



## Estrategias de Regulación Emocional para el Mejoramiento del Clima Escolar de los Estudiantes de Cuarto y Quinto de la Escuela Normal Superior de la Presentación, Sede Santa Imelda

A.M. Cardona Cardona, docente en formación, ENSP.

### Resumen

En la sede Santa Imelda, institución vinculada a la Escuela Normal Superior de la Presentación (ENSP), se evidencian constantes comportamientos agresivos y disruptivos entre los estudiantes de grado cuarto y quinto de Básica Primaria. Con el presente proyecto se busca desarrollar el agenciamiento adecuado de emociones, utilizando diferentes estrategias lúdicas como herramientas pedagógicas en el aula de clase.

Se realiza una investigación de carácter mixto entre el enfoque cuantitativo y cualitativo, promoviendo la reflexión, la comunicación asertiva y la resolución pacífica de conflictos, fortaleciendo así la empatía mediante la comprensión de las emociones de los otros y el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional.

### Palabras clave:

Regulación emocional, clima escolar, estrategias, comunicación asertiva.

### Abstract

At the Santa Imelda institution, one of the linked primary school to the Escuela Normal Superior de la Presentación (ENSP), there is evidence of constant aggressive and disruptive behavior among fourth and fifth grade students. This project aim, is to develop an appropriate emotional regulation while using different



playful strategies as teaching tools in the classroom.

A mixed quantitative and qualitative research study is being conducted, promoting reflection, assertive communication, and peaceful conflict resolution, thereby strengthening empathy through understanding the emotions of others and developing emotional self-regulation skills.

## **Keywords:**

Emotional regulation, school climate, strategies, assertive communication.

## **Introducción**

El interés por la investigación de las emociones y su naturaleza ha ido aumentando en las últimas décadas y hoy en día es uno de los temas más fructíferos, según Blanco (2019) esto se debe al importante papel que desempeñan en todos los aspectos de la existencia del ser humano: adaptación, supervivencia, aprendizaje e interacción social. De hecho, no se puede concebir una dimensión del hombre que no implique emociones, son esenciales en la vida, pues producen experiencias personales de manera inmaterial. (Bisquerra, 2016)

La emoción se halla estrechamente vinculada a los sentimientos, no obstante, son realidades cerebrales diferentes. *En busca de Spinoza: Neurobiología de la emoción y los sentimientos*, Damásio (2005), propone que las emociones preceden a los sentimientos, es decir, la emoción es la respuesta del organismo ante un estímulo emocionalmente competente, ya sea un objeto o suceso con importancia biológica y los sentimientos, por su parte, son la experiencia subjetiva, estable y más o menos duradera de la emoción, carente de síntomas somáticos.



## La gestión inadecuada de las emociones

Se refiere a todos los procesos involucrados en la adaptación a episodios emocionales relativamente fuertes y, específicamente, en la identificación, diferenciación y seguimiento de estados emocionales intensos para hacer frente a situaciones estresantes. Las dificultades para regular las emociones están asociadas con problemas como la depresión, la ansiedad y los comportamientos desadaptativos. (Navarro, Restrepo, Rommel, Ghalaret, y Fleury-Bahi, 2021, p. 72).

Estas reacciones agresivas, están acompañadas de frustración a la hora de desarrollar actividades más complejas, desencadenando un llanto descontrolado y una actitud negativa al momento de realizar el trabajo de clase, por lo tanto, fortalecer la inteligencia emocional se convierte en una necesidad a abordar en los grados cuarto y quinto de la Sede Santa Imelda de la Escuela Normal Superior de la Presentación.

El reconocimiento de las emociones y la adquisición de estrategias de regulación emocional, permitirán estructurar un entorno seguro para los estudiantes de primaria, de allí que actividades como el dado de las emociones, la vara de las emociones y la socialización de afirmaciones que fortalezcan la empatía, serán herramientas claves para construir ambientes educativos saludables.

## Justificación

Las aulas de clase requieren un ambiente ameno y equilibrado para que los estudiantes puedan aprender de manera óptima. Sin embargo, la ausencia de inteligencia emocional dificulta este propósito, en este sentido, Collino (2017) señala que generar un clima positivo de trabajo en el aula y en el centro educativo es una labor directamente asociada al proceso de enseñanza-aprendizaje y resulta



imprescindible para garantizar el éxito académico, por su parte, Campillo (2023) plantea la necesidad de incluir la educación emocional dentro del currículo escolar, ya que el desarrollo de las competencias emocionales favorece la convivencia, el bienestar y el rendimiento académico. Aunque Campillo enfatiza su importancia en la educación secundaria, esta postura puede dialogar con la visión de Collino al considerar que dicho ambiente propicio para el aprendizaje se construye desde las primeras etapas escolares. Por tanto, incluir la educación emocional en el currículo, permitirá prevenir y transformar conductas negativas por hábitos emocionales saludables.

En los salones de clase se encuentran estudiantes con diversas dificultades en el comportamiento, de hecho, es posible apreciar que los padres muchas veces intentan moldear a sus hijos de acuerdo con sus expectativas personales, dejando de lado el apoyo y contención emocional que las y los niños requieren en determinadas situaciones (Casassus, 2007 citado en Costa R et al., (2021)) , es por esto que la educación socioemocional se convierte en una necesidad fundamental en los procesos de enseñanza, de manera que se adquieran herramientas sanas de comunicación y direccionamiento emocional.

La investigación *Estrategias de regulación emocional para el mejoramiento del clima escolar en la Institución Educativa Escuela Normal Superior de la Presentación (IEENSP) de Pensilvania*, busca fortalecer en los niños de cuarto y quinto el agenciamiento de sus emociones, con el fin de mejorar la convivencia escolar, la calidad de vida y de aprendizaje de los niños. Para lograr que los estudiantes se construyan como humanos emocionalmente responsables, es fundamental contar con docentes capacitados y elocuentes en sus discursos emocionales, de manera que doten de herramientas a sus estudiantes.

De este modo, las 4 fases del modelo de Mayer y Salovey (1997) expuesto en la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (RIEEB), serán claves para estructurar conceptualmente las intervenciones académicas que fortalezcan las



competencias socioemocionales de los estudiantes de grado cuarto y quinto de la Sede Santa Imelda:

1) **Percepción emocional:** las emociones son percibidas, identificadas, valoradas y expresadas a través del lenguaje, conducta, obras de arte, música, etc. Incluye la capacidad para expresar las emociones adecuadamente.

2) **Facilitación emocional del pensamiento:** las emociones sentidas entran en el sistema cognitivo como señales que influencian la cognición (integración emoción y cognición). Las emociones priorizan el pensamiento y dirigen la atención a la información importante. El estado de humor cambia la perspectiva del individuo.

3) **Comprendión emocional:** capacidad para etiquetar emociones, es decir, comprender y razonar las emociones y así interpretarlas.

4) **Regulación emocional:** los pensamientos promueven el crecimiento emocional, intelectual y personal para hacer posible la gestión de las emociones en las situaciones de la vida. Habilidad para distanciarse de una emoción. Habilidad para regular las emociones en uno mismo y en otros. Capacidad para mitigar las emociones negativas y potenciar las positivas, sin reprimir o exagerar la información que transmiten.

Este modelo junto al módulo de habilidades para la vida de la Gobernación de Antioquia, aplicadas a niños de cuarto y quinto grado, constituyen un referente esencial para comprender la inteligencia emocional como un proceso dinámico que integra la percepción, facilitación, comprensión y regulación de las emociones, dotando de dinámicas que evaluarán en el aula la autoestima, la felicidad-optimismo, la socialización, la solución de problemas y el manejo de emociones.

## Objetivo general

Fortalecer el agenciamiento de emociones en el aula de clase en los niños de cuarto



y quinto de la sede Santa Imelda de la Escuela Normal Superior de la Presentación.

## Objetivos específicos

- Identificar el nivel de gestión de emociones en el que se encuentran los estudiantes.
- Implementar estrategias que favorezcan la emocionalidad de los estudiantes.
- Medir el impacto de las estrategias emocionales implementadas antes y durante la intervención pedagógica.
- Diseñar una propuesta metodológica a partir de las intervenciones realizadas, de manera que los futuros docentes puedan servirse de dichos insumos.

## Metodología

Según Sampieri (2006, p. 2) las investigaciones mixtas permiten una mayor amplitud, profundidad, diversidad, riqueza interpretativa y comprensión de los problemas de estudio, pues las técnicas cuantitativas y cualitativas permiten recolectar y analizar datos numéricos, además de profundizar en el análisis de elementos subjetivos y contextos específicos. Este enfoque híbrido maximiza las ventajas de ambos métodos y equilibra sus respectivas limitaciones.

La investigación será exploratoria ya que permite la aproximación a fenómenos desconocidos, con el fin de aumentar el grado de familiaridad y contribuir con ideas respecto a la forma correcta de abordar la problemática (Grajales, 2000)



## Variables

**Variable independiente regulación emocional:** La regulación emocional, también llamada inteligencia o habilidad emocional.

**Variable dependiente clima escolar:** Mena y Valdés (2008) definen el clima escolar como el grado en el cual el estudiante se siente a gusto en la escuela y en el aula de clases, para ello se tienen en cuenta los sentimientos que despiertan diferentes situaciones del contexto educativo, compañeros y docentes.

## Población y muestra

La población está conformada por 89 estudiantes de grado cuarto y quinto de la Escuela Normal Superior de la Presentación, sede Santa Imelda. Para la muestra los estudiantes realizaron un test antes de la intervención pedagógica.

## Descripción de las técnicas

El instrumento para medir la *variable regulación emocional* fue el test *Conociendo mis emociones* creado por Ruiz en el 2007. Este test es de fácil administración y la aplicación puede realizarse a un solo sujeto o de forma agrupada y su tiempo de aplicación es de 30 minutos aproximadamente. Cuenta con 40 ítems, los cuales son en escala tipo Likert.

Este test se aplicó a cuatro grupos de estudiantes: Cuarto A con 25 alumnos, Cuarto B con 26, Quinto A con 18 y Quinto B con 20. En cada aula el test tuvo una duración de 30 minutos.

Para la recolección de datos de forma cualitativa, se implementó un diario de campo, en el cual se plasmaban los sucesos cotidianos en el aula como el comportamiento disruptivo de los estudiantes, las anomalías de las clases y las



reacciones de los estudiantes ante situaciones de frustración y estrés.

## Referente teórico

El neuropsicólogo António Damásio asegura que las emociones son “programas de acción razonablemente complejas detonadas por un objeto identificable, un evento o un estímulo emocionalmente competente” (2010, p. 131), de hecho, las emociones aparecen evolutivamente como una condición de supervivencia orientada al bienestar y al equilibrio homeostático de las especies. En última instancia, las emociones constituyen una traducción del entorno interno o externo, una interpretación de la información percibida que guía la acción; por tanto, son fenómenos esenciales para la supervivencia del individuo y de la especie.

En concordancia con esta visión funcional de las emociones, Mayer y Salovey (1990) amplían su postulado al introducir el concepto de inteligencia emocional, entendida como la habilidad para manejar los sentimientos y las emociones con el fin de orientar los propios pensamientos y conductas. Proponen cuatro ramas fundamentales para su desarrollo: la percepción emocional, la facilitación emocional del pensamiento, la comprensión y la regulación emocional.

De este modo, mientras Damásio resalta la dimensión biológica y adaptativa de las emociones, Mayer y Salovey enfatizan en la dimensión cognitiva y autorreguladora, integrando ambos enfoques en una visión que reconoce el papel esencial de las emociones tanto en la supervivencia como en la toma de decisiones y el aprendizaje humano.

Sin embargo, el reconocimiento de las emociones no será suficiente para el desarrollo competente en sociedad, es importante educar a los estudiantes en inteligencia emocional desde la escuela primaria, pues esta formación contribuye no solo a optimizar los procesos de aprendizaje, sino también al desarrollo de habilidades sociales y a la toma de decisiones asertivas que promuevan el bienestar



personal y colectivo (Camacho y Ceja, 2022)

En el marco normativo colombiano, diversas leyes respaldan la importancia de la formación integral de los estudiantes, incorporando dimensiones socioemocionales, ciudadanas y éticas dentro del proceso educativo, por ejemplo, la Ley 115 de 1994, conocida como la Ley General de Educación, sienta las bases del sistema educativo colombiano y establece que la educación debe propiciar el desarrollo integral de la persona. Este principio ha orientado posteriores disposiciones legales que buscan fortalecer la educación en valores, la convivencia y la gestión emocional en las instituciones educativas.

En coherencia con ello, la Ley 1620 de 2013 reconoce que uno de los retos que tiene el país, está en la formación para el ejercicio activo de la ciudadanía y de los Derechos Humanos a través de una política que promueva y fortalezca la convivencia escolar, precisando que cada experiencia que los estudiantes vivan en los establecimientos educativos es definitiva para el desarrollo de su personalidad y marcará sus formas de desarrollar y construir su proyecto de vida.

Por su parte, la Ley 1732 de 2014 establece la Cátedra de la Paz en todos los niveles de educación preescolar, básica y media con el fin de garantizar la creación y el fortalecimiento de una cultura de paz en Colombia. Esta norma busca fomentar valores como la tolerancia, el respeto, la empatía y la resolución pacífica de conflictos, aspectos esenciales para una convivencia armónica dentro y fuera de las instituciones educativas.

Finalmente, la Ley 2383 de 2024 consolida y amplía este enfoque al promover de manera transversal la educación socioemocional en todos los niveles educativos —desde preescolar hasta la media— dentro de un marco de desarrollo integral. Esta ley reconoce la necesidad de que los niños, niñas y adolescentes fortalezcan sus competencias emocionales, sociales y comunicativas como base para su bienestar y para el desarrollo de comunidades educativas más sanas y empáticas.



(Congreso de la República, 2024)

## Resultados

Durante la ejecución de este proyecto de investigación se realiza un pretest y postest de manera que se puedan contrastar ambos resultados. En este análisis se evidencia que:

- El grupo 5-A tiene progresos significativos en todas las dimensiones analizadas, lo que indica un avance relevante en el proceso de formación socioemocional y una respuesta positiva frente a las intervenciones realizadas.
- El grupo 5-B, por el contrario, mantuvo porcentajes similares en las áreas evaluadas, evidenciando poca adquisición y desarrollo de sus competencias socioemocionales, no obstante, es pertinente resaltar una mejora significativa en el área de solución de problemas, la cual disminuyó a un 36%.
- El grupo 4-A, mantuvo porcentajes similares en todas las áreas evaluadas, lo que refleja la necesidad de mayor tiempo de intervención para encontrar avances más significativos y poder lograr que el grupo tenga mejores estrategias de regulación emocional.
- Por su parte, el grupo 4-B, presentó mejoras significativas en todas las áreas evaluadas, especialmente en socialización y autoestima, las cuales son fundamentales para el bienestar personal y la convivencia escolar.

En cuanto al diario de campo, se evidencia que en los grados cuarto y quinto existen dificultades marcadas en las dimensiones socioemocionales observadas. Los comportamientos reiterados reflejan problemáticas relacionadas con la convivencia escolar, la regulación emocional y las habilidades sociales, que interfieren directamente con el desarrollo de las clases y los procesos de aprendizaje.



## Discusión de resultados

Los resultados mostraron mejoras significativas entre el pretest y el postest, evidenciando una disminución en las dificultades emocionales y sociales de los estudiantes. Esto indica que las estrategias aplicadas fortalecieron las competencias socioemocionales y mejorando la convivencia escolar.

No obstante, es fundamental el acompañamiento familiar, tal como lo menciona Mamani (2021), quien asegura que el manejo inadecuado de las emociones en los adultos influye directamente en los comportamientos de los niños.

Aunque los avances fueron notorios, especialmente en la solución de problemas, felicidad-optimismo y manejo de emociones, se observaron leves retrocesos en algunos grupos. Esto demuestra que la educación emocional es un proceso continuo que requiere del apoyo constante de los docentes y núcleos familiares.

A partir de los análisis realizados se construye una cartilla de *Estrategias para la gestión emocional en el aula de clase* estructurada en 7 sesiones de clase; estas incluyen insumos, preguntas, guías y material audiovisual que sirven de guía para los docentes que deseen continuar fortaleciendo las habilidades socioemocionales de los estudiantes.

## Impactos

La verbalización de las emociones en el aula, permitió que los estudiantes de grado cuarto y quinto de la Sede Santa Imelda tuvieran herramientas para gestionar sus emociones de manera significativa, contribuyendo así a los Objetivos de Desarrollo Sostenible al promover una educación de calidad, con cultura y paz, aportando a la construcción de una sana convivencia.



## Referencias

Blanco Canales, A. (2019). *La emoción y sus componentes*. Grupo LEIDE – Universidad de Alcalá. <https://grupoleide.com/wp-content/uploads/2019/09/Ana-Blanco-La-emoci%C3%B3n-y-sus-componentes.pdf>

Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En Universidad San Jorge (Ed.), *Inteligencia Emocional y Bienestar II* (pp. 20-31). UNE. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5568380>

Camacho, A. M. P., & Ceja, M. S. (2022). La importancia de la inteligencia emocional en educación primaria. *Formación Estratégica*, 6(02), 60-75. <https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/88/57>

Campillo, E. (2023). *La educación emocional en las aulas de secundaria: clave en el bienestar de adolescentes y docentes*. [Tesis de especialización, Universidad Oberta de Catalunya]. <https://openaccess.uoc.edu/server/api/core/bitstreams/19de70d3-b6be-41ff-8a02-761724ee3d9e/content>

Congreso de Colombia. (1994). Ley 115 de 1994. [Ley 115]. Ministerio de Educación Nacional. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

Congreso de Colombia. (2013). Ley 1620 de 2013. [Ley 1620]. Ministerio de Educación Nacional. [https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles327397\\_archivo\\_pdf\\_proyecto\\_decreto.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles327397_archivo_pdf_proyecto_decreto.pdf)

Congreso de Colombia. (2014). Ley 1732 de 2014. [Ley 1732]. Diario Oficial 43261 de



septiembre 1 de 2014.

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=5931>

3

Congreso de Colombia. (2024). Ley 2383 de 2024. [Ley 2383]. Diario Oficial No. 52.822

del 19 de julio de 2024.

<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=160018>

Collino, M. D. L. (2017). *La educación emocional en el aula*. [Tesis de pregrado, Universidad Siglo 21].

<https://repositorio.21.edu.ar/server/api/core/bitstreams/8a905d44-4163-4684-9740-37d7dbf7421b/content>

Damásio, A. (2005). *En busca de Spinoza: Neurobiología de la emoción y los sentimientos* (J. Ros, Trad.). Crítica Barcelona.

Damásio, A. (2010). *Self Comes to Mind*. Nueva York: Vintage Books.

Grajales, T. (2000). *Tipos de investigación: clasificación y métodos de estudio*. Universidad de Baja California.

Mamani, F. (2023). *Autoestima y la violencia intrafamiliar en madres de familia de la IE Américas, distrito San Miguel, Puno, 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica].

Mayer, J. y Salovey, P. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 9(3), 185-211.

Mena, M., & Valdes, A. (2008). *Clima social escolar*. Documento Valoras UC. Santiago: Escuela de Psicología, Universidad Católica.

Navarro, O., Restrepo-Ochoa, D., Rommel, D., Ghalaret, J-M., & Fleury-Bahi, G. (2021). La regulación de las emociones: procesos involucrados en la adaptación a episodios emocionales relativamente fuertes. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 99-115.



RIEBB (sf). *Rafael Bisquerra, educación emocional.* Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. <https://www.rafaelbisquerra.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

Ruiz, C. (2007). *Test conociendo mis emociones para los niños.* Taller de actualización en el área educativa. Colegio de psicólogos del Perú.

Sampieri, R. H. (2006). Los métodos mixtos. En M. Rocha (Ed.), *Metodología de la Investigación.* (pp. 532-588). McGraw Hill Education. [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)