Goleman (2014) y el enfoque del método CASEL (2017). A través de esta exploración, se pretende conceptualizar de manera precisa las habilidades relacionadas con el manejo del estrés y la disciplina personal, considerándolas como componentes intrínsecos de esta competencia.
2. Diseñar un material pedagógico inicial (guía para docentes y cartilla para estudiante), abordando el fomento del autocontrol en niños de nueve a diez años, centrándose concretamente en los aspectos de la disciplina personal y la gestión del estrés.
3. Someter a evaluación el instrumento mediante un proceso de revisión de dos docentes y un estudiante de grado cuarto, para posteriormente, refinar y estructurar el material pedagógico final a partir de la retroalimentación recibida, incorporando de manera efectiva las sugerencias y observaciones proporcionadas por los colegas.

Metodología

La investigación se realizó desde el enfoque investigativo cualitativo, referenciada en el marco conceptual que permitió analizar el componente social para un análisis del contexto en particular. Luego de la revisión teórica, en donde se investigaron los conceptos fundamentales sobre el auto control, se realizó una categorización de las habilidades más relevantes a trabajar y que tuvieran poco material pedagógico para docentes en el manejo asertivo de emociones, encontrando que el manejo del estrés y la disciplina personal, son dos habilidades importantes de abordar, de allí se realizó la creación del instrumento, que se enfoca en ejercicios para fortalecer el autocontrol en niños entre nueve y diez años pertenecientes al grado cuarto y quinto. Así pues, la elección de un enfoque cualitativo es coherente con el objetivo de comprender y diseñar una herramienta para mejorar la práctica educativa en el ámbito del desarrollo socioemocional.

La evaluación del prototipo de la cartilla se llevó a cabo mediante una encuesta cualitativa con un grupo de dos docentes de cuarto grado, quienes fueron seleccionados por su experiencia en grado cuarto y laboran en la institución en la cual las docentes percibieron las necesidades a trabajar en la cartilla. Por otro lado, se realizó una entrevista semiestructurada con un estudiante de diez años del grado cuarto de la misma institución, la cual fue grabada y transcrita (ver anexo A). La información recolectada a partir de las encuestas y entrevista permitió obtener información detallada sobre la factibilidad del material, identificar posibles mejoras y ajustar el contenido en función de las necesidades reales de los usuarios. La retroalimentación proporcionada por los colegas se utilizó para refinar y estructurar el material pedagógico. Finalmente, se realizó la versión 2.0 donde se incluyeron dichos hallazgos.

El título "¡Aventura sobre rieles! Descubriendo el Tren del Autocontrol" se eligió para comunicar de manera efectiva la naturaleza del contenido de la cartilla. Su enfoque está dirigido al desarrollo del autocontrol y las habilidades emocionales, así como estrategias para atraer la atención de los educadores y los niños con un sentido de emoción y exploración. La investigación establece los cimientos teóricos y metodológicos para abordar el desarrollo del autocontrol en el entorno educativo para la enseñanza de habilidades socioemocionales. La cartilla, por su parte, toma esos conceptos investigativos y los concreta en un recurso tangible y aplicable. Cada componente de la cartilla se alinea con los principios investigados.

La población para la cual se creó la cartilla, son los estudiantes del Colegio Fabio Lozano Simonelli, ubicado en la localidad quinta de Usme, una zona pública que enfrenta desafíos significativos. En este contexto, los estudiantes se ven afectados por una inadecuada resolución de conflictos, creando un ambiente escolar tenso y desafiante. Además, la falta de suficiente apoyo pedagógico para los docentes de primaria, junto con la carencia de profesionales en psicología, agrava la situación. La limitada capacitación y recursos destinados a mejorar las prácticas educativas contribuyen a la presencia de comportamientos disruptivos en el aula. Esta realidad se traduce en una tendencia preocupante de deserción escolar, donde los estudiantes abandonan sus objetivos de estudio debido a la falta de disciplina personal y al mal manejo del estrés, subrayando la urgencia de abordar estas problemáticas de manera integral.

En este contexto, este material pedagógico se vuelve crucial, ya que ofrece estrategias prácticas y aplicables que aborden específicamente la falta de disciplina personal y el mal manejo del estrés. Estas herramientas serán accesibles para los docentes que operan en entornos de aulas hacinadas y con recursos limitados.

Este proyecto estuvo guiado por un conjunto específico de consideraciones éticas, aprobadas por el Comité de Ética de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Javeriana. Se priorizó el beneficio y no maleficencia, asegurando que la intervención propuesta fuera positiva y no causara daño a los participantes, ni a los futuros beneficiados del material pedagógico. La colaboración activa fue un principio rector, involucrando a docentes y estudiantes en el proceso de desarrollo de la cartilla para asegurar su relevancia y aplicabilidad. Además, las autoras se comprometieron al cuidado del bienestar emocional, implementando medidas para que su abordaje proporcionara recursos de apoyo a los docentes. Estas consideraciones éticas guiaron la propuesta, garantizando que se llevara a cabo de manera ética respetuosa y beneficiosa para los niños y niñas.

Este enfoque cualitativo permite una comprensión profunda de cómo las estrategias propuestas en la cartilla pueden integrarse de manera efectiva en la rutina diaria de enseñanza, considerando las particularidades del contexto escolar y las necesidades emocionales de los estudiantes.

Resultados

Para la creación de la cartilla, inicialmente se pensó en un esbozo adoptando los conceptos e ideas derivados de la investigación, convirtiéndolos en una herramienta que fuera coherente con los planteamientos hallados.

Planeación inicial

Tabla 1

Estructura inicial de la cartilla

Título: ¡Aventura sobre rieles! Descubriendo el tren del autocontrol

1. **Portada (dibujo del tren)**
 2. **contraportada**
 3. **créditos**
 4. **Nuestro guía turístico:** Introducción a la cartilla: (aquí se explica como la cartilla pretende desarrollar el autocontrol teniendo en cuenta las concepciones de Daniel Goleman y el método CASEL y porque es importante trabajarlo en el aula.) El maestro desempeña un papel importante al facilitar las actividades, dirigir las discusiones y brindar un enfoque coherente en todo el proceso. El maestro puede enfocarse en construir una relación de confianza con los niños, lo que les permitirá
 5. sentirse cómodos compartiendo sus pensamientos y emociones en un entorno seguro.
 6. **Taquilla de boletería para el tren:** En esta sección van encontrar una infografía que describe como es el Tren “**Aventura sobre rieles**” y la caracterización de cada una de sus partes: (*Rieles, ruedas, locomotora, vagones y mapa de viajes*). Esta infografía se podrá desplegar a un gran tamaño para facilitar la visibilidad de las descripciones de cada parte, allí abra información detallada y con lenguaje comprensible para los niños.
 7. **Rieles:** Estos rieles son como el autocontrol, que es una habilidad muy importante. Se plantean preguntas como ¿Sabes qué es el autocontrol? Y
-

respuestas como: “ Es como ser el conductor de tu propio tren, ¡tú tienes el poder de dirigirlo! Los rieles son como las reglas que te ayudan a saber cómo comportarte y manejar tus emociones. Cuando tienes autocontrol, puedes decidir cómo actuar en diferentes situaciones. ¡Es como seguir el camino correcto en un mapa!

8. **Ruedas:** Así como las ruedas del tren permiten que el vehículo avance con suavidad a lo largo de los rieles, se piensa en las habilidades del manejo del estrés y de la disciplina personal, como esenciales para mantener el equilibrio y la dirección en la vida del individuo. Al igual que las ruedas ayudan a mantener el tren en su curso correcto, estas habilidades contribuyen a que la persona siga adelante de manera eficiente y resiliente, superando obstáculos y desafíos en su camino. De esta manera, las ruedas simbolizan la capacidad de mantener un control constante y fluido sobre las emociones y las acciones, garantizando un viaje exitoso y armonioso a lo largo de la vía del autocontrol.
 9. **Locomotora:** Se plantea la figura del maquinista como aquel que representa a cada niño que maneja el tren de sus emociones. Allí, los maestros encontrarán información sobre la importancia de la inteligencia emocional, descripción de cómo son los niños de nueve a diez años en relación con su desarrollo emocional. También hay algunas actividades de iniciación, pues la "locomotora" es un espacio donde el niño toma el control y la responsabilidad de su viaje emocional. Allí, se incluyen actividades que fomenten la autorreflexión, la identificación de emociones y la expresión de sentimientos.
 10. **Vagón 1: Mi familia.** Este apartado está estructurado en dos actividades, la primera enfocada a conocer la familia desde el estudiante y la segunda, sobre cómo ellos gestionan sus emociones en el hogar.
 11. **Vagón 2: La Escuela.** Aquí se focaliza en la importancia de la escuela para los estudiantes y sobre cómo los estudiantes son responsables de sus propias emociones, pero no sobre las de los demás.
-

-
- **Viajes:** Los dos viajes propuestos en la cartilla pretenden desarrollar el autocontrol y las dos habilidades que queremos fomentar en este trabajo. Estas actividades de forma metafórica potenciarán el tren para que sea más efectivo y feliz.

“Isla San Calma” "Aventura Emocional: El Camino del Equilibrio": En esta Isla vas a explorar sobre cómo aprender a manejar el estrés y encontrar el equilibrio en tu vida en situaciones cotidianas.

“Río Salmón” ¡Contra viento y marea! En este río encontrarás una divertida travesía para aprender a desarrollar tu disciplina personal y así como el salmón con superación y perseverancia alcanzar tus objetivos.

A partir del anterior bosquejo se hizo una primera versión de la cartilla. Para la planeación de las actividades se hizo una revisión de los conceptos de disciplina personal y manejo del estrés hallados en la investigación inicial, tomando competencias claves a desarrollar en cada una de las habilidades y determinando el número de actividades que se realizaron para cada una como se muestra en el presente cuadro. La experiencia como docentes fue fundamental para estructurar actividades adaptadas a las particularidades de la población.

Tabla 2

Conceptos para el desarrollo de las habilidades

Disciplina Personal	Número de actividades	Manejo del estrés	número de actividades
----------------------------	-----------------------	--------------------------	-----------------------

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN	2	ANÁLISIS DURANTE LA SITUACIÓN	2
- Establecer metas y planes claros		- Valoración cognitiva del acontecimiento (La persona evalúa si la situación es dañina o beneficioso para si mismo buscando prevenir o cambiar su percepción al respecto.)	
- Enfoque en las metas a largo plazo		- Afrontamiento (No evitación)	
AUTORREGULACIÓN	2	PREVENCIÓN (1)	1
- Persistencia a pesar de distracciones tentaciones y obstáculos.		- Conocer señales de alerta temprana del estrés.	
- Aplazar la gratificación			
- Controlar impulsos			
MOTIVACIÓN INTRINSECA	1	INTERVENCIÓN (4)	4
- Seguirlos con determinación y perseverancia.		- Regular emociones y pensamientos.	
- Motivación al logro, apatía y desinterés		- Técnicas de relajación y respiración (mindfulness) calmar la respuesta de lucha o huida del cuerpo + Respuestas fisiológicas (como responder)	
PONER LIMITES	1	- Encontrar soluciones.	
- Presión de grupo			

Bosquejo inicial

A partir del bosquejo inicial y la planificación detallada de cada actividad, se generó una primera versión de la cartilla. Este documento representó el punto de partida para la versión final de la cartilla. A continuación los links para acceder a la primera versión de la cartilla del docente y del estudiante.

Docente:

https://www.canva.com/design/DAFuPwneiFs/ZBar--vIDmdrFLd8qObtwA/edit?utm_content=DAFuPwneiFs&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Estudiante:

https://www.canva.com/design/DAFuhYJMcks/KOE-YpFyy47OuHaxPPsmSQ/edit?utm_content=DAFuhYJMcks&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

Revisión de pares y estudiante

Después de la elaboración de la cartilla, se procedió a someter el material a una revisión por parte de dos docentes de cuarto grado de primaria, por medio de una encuesta cualitativa y un estudiante de diez años a través de una entrevista semiestructuradas. El propósito de este proceso fue identificar aspectos que efectivamente potencien las actividades trabajadas, posibles áreas de mejora y sugerencias del material desarrollado desde la experiencia personal de dos docentes que han trabajado con este tipo de población, así como desde la mirada inicial de un niño que tienen la edad y las características de la población a quien estará dirigida la cartilla.

En la tabla a continuación, se sintetizará las respuestas de los dos docentes (anexo B y C) y en la tabla cuatro, la entrevista del estudiante (anexo D).

Tabla 3

Síntesis respuestas encuestas docentes

Preguntas	Respuesta docente 1	Respuesta docente 2
Desde su experiencia, ¿qué opinión y observaciones tiene usted sobre el diseño de la cartilla en relación a la lectura y comprensión de la misma, el lenguaje utilizado y su pertinencia al contexto del niño?	La cartilla se destaca por su excelente conceptualización y guía clara para el docente, mientras que el material para los estudiantes es específico, con instrucciones precisas para las actividades.	La cartilla ofrece actividades adecuadas y creativas para niños, estimulando su interés con textos comprensibles y promoviendo el diálogo, la reflexión y la aplicación práctica, todo en un lenguaje sencillo y adaptado a su nivel de desarrollo.

<p>Desde su punto de vista, ¿cómo considera que la cartilla aporta nuevos conocimientos a los niños en términos de habilidades de autocontrol? ¿Encuentra que los conceptos son claros y accesibles?</p>	<p>La cartilla aborda la falta de enfoque en el autocontrol en las escuelas, proporcionando elementos conceptuales y dinámicas valiosas, especialmente en entornos con acceso limitado a docentes especializados, lo que facilita que los niños adquieran habilidades de autocontrol de manera efectiva.</p>	<p>La cartilla permite a los niños explorar emociones, reconocerse a sí mismos y a otros en contextos familiares y escolares. Las autoras introducen gradualmente nuevos conocimientos para construir habilidades de autocontrol.</p>
<p>En cuanto a las actividades propuestas para el desarrollo de la disciplina personal, ¿cree que son adecuadas en términos de claridad y estructura? ¿Cómo percibe la utilidad de estas actividades para fortalecer esta habilidad en los niños?</p>	<p>Las actividades para la disciplina personal son claras, estructuradas y permiten a los niños ajustar sus rutinas en el entorno escolar y familiar mediante reflexiones individuales y colaborativas.</p>	<p>Las actividades de disciplina personal son claras y pertinentes, empleando estrategias graduales. La lectura del Salmón facilita establecer metas, evitar distracciones y guiar hacia proyectos.</p>
<p>En relación al manejo del estrés, ¿considera que las actividades propuestas son efectivas y están bien estructuradas para fortalecer esta habilidad en los niños? ¿Encuentra que los ejercicios son prácticos y aplicables?</p>	<p>La temática, no abordada en mi experiencia como docente, hace que las actividades destaquen por su claridad, introduciendo la necesidad de aplicar estrategias para el estrés. Los ejercicios son prácticos, los recursos sencillos pero útiles.</p>	<p>El mapa de la calma genera armonía al imaginar una isla de descanso. Los ejercicios prácticos con recursos artísticos y lúdicos favorecen la gestión del estrés, haciendo el proceso educativo efectivo y motivador.</p>
<p>¿Cree que las actividades propuestas generan interés</p>	<p>Estas actividades, al romper con lo convencional y ofrecer</p>	<p>Desde luego, la lectura mantiene al lector interesado</p>

<p>en los niños? ¿Considera que los niños pueden entender el propósito y encontrar desafíos cognitivos acordes a su nivel de desarrollo?</p>	<p>elementos didácticos y lúdicos adaptados a la edad, serán de gran interés al abordar la formación emocional, a menudo descuidada en la educación convencional.</p>	<p>y motivado, facilitando el trabajo personal y en grupo para promover un aprendizaje colaborativo.</p>
<p>En términos del desarrollo del autocontrol, ¿cómo evalúa la coherencia del proceso de aprendizaje proporcionado por la cartilla? ¿Encuentra que las actividades están secuenciadas de manera efectiva para fomentar el autocontrol en los niños?</p>	<p>Es un excelente inicio al introducir este tema en las dinámicas escolares, pero subrayo la necesidad de políticas públicas para abordar el trabajo emocional en la educación. Este proyecto valioso debería inspirar discusiones sobre la incorporación de más materiales similares en la escuela y la formación docente.</p>	<p>La cartilla del estudiante y del docente son valiosas guías con estructura metodológica coherente, abordando el descubrimiento emocional a través de actividades creativas (Capitán de las Vías), la gestión del estrés (Mapa de Calma) y el aprendizaje significativo mediante diversas tipologías textuales (Río Salmón). La cartilla, más que una serie de actividades, refleja un conocimiento profundo del desarrollo infantil y conlleva un compromiso que trasciende.</p>
<p>Sus aportes personales son muy valiosos. ¿Tiene alguna sugerencia adicional o comentario sobre la cartilla que le gustaría compartir? ¿Hay algún aspecto que</p>	<p>Aunque podría mejorar en ortografía y redacción en algunos puntos, en general, es un excelente material para crear dinámicas distintas con los estudiantes.</p>	<p>El diseño es atractivo, permitiendo a los niños centrarse tanto en imágenes como en texto. Las actividades son pertinentes y creativas, adaptadas a la edad</p>

considere importante destacar o mejorar?	de los niños. Se sugiere realizar una prueba piloto para ajustes, pero en general, el trabajo es excelente.
	Excelente trabajo, felicitaciones.

Tabla 4

Síntesis respuestas entrevista semiestructurada estudiante

Preguntas	Respuesta estudiante
¿Crees que las actividades que hemos hecho te ayudarán a pensar más en tus sentimientos y en cómo actúas? ¿Por qué piensas eso?	El estudiante manifiesta que las actividades serán útiles para ayudar a los niños a pensar en diversos aspectos, ya que están bien planificadas y son creativas, estando relacionadas con el tema principal.
¿Crees que te vas a sentir participativo en las actividades? ¿Puedes explicar por qué te sentiste de esa manera?	Comenta que las actividades están centradas en el individuo, pero también incluye actividades grupales. Señala que, desde la primera actividad hasta la penúltima, muchas son diseñadas para hacer individualmente, pero también en compañía de sus amigos o compañeros.
Si tuvieras la opción, ¿te gustaría hacer estas actividades en tu salón de clase junto a tus amigos? ¿Por qué sí o por qué no?	Reconoce algunos errores, pero destaca la creatividad presente. Expresa el deseo de que ciertos elementos, como los billetes, sean más creativos y atractivos visualmente, y muestra compromiso para mejorarlos.
¿Sientes que las actividades que diseñamos fueron diferentes a lo que haces normalmente en la escuela? ¿En qué aspectos las encontraste innovadoras o fuera de lo común?	Destaca la naturaleza lúdica de las actividades como algo diferente y beneficioso, indicando que no es lo mismo que simplemente copiar, ya que el enfoque lúdico permite aprender de manera divertida y sería de gran ayuda para los niños.

Cuéntame, ¿qué fue lo que más te gustó de la cartilla que utilizamos en estas actividades?

Expresó su agrado por las diversas actividades propuestas, destacando la apreciación por armar los cubos, la ruleta y el mándala. También mencionó el gusto por la historia del salmón, la actividad de los palitos, la firma, las burbujas y la creación de su propia isla.

Por otro lado, ¿hubo algo de la cartilla que no te gustó? Si pudieras cambiar algo, ¿cómo la mejorarías o qué agregarías? secuenciadas de manera efectiva para fomentar el autocontrol en los niños?

Sugiere cambios específicos en el diseño, como cambiar el color de los números para que sea más llamativo, incluir nombres en la actividad uno, agregar el sentimiento de desagrado en la actividad dos, cambiar el color de los números en el baúl, y escribir algo en las burbujas sobre los sentimientos. Además, señala un error en las soluciones del Test y propone colocar el dibujo del semáforo emocional con un título personalizado.

Ahora bien, es necesario analizar la información encontrada y así poder realizar las respectivas correcciones. Para esto se realizó una comparación entre las encuestas de los dos docentes y las observaciones frente a lo evaluado por el estudiante.

La primera pregunta a los docentes buscó indagar sobre la opinión del diseño de la cartilla, a partir de la lectura de la misma y su comprensión, lenguaje utilizado y la pertinencia para el contexto de los niños de 9 – 10 años. Ambas docentes manifestaron “excelente conceptualización”, gran claridad en instrucciones e información, fácil comprensión, mostrando así ser pertinente y apropiada.

La siguiente pregunta, evaluaba la percepción sobre el aporte de la cartilla al niño a partir de nuevos conocimientos, claros y accesibles, sobre habilidades del autocontrol. La primera docente manifestó que la temática es de gran importancia y que la escuela no cuenta con herramientas para ello. Por lo tanto la cartilla “aporta elementos muy significativos”. La segunda docente, señaló que la cartilla permite a los niños iniciar a reconocer sus emociones, visualizar sus

contextos y las diversas situaciones planteadas, “ofrecen la posibilidad de ir construyendo habilidades de autocontrol”.

La tercera pregunta fue enfocada a la habilidad en específica de la disciplina personal, donde se evaluó la pertinencia de las actividades para su desarrollo, a partir de la claridad, estructura y utilidad de las mismas. Las docentes afirmaron que las cartillas cumplen con todos los criterios, permitiendo una reflexión individual y colaborativa, acorde a sus entornos. Así como también, una docente señaló, que la cartilla aplica estrategias que van aumentando el nivel de complejidad.

Al indagar sobre los mismos criterios expuestos en la anterior pregunta, pero enfocado en el manejo del estrés, las docentes manifestaron respuestas similares a la anterior pregunta. Añadiendo que, como docentes a veces no tienen en cuenta dicha habilidad y la cartilla expone la importancia. Adicional a esto, los recursos artísticos y lúdico – recreativos, permiten que “el proceso de enseñanza aprendizaje sea efectivo y sobre todo motivante”.

Respecto a la quinta pregunta, se buscó indagar sobre la percepción de las actividades a partir del interés que pueden desatar en los estudiantes. Así como también, el propósito de la cartilla para los niños y desafíos cognitivos acordes al nivel de desarrollo. La primera docente manifestó que las actividades “sacan a los niños de las dinámicas tradicionales”, donde aportan elementos lúdicos acordes a la edad. Y por otro lado, permite mantener al lector interesado y motivado para continuar el viaje – cartilla.

En la penúltima pregunta, se evaluó la opinión sobre la coherencia del proceso de aprendizaje proporcionado por la cartilla y la secuencia efectiva para fomentar el autocontrol. Una de las docentes, manifestó agrado por introducir dicha temática en las dinámicas y manifiesta que estas temáticas, son necesarias de abordar desde las políticas públicas. Asimismo, la segunda docente, señaló que es valioso el contar con una cartilla para docente y una cartilla para el estudiante. Y también afirmo, que la cartilla cuenta con una estructura metodológica coherente, que señala el destino emocional (objetivo de la actividad), materiales y partes del desarrollo de la actividad.

Finalmente, se brindó el espacio para compartir sugerencias o comentarios, para señalar aspectos que consideren importantes de destacar o mejorar. Allí una docente sugirió revisar ortografía y redacción, como también realizar una prueba piloto para evaluar la comprensión de las actividades. Por otro lado, destacaron la estructura de las actividades que permiten comprender el propósito, la creatividad de estas, ilustraciones, tipos de texto y la motivación e interés que puede surgir en los niños.

Esto permite evidenciar el alto grado de satisfacción de las docentes con la primera edición de la cartilla, es importante mencionar, que sus sugerencias fueron tenidas en cuenta para su segunda edición. Donde también fue de suma importancia, la entrevista del estudiante la cual se describirá a continuación.

Por medio de una entrevista semiestructurada, se realizaron seis preguntas al estudiante perteneciente a grado cuarto, con el fin de conocer su percepción y retroalimentación de la cartilla del estudiante. En la primera pregunta, se indagó sobre su opinión frente a las actividades, y la posibilidad que estas le brindan para pensar más en sus sentimientos y su actuar. El estudiante afirmó, que si lo ayudará para esto pues “las actividades están muy bien planeadas” y “tienen que ver ... con el tema y hay mucha creatividad”.

La segunda pregunta, fue enfocada en si considera que las actividades lo permitirán sentirse participativo, allí el estudiante describió que si pues están enfocadas en sí mismo. Teniendo esto claro, se le preguntó si le gustaría hacer dichas actividades en el salón de clase. Allí el estudiante menciona que sí, sin embargo, señaló que hay algunos errores en la cartilla, enfocados en algunas ilustraciones y diseño, como por ejemplo “... gustaría... más creativo, más bonitos los billetes ...”.

En la siguiente pregunta, se evaluó si el niño considera que las actividades propuestas son diferentes a lo que hace normalmente en la escuela, es decir innovadoras y fuera de lo común. Allí menciona que “si... lúdicas ... no es lo mismo de siempre estar uno copiando copiando.... uno aprende de forma divertida”. Luego se le pidió, expresar qué fue lo que más le gusto de la cartilla, allí mencionó que le gusto el material a diseñar en las diferentes actividades. Como, por ejemplo, la ruleta, la mándala y también el material utilizado, como es la historia del salmón.

Por último, se le pidió expresar qué no le gustó de la cartilla, qué cambiaría y como la mejoraría. Allí el niño expuso varias sugerencias frente al diseño nuevamente, como lo es: añadir portadas a la cartilla del estudiante, agregar color a los números, modificar los billetes y también sugirió revisar una actividad de una autoevaluación, que presentaba unos errores respecto al puntaje.

Como resultado, la información recolectada permitió identificar la percepción sobre la cartilla. Mostrando el gran agrado frente a la misma y la aceptación de ella, por parte de los docentes, fueron pocas las observaciones y por lo tanto para la segunda edición se corrigió las sugerencias de redacción y ortografía. Por otro lado, teniendo en cuenta la retroalimentación del estudiante, se realizaron las modificaciones respecto al diseño de algunas páginas, como se mencionó en la entrevista. Finalmente se dio como resultado la versión final de la cartilla manteniendo la estructura inicial.

Discusión

Los aportes de la investigación fueron fundamentales para la creación de la cartilla. No obstante, es esencial destacar que los conocimientos adquiridos durante el transcurso de la maestría desempeñaron un papel crucial en su concepción. La incorporación del eje que engloba al estudiante, la familia y la escuela resultó ser uno de los aspectos significativos, enriqueciendo así el planteamiento y la pertinencia de las actividades propuestas. Este enfoque integral, respaldado por los aprendizajes de la maestría, añadió una dimensión adicional a la utilidad y efectividad de la cartilla en el contexto educativo y emocional de los estudiantes.

En cuanto al diseño de las actividades para la cartilla del tren de las emociones, como se observa en la tabla número dos, se basó en teorías sólidas y enfoques reconocidos, específicamente de Daniel Goleman (1998) y el método CASEL (2017). Esto se reflejó en una perspectiva global que abordó una amplia gama de aspectos de la inteligencia emocional. Esta amplitud reveló una comprensión profunda de las necesidades emocionales de los niños y cómo pueden desarrollar competencias para enfrentar diferentes situaciones. Cabe destacar la inclusión tanto de estrategias preventivas como de intervención.

Lo que significativamente aportó a la creación de la cartilla fue la perspectiva de Daniel Goleman (1998) sobre el manejo efectivo de las emociones. En el ámbito de la educación primaria, es común encontrar literatura o actividades centradas en emociones específicas como la ira, la tristeza, el desagrado y la alegría, pero sus posturas ofrecieron una nueva dimensión al explorar cómo estas emociones influyen en el éxito escolar y el bienestar general de los niños y niñas. En los autores, se identificó no solo el abordaje de las emociones en sí, sino también el desarrollo de competencias socioemocionales que capacitan a cada individuo para conocerse a sí mismo, ser consciente de sus emociones y poseer las herramientas necesarias para gestionarlas de manera efectiva.

“El desarrollo de competencias socioemocionales busca formar niños, niñas y adolescentes responsables con sus propias vidas, que persistan en la consecución de sus sueños y metas, que se ocupen de construir relaciones positivas con los demás. Esta es la base para que también entiendan el compromiso que tienen como ciudadanos, de construir un orden social caracterizado por la

convivencia pacífica, la participación democrática y la valoración de la diversidad.” (Banco Mundial, 2016, p. 9)

Considerando el enfoque de manejo de emociones desde esta perspectiva, se obtuvo una visión más completa, como se ilustra en la figura 2 del método SEL de CASEL, dividido en cinco competencias socioemocionales. Este trabajo se centró específicamente en la competencia de autocontrol, se categorizó esta competencia en dos bases fundamentales: el manejo del estrés y la disciplina personal, identificándolas como las áreas más relevantes para abordar en el contexto al que se destinó el material pedagógico. De este modo, estas dos habilidades se convirtieron en la columna vertebral del trabajo. La disciplina personal aborda diversos aspectos esenciales para el crecimiento y el éxito individual, mientras que el manejo efectivo del estrés incluye tanto el análisis en el momento como estrategias de prevención e intervención.

La población a la que se hace referencia en este proyecto desempeñó un papel distintivo en su creación, ya que fue necesario concebir una estructura motivadora y práctica destinada a los docentes para asegurar su viabilidad. Los maestros de la educación pública, abrumados por una carga de trabajo considerable y con escaso respaldo, se ven forzados a dar prioridad a la enseñanza académica para cumplir con los requisitos curriculares de cada periodo. La metáfora de la estructura del tren, dividida en locomotora (el estudiante como conductor de su vida), vagón uno (familia) y vagón dos (escuela), sumerge tanto al docente como al estudiante en la noción de que cada uno es responsable de su propio viaje emocional.

Daniel Goleman, psicólogo, periodista y escritor estadounidense, ha desempeñado un papel crucial en el ámbito de la inteligencia emocional, aunque es importante señalar la brecha cultural que existe entre su audiencia típica, compuesta principalmente por empresarios y el contexto de un país desarrollado, y la población a la que el proyecto se enfoca en los barrios periféricos de Bogotá, como Usme. Esta disparidad contextual requirió la creación de estrategias específicas, como “El viaje del salmón”, que busca transmitir de manera metafórica la importancia de la persistencia en el logro, a pesar de las limitadas oportunidades que enfrentan los niños en estos entornos. Además, se han implementado estrategias que fomentan la capacidad de imaginar, utilizando la metáfora “La isla de la calma” incluso cuando muchos niños en estos contextos no han tenido la oportunidad

de experimentar una playa. Se reconoce que la imaginación despierta la posibilidad de proyectar objetivos, siendo una herramienta valiosa en entornos desafiantes.

La entrevista semiestructurada y la encuesta cualitativa desempeñó un papel esencial en este proyecto por varias razones fundamentales. En primer lugar, permitió obtener retroalimentación directa y específica de dos fuentes clave: los docentes, que tienen experiencia en la enseñanza y están familiarizados con las necesidades y dinámicas del aula, y los estudiantes, quienes representan el grupo demográfico objetivo. Estas perspectivas multifacéticas proporcionaron una comprensión holística de la factibilidad, de la cartilla en términos de claridad, pertinencia y atractivo. Esto permitió identificar áreas de mejora en el diseño, la presentación y la estructura, asegurando que las actividades fueran tanto educativas como atractivas para los niños.

Los resultados obtenidos con los docentes y el estudiante proporcionaron una visión completa y enriquecedora sobre la percepción de la primera edición de la cartilla y las mejoras implementadas en la segunda edición. Ambas fuentes de datos coincidieron en varios aspectos positivos. En las encuestas con los docentes, se destacó la excelencia conceptual y la claridad de la cartilla, así como su capacidad para abordar temas de autocontrol y manejo del estrés de manera efectiva. Ambos educadores elogiaron la estructura y la secuencia de las actividades, reconociendo la coherencia del proceso de aprendizaje propuesto. Además, resaltaron la importancia de la cartilla al introducir conceptos que a menudo se descuidan en el entorno educativo convencional, como lo son la disciplina personal.

La percepción del estudiante también se alinea con estos hallazgos, ya que destaca la creatividad y la planificación cuidadosa de las actividades, subrayando la diferencia positiva que estas tienen en comparación con las dinámicas escolares tradicionales. Sus sugerencias de mejora se centran principalmente en aspectos visuales y de diseño, indicando un interés activo en la presentación estética de la cartilla. Las recomendaciones específicas de los docentes, como la revisión de ortografía y redacción, fueron consideradas en la segunda edición, estas mejoras están respaldadas por la retroalimentación consistente y positiva de ambas fuentes, consolidando la utilidad de la cartilla en el contexto educativo objetivo. El hecho de que expertos en el campo educativo hayan evaluado la cartilla refuerza la calidad del diseño pedagógico y la adecuación a los objetivos propuestos.

Este trabajo adquiere una validez especial al haber sido sometido a la evaluación de pares y, aún más, al haber sido sometido a la revisión por parte de un estudiante del contexto objetivo, ya que serán los usuarios finales. Su participación en el proceso ayudó a minimizar los sesgos individuales y aseguró una interpretación más objetiva del material final, es importante señalar que se requieren estudios pilotos, como lo sugerido por uno de los entrevistados. Esto con el fin de determinar la aceptabilidad de la cartilla por parte de docentes y estudiantes o realizar otros estudios más amplios que abarquen las demás habilidades socioemocionales. El propósito fundamental de este material es que, en el futuro, sea difundido en otras instituciones, independientemente del contexto, ya que el desarrollo socioemocional de los niños y niñas es una necesidad inminente en el país. La intención es contribuir de manera significativa a la promoción de estas habilidades en el ámbito educativo, extendiendo así su impacto a nivel nacional.

Conclusiones finales

Este trabajo de grado representa un importante avance en la integración de teorías psicológicas y pedagógicas en la práctica educativa, específicamente en el desarrollo de habilidades socioemocionales en niños de nueve a diez años, centrándose en el autocontrol, manejo del estrés y disciplina personal. Las estrategias propuestas en la cartilla muestran una comprensión profunda de las necesidades emocionales (de las habilidades trabajadas) de los niños y cómo pueden desarrollar competencias para enfrentar diferentes situaciones. La inclusión de actividades lúdicas y creativas proporciona un enfoque atractivo y motivador para los estudiantes, lo que favorece un aprendizaje significativo.

En términos de la integración de la teoría aprendida en psicología y pedagogía, este proyecto demuestra una aplicación efectiva de estos conocimientos en la creación de material pedagógico concreto y útil. La atención a la salud emocional de los estudiantes y la promoción del autocontrol son aspectos fundamentales para su desarrollo integral y éxito en la vida. Este trabajo de grado representa un valioso aporte al campo de la psicología y pedagogía al proporcionar a los docentes una herramienta efectiva para el desarrollo socioemocional de sus estudiantes. Sin embargo, es de destacar su gran utilidad para los orientadores y psicólogos para sus intervenciones individuales y grupales.

Así mismo, el material pedagógico diseñado tuvo como objetivo una población de un colegio periférico de Bogotá, no obstante, la cartilla puede ser implementada en diferentes poblaciones y contextos dada la versatilidad de las actividades y las condiciones emocionales propias para cualquier ser humano sin importar donde se encuentre. Lo importante es contar con sistemas de aprendizaje flexible y maestros dispuestos e interesados por la salud mental de los estudiantes.

De acuerdo a lo anterior se plantean los posibles desafíos a futuro frente a la aplicación de las cartillas. En primera instancia, se percibe desafiante la poca disposición de tiempo en el aula para la realización de actividades diferentes a las sugeridas en el currículo académico, pues existe una necesidad latente de incluir logros e indicadores que correspondan al desarrollo

socioemocional. Por otra parte, los recursos con los que cuentan las instituciones públicas podrían dificultar el fotocopiado de las actividades de la cartilla del estudiante, así como también el material para realizar las actividades propuestas (sin embargo, la cartilla está diseñada para ser aplicada con la creatividad del maestro). Pero teniendo en cuenta que no todos los maestros tienen la misma disposición sería más efectivo tener el material a la mano.

Otro posible reto que podría enfrentar la implementación de la cartilla son las diferentes trayectorias del desarrollo que se hayan en el aula, que podrían dificultar las habilidades esenciales para el proceso lector, interpretación de textos entre otras dificultades académicas, de esta manera la cartilla puede ser implementada a partir de los principios del DUA (Diseño universal de aprendizaje) para que todos y todas puedan ser beneficiados sin exclusión alguna.

Los padres de familia también pueden representar un desafío puesto a que muchos de ellos tienen como perspectiva que las actividades de desarrollo socioemocional no son importantes en el contexto escolar ya que aún existen muchos tabús al respecto.

Aunque se considera que este material es muy valioso, quedan preguntas abiertas que se irán resolviendo durante su futura implementación. ¿En qué nivel las actividades planteadas ayudarán a cumplir los objetivos propuestos? ¿Los maestros estarán dispuestos a ponerla en práctica? ¿La analogía del tren logrará el impacto esperado? ¿En que medida esta cartilla podrá influir en el currículo de las instituciones?

El material pedagógico diseñado, tiene como reto ser distribuido en formato físico para un fácil acceso, sin embargo, los retos digitales y tecnológicos actuales donde hay fácil acceso en línea a diferentes recursos, brinda la posibilidad de distribuirla por medio de plataformas digitales como Drive, repositorios, correo electrónico, redes sociales etc. Lo que genera mayor viabilidad para compartirla con docentes o personal de orientación.

De manera especial se hace una invitación a los maestros a vincularse a este material junto a sus estudiantes a pesar de los desafíos enunciados en los contextos tradicionales de las escuelas. Los docentes son los responsables de la transformación educativa, la salud mental y el desarrollo socioemocional de los niños y niñas que acompañan su práctica educativa, es por ellos que se debe trascender a educar con otra mirada.

Referencias bibliográficas

[Aprendemos Juntos 2030]. (2019, noviembre 5). *Los beneficios de la inteligencia emocional para nuestros hijos. Daniel Goleman* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=k6Op1gHtdoo>

Banco Mundial. (2016). *Navegar seguro, guía del docente*. Alianza Educativa

Bisquerra, R. (2015). *Educación emocional y bienestar* (6th ed.). Madrid, España: Editorial Síntesis.

Blakemore, S. J. (2018). *La invención de uno mismo: la vida secreta del cerebro adolescente*. Editorial Ariel. Cap. 1, 2, 3.

Bronfenbrenner, U. (1987). *La Ecología del Desarrollo Humano: Experimentos en el Ambiente Social*. Paidós.

CASEL. (2020). MARCO DE SEL DE CASEL. [Mapa]. Casel.org. <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/CASEL-Wheel-Spanish.pdf>

CASEL. (2017). *Marco de aprendizaje emocional y social*. Recuperado de <https://www.chooseaesd.org/site/handlers/filedownload.ashx?moduleinstanceid=2996&dataid=2788&FileName=SEL-Framework-Spanish.pdf>

Eagleman, D. (2017). *El cerebro* (Vol. 510). Anagrama. Cap. 1.

Fernández-Rodríguez, M. M. (2021). *Sustentos teóricos que fundamentan la influencia del contexto comunitario en el desarrollo infantil integral de los niños de 0-5 años*. *INNOVA Research Journal*, 6(3.1), 114-130. <https://doi.org/10.33890/innova.v6.n3.1.2021.1842>

Goleman, Daniel (1995). *La inteligencia emocional*. Bantam Books.

Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós.

Goleman, D. (2013) *Liderazgo : el poder de la inteligencia emocional* . Zeta.

Heras Sevilla, D., Cepa Serrano, A., & Lara Ortega, F. (2016). *DESARROLLO EMOCIONAL EN LA INFANCIA. UN ESTUDIO SOBRE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES DE NIÑOS Y NIÑAS*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), 67-73.

Hernández-Guzmán, L., & Rodríguez-Rodríguez, J. I. (2021). *Programa de inteligencia emocional para el desarrollo del autocontrol*. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 23(1), 1-13

Kostelnik, M.J., Whiren, A.P., Soderman, A.K. y Gregory, K.M. (2009). *El desarrollo social de los niños*. México: Delmar Cengage Learning. Cap. 5.

Martinez, G. (2019). *El modelo ecológico de Bronfenbrenner*. [Mapa].Goconqr.
<https://www.goconqr.com/diapositiva/19029823/el-modelo-ecologico-de-bronfenbrenner>

Maslow, A. H. (1943). *Una teoría de la motivación humana*. Psychological Review, 50(4), 370-96.

Meece, J. (2001). *Desarrollo del niño y del adolescente*. Mc Graw Hill.

Perinat, A. (2004). *Desarrollo cognitivo en niños de 2 a 12 años*. UOC Papers.
<https://www.digitaliapublishing.com/a/5776>

Naranjo Pereira, M. L., (2009). *UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO*. Revista Educación, 33(2), 171-190.

Serrano, J. (2008). El desarrollo psicológico infantil: áreas y procesos fundamentales. Universitat Jaume I. <https://www.digitaliapublishing.com/a/15017>

Suárez, C., Pérez, M., & Pérez, (2019). *La naturaleza de la atención conjunta*. En: *Filosofía y psicología de la mente infantil: Un ensayo de ingeniería conceptual en la teoría de la atención conjunta*. Editorial Pontificia Universidad Javeriana. p. 67 a 90.
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/44196>

Anexos

Anexo A: Transcripción entrevista semiestructurada estudiante

Entrevistador: Nos encontramos el día de hoy con A. emmm. él nos va a contar un poco sobre la percepción que tuvo al observar la cartilla el tren de autocontrol que desarrollamos , eh, para el manejo de emociones entonces hola Samuel buenas tardes cuéntanos en qué colegio estudias

Entrevistado: buenas tardes yo estudio en el colegio X

Entrevistador: Qué edad tiene

Entrevistado: Tengo 10 años

Entrevistador: ehhh al observar la cartilla tú crees que esas actividades que planteamos ahí ,te ayudaron te ayudarán a pensar en tus sentimientos o en la forma de actuar en qué vas a actuar

Entrevistado: si la verdad sí creo que,que van a ayudarnos a los niños que pues a los niños que le van a trabajar a pensar en todo

Entrevistador: por que crees eso

Entrevistado: porque las actividades están muy bien planeadas y qué ah bueno muy bien planeadas y tienen que ver mucho con el tema y hay mucha creatividad

Entrevistador: Gracias Samuel, eh, tú crees que esas actividades, esas actividades te vas a sentir participativo en esas actividades, sientes que vas a tener la posibilidad de participar

Entrevistado: sí sí señora la verdad es que las actividades como ya pues digamos están centradas digamos en uno mismo entonces tampoco hay actividades en grupo pero digamos por ejemplo la primera o la, o la, bueno antes de la penúltima una una antes de la penúltima y una antes de la antes de la penúltima , eh, hay muchas actividades en que es para uno

Entrevistador: OK , eh, si tuvieras la opción te gustaría hacer estas actividades en tu salón de clase junto a tus amigos

Entrevistado: Eh si, si, la verdad pues hay algunos errores pero si por ejemplo me gustaría más Como, digamos hay unas, hay mucha creatividad pero hay digamos en la página

Entrevistador: El nombre de la actividad más que la pagina

Entrevistado: en la actividad de los tesoros, de la escuela, hay una parte donde están los billetes gustaría que sea más como más creativo más bonitos esos billetes sólo se ve como escrito ahí al frente pero no se ve más como más creativos bonitos sí , eh, sí por ejemplo la actividad la primera actividad me gustaría que dijeran que ponerle el nombr, ponerle el nombre a la a la nuestro a nuestro superhéroe

Entrevistador: y bueno y tu Colegio crees que esas actividades ayudarían a que tus amigos y tu ayudaran eh mejorarán en el tema de sus emociones manejo del estrés y la disciplina personal

Entrevistado: em, sí, si nos comprometemos como en la página bueno la actividad, como me había mencionado la señora Silvia Milena Montañez Tovar, eh, en la Penúltima página hay un contrato donde uno tiene que marcar bueno esta también me gustaría que la cambiaran porque no hay por ejemplo tienen que poner donde firmar como es un contrato porque acá dice la lectura pero donde firmo yo donde pongo mi nombre

Entrevistador: OK muchas gracias, eh, sientes que as actividades que hicimos fueron diferentes a las que haces normalmente en la escuela

Entrevistado: si, si señora

Entrevistador: en qué aspecto las encontraste innovadoras o fueras de lo común

Entrevistado: en la, en la que, como se dice lo de lúdicas, las actividades son lúdicas entonces , eh, no es lo mismo de siempre estar uno copiando copiando copiando copiando y eso es la actividad así se aprende. no es eso, acá es lúdico uno aprende de forma divertida y ayudaría mucho a los niños

Entrevistador: qué entiendes por lúdico

Entrevistado: Recre, recreativo

Entrevistador: OK bueno Samuel, eh, mm, cuéntame qué fue lo que más te gustó la cartilla que utilizamos en esas actividades

Entrevistado: la actividad que más me gustó

Entrevistador: o lo que más te gustó, la actividad o lo que más te gustó

Entrevistado: me gustó me gustó los todos los cubos que mandaste armar la ruleta, el mandala, me gustó mucho la historia del pescado

Entrevistador:del salmón

Entrevistado: del salmón, me gustoo,..... ah bueno lo de los la astronauta la actividad de los palitos la firma me gusta mucho eso y por último terminamos con una actividad que me gustó bueno, no por último penúltimo me gustaría me gustó mucho la actividad de las burbujas y por último me gustó mucho me gustó mucho esta actividad que es la de crear mi misma, mi misma isla

Entrevistador: okay o tu propio viaje

Entrevistado: si señora,

Entrevistador: por otro lado, hubo algo en la cartilla que no te gustó, si pudieras cambiar algo como mejoraría eso que le arreglarías

Entrevistado: los digamos títulos, eh uno, leer cada, bueno, digamos me gustaría cambiar el color de los números porque para que se vea más a la expectativa, como mas

Entrevistador: llamativo

Entrevistado: llamativo, sí señora , eh, y, eso nada más

Entrevistador: eh, bueno, que, eso es lo que le mejoraría no, pero y qué es lo que no te gustó, que tú dijeras uy no esto me da pereza o no me gusta o no me llama la atención

Entrevistado: lo que no me llama la atención, es .. mm Eleh, estaría, pues me gusta mucho todas las actividades pero me gustaría cambiar la actividad 3. y, y tengo estas, como se dice, estas

Entrevistador: como recomendaciones

Entrevistado: recomendaciones, eh, actividad uno, pues como lo había dicho anterior, incluir el nombre del héroe. en la actividad dos, me gustaría incluir la emoción o el sentimiento de desagrado. En el baúl, me gustaría bueno en el baúl ya era lo del billete. ... eh Eh, en los números de los de lo de otro color para que se vea más llamativo. en las burbujas , eh, estaría chévere que en las burbujas escribieran como que se escribiera algo ,eh, los sentimientos de ti de, de o un amigo tuyo. Eh que me gustaría pues que yo leyendo esto ,me di cuenta que....., en el Test, que en el Test, eemmm ah bueno, en la soluciones dice que es de ocho a 10 el máximo, pero en la suma de lo que a mí me tocó Fueron 19. entonces arreglaran eso por favor. Eh, el semáforo poner eh bueno el dibujo del semáforo de uno mismo, mi propio semáforo emocional poner el el título digamos, mio, un ejemplo: mi semáforo controlativo algo así.

Entrevistador: osea ponerle un titulo adicionarle un título al semáforo

Entrevistado: si, eh, en la última toca arregla la esquina del contrato está la letra salida, en la golosa isla San calma, dice san calma ósea si, es san calma, pero dice isla de la calma. Entonces arreglar eso por favor, eh, incluir

Entrevistador: ah en los materiales? El uso de fichas

Entrevistado: ah, ah, incluir que pues me comentaron que si estaba lloviendo, se haría el trabajo adentro con dados, también podrían incluir ahí que con dados y fichas de las de parques y eso sería todo

Entrevistador: eh, bueno Samuel te agradezco mucho, eh, tu ayuda en este proyecto y pues quisieras dar un mensaje para las autoras, las docentes autoras de este material para los, el desarrollo de emociones en los niños

Entrevistado: Pues, a la autora Silvia Milena Garcia Montañez y a la editora y autora Laura...

Entrevistador: Ortiz

Entrevistado: Laura Ortiz, eh, ... tuvieron un muy buen trabajo, pero les falta cosas. Eh, por ejemplo el billete le agradecería a la editora que qué que incluya cosas por ejemplo vamos a iniciar el viaje a la isla San calma, no sé un título vamos a iniciar el viaje en la isla ...

Entrevistador: San Rios

Entrevistado: en el río del.. de los
Entrevistador :salmón

Entrevistado: del salmón, eh, un título porque estamos en San calma y de repente dice y de repente dice la historia de los salmones, estamos dibujando el mandala de los

Entrevistador: de la musica

Entrevistado: de la música y de repente meten con los salmones, entonces, muy bien pero faltan cosas muchas gracias

Entrevistador: muchas gracias Samuel por tu tiempo

Anexo B: Encuesta docente (#1)

¡Encuesta cartilla “Aventura sobre rieles! Descubriendo el tren del autocontrol”	
<p><i>Esta encuesta cualitativa hace parte del proyecto exploratorio con intención investigativa, cuyo propósito es: Diseñar un material pedagógico para docentes con estrategias lúdicas que fomenten las habilidades de autocontrol, incluyendo el manejo del estrés y la disciplina personal, en el manejo de emociones de niños y niñas con edades entre nueve y diez años.</i></p>	
Datos Generales	
<p>Fecha: 7 de octubre de 2023.</p> <p>En qué colegio trabajas actualmente: X</p> <p>Áreas de enseñanza: Todas las áreas en primaria, menos educación física.</p> <p>Estudios: Licenciatura en Psicología y Pedagogía, Maestría en Pedagogía de la Lengua Materna.</p> <p>Años de experiencia: 11 años, cuanto tiempo trabajando en el grado cuarto: 4 años.</p>	
<p>Desde su experiencia, ¿qué opinión y observaciones tiene usted sobre el diseño de la cartilla en relación a la lectura y comprensión de la misma, el lenguaje utilizado y su pertinencia al contexto del niño?</p>	<p><i>“La cartilla cuenta con una excelente conceptualización y brinda a través de la guía para el docente una introducción bastante clara, que permite al docente ubicarse en las temáticas a trabajar y además brinda las instrucciones claras de cómo desarrollarla, por otro lado, el material para los estudiantes es específico y las instrucciones son muy claras para el desarrollo de las actividades”</i></p>
<p>Desde su punto de vista, ¿cómo considera que la cartilla aporta nuevos conocimientos a los niños en términos de habilidades de autocontrol? ¿Encuentra que los conceptos son claros y accesibles?</p>	<p><i>Pocas veces en la escuela se trabaja y se tiene en cuenta dinámicas específicas sobre autocontrol, siendo este uno de los temas más importantes y que más falta hace a los niños en la actualidad, ya que no se cuentan con herramientas para trabajar esta temática en la escuela e incluso en la familia, considero que la cartilla aporta elementos muy significativos a nivel conceptual y ofrece dinámicas conocidas que se adaptan al objetivo deseado, sobre todo teniendo en cuenta que la mayoría de escuelas públicas en primaria, no cuentan</i></p>

	<p><i>con un docente especializado para trabajar estos temas y el apoyo de personal especializado es reducido, considero entonces que los conceptos son claros y accesibles y los niños efectivamente adquieren nuevos conocimientos en términos de habilidades de autocontrol.</i></p>
<p>En cuanto a las actividades propuestas para el desarrollo de la disciplina personal, ¿cree que son adecuadas en términos de claridad y estructura? ¿Cómo percibe la utilidad de estas actividades para fortalecer esta habilidad en los niños?</p>	<p><i>Las actividades planteadas para el desarrollo de disciplina personal son claras y estructuradas y permiten a los niños una reflexión individual y colaborativa, que pueden ir ajustando sus rutinas personales, en el entorno escolar y familiar.</i></p>
<p>En relación al manejo del estrés, ¿considera que las actividades propuestas son efectivas y están bien estructuradas para fortalecer esta habilidad en los niños? ¿Encuentra que los ejercicios son prácticos y aplicables?</p>	<p><i>Esta temática es muy interesante y no se plantea en la escuela dentro de mi experiencia como docente, así que estas actividades son claras e introducen la necesidad de que el docente tenga en cuenta aplicar estrategias para el trabajo del estrés concretamente, los ejercicios son prácticos y aplicables, los recursos para llevar a cabo las dinámicas son sencillos y de gran utilidad.</i></p>
<p>¿Cree que las actividades propuestas generan interés en los niños? ¿Considera que los niños pueden entender el propósito y encontrar desafíos cognitivos acordes a su nivel de desarrollo?</p>	<p><i>Considero que estas actividades serán de gran interés para los niños, ya que los sacan de las dinámicas tradicionales de formación académica que en la mayoría de veces excluye la formación emocional y además aportan elementos didácticos y lúdicos acordes a la edad de los niños y niñas.</i></p>

<p>En términos del desarrollo del autocontrol, ¿cómo evalúa la coherencia del proceso de aprendizaje proporcionado por la cartilla?</p> <p>¿Encuentra que las actividades están secuenciadas de manera efectiva para fomentar el autocontrol en los niños?</p>	<p><i>Considero que es un excelente inicio, valoro sobre todo la introducción de este tema en las dinámicas de la escuela a nivel conceptual y dinámico, sin embargo, creo que más allá de un texto de este tipo, que es sumamente valioso, es necesario la implementación de políticas públicas que aborden temas a nivel de trabajo emocional en la escuela y la familia. Este trabajo deja una contribución que ojalá no se quedara en un proyecto aislado, sino que abra una discusión sobre la necesidad de más material como este en la escuela y en la formación docente.</i></p>
<p>Sus aportes personales son muy valiosos. ¿Tiene alguna sugerencia adicional o comentario sobre la cartilla que le gustaría compartir? ¿Hay algún aspecto que considere importante destacar o mejorar?</p>	<p><i>Considero que lo único por mejorar en algunos apartados es la ortografía y la redacción, pero en términos generales es un excelente material de trabajo para generar dinámicas diferentes con nuestros estudiantes.</i></p>

Anexo C: Encuesta docente (#2)

¡Encuesta cartilla “Aventura sobre rieles! Descubriendo el tren del autocontrol”	
<p><i>Esta encuesta cualitativa hace parte del proyecto exploratorio con intención investigativa, cuyo propósito es: Diseñar un material pedagógico para docentes con estrategias lúdicas que fomenten las habilidades de autocontrol, incluyendo el manejo del estrés y la disciplina personal, en el manejo de emociones de niños y niñas con edades entre 9 y 10 años.</i></p>	
Datos Generales	
Fecha: octubre 9 de 2023	
En qué colegio trabajas actualmente: X	
Áreas de enseñanza: BÁSICA PRIMARIA	
Estudios: Especialización en Educación y Orientación Familiar - Maestría en Educación	
Años de experiencia: 16 años. Tiempo trabajando en el grado cuarto cinco años	
Desde su experiencia, ¿qué opinión y observaciones tiene usted sobre el diseño de la cartilla en relación a la lectura y comprensión de la misma, el lenguaje utilizado y su pertinencia al contexto del niño?	<i>La cartilla ofrece a los niñas y niñas la posibilidad de acercarse a sus realidades a partir de actividades propias para su edad, despiertan su interés, son de fácil comprensión, con textos apropiados e interesantes; a su vez fomentan el dialogo, la reflexión, la comprensión y la puesta en práctica de manera significativa. La cartilla es pertinente, creativa, contiene un lenguaje sencillo y claro, apropiado para el nivel desarrollo.</i>
Desde su punto de vista, ¿cómo considera que la cartilla aporta nuevos conocimientos a los niños en términos de habilidades de autocontrol? ¿Encuentra que los conceptos son claros y accesibles?	<i>La cartilla permite a los niños y niñas iniciar un viaje en el reconocimiento de sus propias emociones, sentimientos e ideas. Abre el camino al verse y ver al otro en su contexto, visualizando a su familia e interactuando en las actividades del ámbito escolar.</i>

	<p><i>Las autoras poco a poco fueron introduciendo nuevos conocimientos a través del desarrollo de las diversas situaciones que les ofrece la posibilidad de ir construyendo habilidades de autocontrol</i></p>
<p>En cuanto a las actividades propuestas para el desarrollo de la disciplina personal, ¿cree que son adecuadas en términos de claridad y estructura? ¿Cómo percibe la utilidad de estas actividades para fortalecer esta habilidad en los niños?</p>	<p><i>Las actividades de disciplina personal son adecuadas y pertinentes, claras en su estructura y aplicando estrategias que van aumentando su nivel de complejidad. Utilizar lecturas interesantes como la del Salmón permite ir estableciendo metas y planes claros y sencillos, que les ofrecen retos, evitar las distracciones y así ir encontrando el camino para conseguir sus proyectos.</i></p>
<p>En relación al manejo del estrés, ¿considera que las actividades propuestas son efectivas y están bien estructuradas para fortalecer esta habilidad en los niños? ¿Encuentra que los ejercicios son prácticos y aplicables?</p>	<p><i>El recorrido por el mapa de la calma genera un ambiente de armonía y tranquilidad, desde el mismo sentido de imaginar la isla como un lugar de descanso y relajación. Los ejercicios planteados al ser llevados a la práctica favorecen el manejo del estrés, tales como el uso de recursos artísticos y lúdico - recreativos, hacen que el proceso de enseñanza aprendizaje sea efectivo y sobre todo motivante.</i></p>
<p>¿Cree que las actividades propuestas generan interés en los niños? ¿Considera que los niños pueden entender el propósito y encontrar desafíos cognitivos acordes a su nivel de desarrollo?</p>	<p><i>Desde luego que sí, de principio a fin mantiene al lector interesado y motivado por continuar el viaje. Por superar los desafíos e ir avanzando. Las actividades permiten tanto el trabajo personal como en grupo, es un aprendizaje construido con el otro.</i></p>
<p>En términos del desarrollo del autocontrol, ¿cómo evalúa la coherencia del proceso de aprendizaje proporcionado por la cartilla? ¿Encuentra que las actividades están</p>	<p><i>Es relevante y valioso que se cuente tanto con la cartilla del estudiante como la del Docente, es una guía que orienta y brinda las pautas para su comprensión y desarrollo.</i></p>

<p>secuenciadas de manera efectiva para fomentar el autocontrol en los niños?</p>	<p><i>Se evidencia la estructura metodológica coherente, al inicio se encuentra el destino emocional y los materiales, así como los momentos (Calentando motores - el viaje inicia - manos a la obra - último trayecto).</i></p> <p><i>EL CAPITAN DE LAS VÍAS: El niño y la niña van realizando un descubrimiento de sus cualidades, emociones y sentimientos a través de actividades creativas y lúdicas, partiendo de sí mismo y vinculando a la familia y a la escuela. Y reconociendo al otro en contexto.</i></p> <p><i>MAPA DE CALMA: La secuencia establecida configura una serie de actividades y estrategias que pueden ser aplicadas por los estudiantes y en su proceso ir aprendiendo. Considero potenciar sus habilidades comunicativas y socio -afectivas; busca integrar no solo la parte de observación, identificación y comprensión, sino que avanza a la armonía, reflexión y puesta en práctica.</i></p> <p><i>RÍO SALMÓN: La utilización de diferente tipología textual propicia un aprendizaje significativo en el ámbito personal y grupal, abre espacio a la expresión de opiniones, a la socialización y reconocimiento del otro. Valora las tradiciones y concluye con un compromiso que trasciende. Va más allá de una serie de actividades, la cartilla es un producto del conocimiento del desarrollo del niño, la planeación, la organización y la formulación.</i></p>
<p>Sus aportes personales son muy valiosos. ¿Tiene alguna sugerencia adicional o comentario sobre la cartilla que le gustaría</p>	<p><i>El diseño es llamativo e interesante, permite a los niños centrar su atención tanto en las imágenes como en texto. Las actividades propuestas son pertinentes. Se describe el propósito de cada viaje y los materiales. Se brindan otras alternativas.</i></p>

compartir? ¿Hay algún aspecto que considere importante destacar o mejorar?

Se identifica la búsqueda de actividades interesantes, creativas, lúdicas, que motivan y proyectan las características propias de la edad de los niños; ofrecen ajustes y modificaciones, recurren a diferentes tipos de textos (historietas, cuentos, cartas, imágenes) propios del contexto social.

¿Se ha realizado una prueba piloto con algún grupo de estudiantes para evidenciar la comprensión de los destinos emocionales? Y así realizar ajustes, modificaciones y sugerencias.

*EXCELENTE TRABAJO.... FELICITACIONES.
UN ABRAZO*

Anexo D: Entrevista estudiante

¡Entrevista cartilla “Aventura sobre rieles! Descubriendo el tren del autocontrol”	
<p><i>Esta encuesta hace parte del proyecto exploratorio con intención investigativa, cuyo propósito es: Diseñar un material pedagógico para docentes con estrategias lúdicas que fomenten las habilidades de autocontrol, incluyendo el manejo del estrés y la disciplina personal, en el manejo de emociones de niños y niñas con edades entre 9 y 10 años.</i></p>	
Datos Generales	
Fecha: octubre 6 del 2023	
En qué colegio estudias actualmente: Gimnasio Campestre Los Arrayanes	
Edad: 10 años	
<p>¿Crees que las actividades que hemos hecho te ayudarán a pensar más en tus sentimientos y en cómo actúas? ¿Por qué piensas eso?</p>	<p>“sí la verdad sí creo que, que van a ayudarnos a los niños que pues a los niños que le van a trabajar a pensar en todo” “porque las actividades están muy bien planeadas y tienen que ver mucho con el tema y hay mucha creatividad”</p>
<p>¿Crees que te vas a sentir participativo en las actividades? ¿Puedes explicar por qué te sentiste de esa manera?</p>	<p>“sí ... las actividades ... están centradas digamos en uno mismo entonces tampoco hay actividades en grupo pero digamos por ejemplo la primera ... bueno antes de la penúltima una una antes de la penúltima y una antes de la antes de la penúltima , eh, hay muchas actividades en que es para uno”</p>
<p>Si tuvieras la opción, ¿te gustaría hacer estas actividades en tu salón de clase junto a tus amigos? ¿Por qué sí o por qué no?</p>	<p>“Eh si, sí, la verdad pues hay algunos errores, pero si por ejemplo me gustaría más Como, digamos hay unas, hay mucha creatividad, pero hay digamos en la página ... gustaría que sea más como más creativo más bonitos esos billetes” “em, sí, si nos comprometemos”</p>

<p>¿Sientes que las actividades que diseñamos fueron diferentes a lo que haces normalmente en la escuela? ¿En qué aspectos las encontraste innovadoras o fuera de lo común?</p>	<p>“si, ... lúdicas, las actividades son lúdicas entonces, eh, no es lo mismo de siempre estar uno copiando copiando ... es lúdico uno aprende de forma divertida y ayudaría mucho a los niños”</p>
<p>Cuéntame, ¿qué fue lo que más te gustó de la cartilla que utilizamos en estas actividades?</p>	<p>“me gustó me gustó los todos los cubos que mandaste armar la ruleta, el mandala, me gustó mucho la historia del pescado” “del salmón, me gustoo,..... ah bueno lo de los la astronauta la actividad de los palitos la firma me gusta mucho eso y ... me gustó mucho la actividad de las burbujas y ... esta actividad que es la de crear mi misma, mi misma isla”</p>
<p>Por otro lado, ¿hubo algo de la cartilla que no te gustó? Si pudieras cambiar algo, ¿cómo la mejorarías o qué agregarías? secuenciadas de manera efectiva para fomentar el autocontrol en los niños?</p>	<p>“los digamos títulos, eh uno, leer cada, bueno, digamos me gustaría cambiar el color de los números porque para que se vea más a la expectativa, como mas llamativo” “y, y tengo estas ... recomendaciones” “... actividad uno, ... incluir el nombre del héroe. en la actividad dos, me gustaría incluir la emoción o el sentimiento de desagrado. En el baúl, me gustaría bueno en el baúl ya era lo del billete. ... Eh, en los números de los de lo de otro color para que se vea más llamativo. en las burbujas ... como que se escribiera algo ,eh, los sentimientos de ti de, de o un amigo tuyo. ... pues que yo leyendo esto ,me di cuenta que....., en el Test, que en el Test, eemmm ah bueno, en la soluciones dice que es de ocho a 10 el máximo, pero en la suma de lo que a mí me tocó Fueron 19. entonces arreglaran eso por favor. Eh, el semáforo poner eh bueno el dibujo del semáforo de uno mismo, mi propio semáforo emocional poner el el título digamos, mio, un ejemplo: mi semáforo controlativo algo así.</p>