



**UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN DIFERENCIAL Y ENSEÑANZA BÁSICA
PROGRAMA DE SEGUNDA TITULACIÓN
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN DIFERENCIAL
CON MENCIÓN EN TRASTORNOS ESPECÍFICOS DEL LENGUAJE**

FORTALECIENDO LA AUTORREGULACIÓN A TRAVÉS DE LAS PROPIAS EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO BÁSICO.

PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN

AUTORES/AS: Francisca Aguilar Arévalo

Javiera Bahamondez Huerta

Mónica Garín Roco

PROFESOR/A GUÍA: Dante Caprario Morales

10 de noviembre, 2023.-

**AUTORIZACIÓN: NOVIEMBRE, 2023. FRANCISCA AGUILAR ARÉVALO- JAVIERA
BAHAMONDEZ HUERTA-MÓNICA GARÍN ROCO**

Se autoriza la reproducción total o parcial de este material, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, siempre que se haga la referencia bibliográfica que acredite el presente trabajo y su autor.

DEDICATORIA / AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a los docentes que nos apoyaron y formaron durante estos dos años educativos en la Universidad Academia Humanismo Cristiano, por ser parte y participar en nuestro perfeccionamiento profesional, para así poder seguir avanzando, crecimiento y mejorando en este mundo de la educación, el cual tiene una hermosa labor llena de conocimientos y aprendizaje mutuo, tanto docente como estudiante.

Asimismo, agradecemos profundamente a nuestro tutor Dante Caprario, por guiarnos, aconsejarnos, apoyarnos en este proceso y llevarlo a cabo de la mejor manera posible.

Finalmente, agradecemos a nuestros círculos familiares, por su paciencia en horas de estudio, de celebraciones y tantos otros, por darnos la fortaleza para poder terminar y llegar a este proceso educativo el cual está ad portas de terminar.

Francisca Aguilar Arévalo - Javiera Bahamondez Huerta - Mónica Garín Roco.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	8
2. PLANTEAMIENTO DE LA POTENCIACIÓN	9
2.1 ANTECEDENTES Y CONTEXTUALIZACIÓN:	9
3. OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS:.....	11
4. MARCO REFERENCIAL	12
4.1 DEFINICIÓN DE AUTORREGULACIÓN SEGÚN AUTORES	12
4.2 ETAPAS DEL DESARROLLO Y AUTORREGULACIÓN	13
4.2.1 AUTORREGULACIÓN EN LA INFANCIA.....	14
4.2.2 AUTORREGULACIÓN EN ADOLESCENCIA	15
4.2.3 LA FAMILIA COMO AGENTE PRINCIPAL DE LA AUTORREGULACIÓN.	16
4.3 AUTORREGULACIÓN Y EMOCIONES.....	16
4.3.1 NEUROFISIOLOGÍA Y EMOCIONES	17
4.4 AUTORREGULACIÓN Y CONTEXTO ESCOLAR	19
4.1.1 EL APRENDIZAJE.....	19
4.1.2 LOS DOCENTES EN EL AULA	20
4.5 MODELOS DE AUTORREGULACIÓN:.....	21
4.5.1 EL MODELO DE AUTORREGULACIÓN EN CINCO DOMINIOS	21
4.5.2 EL MODELO DE GOLEMAN	25
4.6 INVESTIGACIÓN SOBRE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL.....	27
5. DEFINICIÓN DEL ÁREA DE POTENCIACIÓN.....	29
5.1 REVISIÓN DE ANTECEDENTES DE SUJETOS Y DEL CONTEXTO	29
5.2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN	29
5.3 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOGIDA.....	29
5.4 DESCRIPCIÓN BREVE Y ACOTADA DEL ÁREA DE POTENCIACIÓN.	31
5.5 FUNDAMENTACIÓN DEL ÁREA DE POTENCIACIÓN DEFINIDA.....	31
6. ELABORACIÓN DEL PLAN DE POTENCIACIÓN	32
6.2 MATRIZ DE PLANIFICACIÓN DEL PLAN DE POTENCIACIÓN	34
6.2.1 OBJETIVO ESTRATÉGICO:	36
6.3 ETAPAS DE LA POTENCIACIÓN	38

6.4 CUADERNILLO CON ACTIVIDADES DE POTENCIACIÓN:.....	39
7. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES FINALES.....	40
8.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42
ANEXO 1	44
PREGUNTAS ENTREVISTA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN ENCARGADA CONVIVENCIA ESCOLAR	44
ANEXO 2	45
ENTREVISTA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN ENCARGADA DE CONVIVENCIA.....	45
Anexo 3.....	47
PLANIFICACIÓN DE TALLERES	47
PLANIFICACIÓN TALLER 2.....	48
Anexo 4.....	50
TALLERES DE INTERVENCIÓN	50
ANEXO 5	58
Evaluación de Impacto 1.....	58
2. Anexo 6	58
EVALUACIÓN DE IMPACTO 2.	59
EVALUACIÓN DE IMPACTO 3	60
ANEXO 6.	61
CUADERNILLO “LIBERANDO NUESTRAS EMOCIONES”	61

LISTADO DE SIGLAS:

PIE: Programa de Integración Escolar

CRA: Centro de Recursos para el Aprendizaje.

SENDA: Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol

SEP: Subvención Escolar Preferencial

PEI: Proyecto Educativo Institucional

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

MINEDUC: Ministerio de Educación.

NEE: Necesidades Educativas Especiales.

RESUMEN

En este trabajo se presenta un plan de potenciación dirigido a estudiantes adolescentes que tienen descendidas las habilidades socioemocionales. Cuyo principal concepto relevante es la autorregulación como eje importante en cada contexto educativo.

El desarrollo de actividades son talleres teóricos prácticos para una estimulación y participación de los y las estudiantes. Como enfoque inicial contribuye a la entrega de herramientas socioemocionales que colaboren en su proceso escolar y la vida diaria. Lo fundamental de este proyecto es llegar a la conciencia de las emociones de los estudiantes y que logren autocontrol tanto en sus emociones positivas y negativas al dirigirse a sus pares y docentes. Es de suma importancia que sepan gestionar las emociones los y las estudiantes, pues el clima de aula es un factor primordial al momento de aprender. La intención de este proyecto es que los estudiantes sean protagonistas y comprendan que la socio emocionalidad es que todos/as , tengamos mayor poder de aceptación con las emociones de los otros/as . Fomentar la empatía en los seres humanos, hoy en día convierte al mundo más flexible y amable en el cual todos/as queremos ser parte.

Palabras clave: Autorregulación emocional, socio emocionalidad, empatía, aprendizaje.

Abstract

This paper presents an empowerment plan aimed at adolescent students whose social-emotional skills have declined. Its main relevant concept is self-regulation as an important axis in every educational context.

The development of activities are theoretical and practical workshops for the stimulation and participation of students. As an initial approach, it contributes to the delivery of socioemotional tools that collaborate in their school process and daily life. The main goal of this project is to make students aware of their emotions and to help them achieve self-control of their positive and negative emotions when addressing their peers and teachers. It is of utmost importance that students manage their emotions, since the classroom climate is a key factor in learning. The intention of this project is that students are protagonists and understand that socio-emotionality is that we all have greater power of acceptance with the emotions of others. Encourage empathy in human beings, today makes the world more flexible and friendly in which we all want to be part of.

Keywords: Emotional self-regulation, socio- emotionality, empathy, learning.

1. INTRODUCCIÓN

En la contingencia nacional, el sistema educativo se ve inmerso en diversas problemáticas, una de ellas es la falta de herramientas que tenemos los seres humanos en cuanto a la gestión de la autorregulación emocional. En el sistema educativo como es un proceso social, las relaciones interpersonales son esenciales para generar un buen clima escolar y desarrollar el aprendizaje.

Sin embargo, después de la pandemia en Chile, se visibilizó lo deficiente y preocupante que se encuentra el estado de la salud mental en las personas. Por esto, es importante proporcionar instancias a los estudiantes que favorezcan sus habilidades socioemocionales

En este proyecto abordaremos la autorregulación emocional con profundidad desde la teoría hasta el desarrollo de actividades prácticas con estudiantes de octavo año básico. En la primera parte, se encuentra el planteamiento del área que se va a potenciar con todos los datos relevantes como la misión y visión del contexto educativo en el cual se ejecutará este trabajo. Además, este plan cuenta con un objetivo general, del cual se desprenden los objetivos específicos disponibles a trabajar. Se evidencian los instrumentos por el cual se recoge información, antecedentes y se analiza para fundamentar el área de potenciación y elaborar un plan de trabajo de etapas en terreno, con el fin de colaborar en la autorregulación emocional de los y las estudiantes. En la parte final, se encuentra el cuadernillo de actividades como guía de la secuencia en concreto del plan de potenciación. Luego viene el apartado de las conclusiones y la reflexión final con apreciaciones personales del proyecto como cierre de este trabajo realizado con dedicación a la educación.

2. PLANTEAMIENTO DE LA POTENCIACIÓN

2.1 ANTECEDENTES Y CONTEXTUALIZACIÓN:

La Corporación Educacional Colegio Salvador González, fue fundada en el año 1980, con una matrícula inicial de 16 estudiantes. En la actualidad es una institución de carácter gratuito y se distribuyen en: Nivel de Educación Parvularia. (Pre-Kínder y Kínder). Nivel de Educación General Básica desde primero a octavo año básico. El Establecimiento en la actualidad funciona con el Proyecto de Jornada Escolar Completa, en los cursos de tercero a octavo año básico, que fue reformulado el año 2006. En el caso de los niveles educativos desde Pre-Kínder a segundo año de educación básica cuentan con una jornada voluntaria de extensión horaria durante la tarde, orientada en talleres extraprogramáticos enfocados en el desarrollo de distintas habilidades que complementan su formación integral. Se ubica en la comuna de Llay-Llay, V Región, Chile, con dirección Circunvalación San Ignacio Nº 2276 y en sus dependencias cuenta con 10 aulas, una sala de computación, Sala Centro de Recursos de Aprendizajes, laboratorio, sala de recursos Programa de Integración Escolar, casino, multicancha y un pabellón administrativo.

Esta institución cuenta con 2 Educadoras de Párvulos, 13 docentes, 9 Asistentes de Aula, 4 Educadores Diferenciales, 1 fonoaudióloga, 1 Psicóloga, 3 administrativas, 3 auxiliares de servicio, manipuladoras de alimentos y 1 rondín. Las características de los estudiantes son variadas, tanto cultural, social y emocionalmente, y junto con atender alumnos y alumnas de la comuna también lo hacemos con aquellos y aquellas provenientes de otras comunas o localidades cercanas. Dicha diversidad hace que el proceso de Enseñanza – Aprendizaje de los estudiantes tenga una riqueza cultural muy significativa. En lo que tiene relación a oportunidades y ofertas de mejores aprendizajes, el colegio Salvador González cuenta con programas y recursos educativos, entre los que se encuentran: Programa de Integración Escolar (PIE). Centro de Recursos de Aprendizaje (CRA). Plataforma G-Suite Programa Leo y Sumo Primero. Programa Continuo Preventivo (SENDA). Ley SEP. Programa de Vida saludable.

En cuanto a la administración el establecimiento ha transitado de ser colegio particular subvencionado pasando por sociedad educacional hasta llegar actualmente donde se conoce como corporación educacional Salvador González, el que se encuentra adscrito a la gratuidad.

Este desarrolla su trabajo en una comunidad de apoderados y estudiantes en donde el nivel socioeconómico y sociocultural fluctúan entre un nivel bajo y medio.

La institución cuenta con una matrícula de 377 estudiantes de los cuales 250 (66,3%) categorizan como alumnos prioritarios, por lo que la administración del colegio recibe una subvención escolar preferencial (SEP) la que a través de un plan de mejoramiento permite desarrollar acciones enfocadas en la obtención de mejores oportunidades de aprendizaje y desarrollo integral de los estudiantes.

La comunidad educativa trabaja para que sus estudiantes obtengan logros académicos y valóricos. Sin embargo, el contexto escolar después de la pandemia se ha vuelto cada día más complejo, según el departamento de convivencia escolar, para que algunos docentes puedan realizar su función educativa con los cursos de alumnos/as, que se encuentran en la etapa preadolescente. Se han vivenciado recurrentes instancias de conflictos entre pares debido a bromas y burlas, generando varios episodios de agresiones verbales y físicas como respuesta. Es por esto que es importante tomar medidas y generar un plan sobre autorregulación emocional para poder entregar estrategias de resolución de conflictos para fomentar el intercambio de idea o pensamiento una manera correcta y adecuada.

Misión: La Corporación Educacional Colegio Salvador González, se compromete a entregar una educación de calidad y equidad, que satisfaga las necesidades de los y las estudiantes, ofreciendo oportunidades para terminar sus estudios básicos y proseguir con éxito su enseñanza media y estudios superiores, además a entregar una sólida formación valórica, integrando el desarrollo académico y socioemocional acorde a la realidad actual de los y las estudiantes. Además, en este Establecimiento se aplicarán metodologías orientadas a desarrollar herramientas en sus estudiantes que tendrán por finalidad potenciar y desarrollar con equidad y calidad sus habilidades cognitivas, afectivas, valóricas y sociales.

Visión: El colegio Salvador González camina a fortalecer su educación, dando énfasis en la persona y su sólida formación dirigida, al logro de competencias que le permitan ser miembro de una familia, comunidad y de la sociedad actual. Ser una escuela abierta a la comunidad, democrática, participativa, que impulse una educación integral, basada en los valores, tradiciones, la comunicación y la labor pedagógica, siendo estos los principios que la lleven a formar estudiantes con aprendizajes significativos que les permitan construir nuevos conocimientos basados en sus experiencias vivenciales y su desarrollo académico y socioemocional.

En la actualidad se evidencia en las noticias de nuestro país, un alto nivel de violencia desmesurado entre estudiantes dentro de establecimientos educacionales. Los titulares son alarmantes “Denuncias por maltrato entre estudiantes aumentaron hasta un 81% respecto de los años previos a la pandemia” (La Tercera,2023). Según cifras de la

superintendencia en las primeras dos semanas de marzo de este año las denuncias llegaron a 230, mientras que en el año 2018 fueron 127.

Es de suma urgencia atender las necesidades y problemas de los y las estudiantes, además de crear instancias de conversación para que se conozcan en el grupo de curso, potenciando lazos de empatía y compañerismo. Por otra parte, los docentes deben mediar los aprendizajes y las situaciones de conflicto dentro del aula, pero todo sería más fácil si los estudiantes manifestaran habilidades de autorregulación y tuvieran sus propias herramientas emocionales para resolver una diferencia sin llegar al límite de la agresividad. Por estas razones se crea este plan de potenciación sobre la autorregulación emocional, con el fin de entregar estrategias a los estudiantes para que puedan utilizarlas en los momentos que lo estimen conveniente y mejoren sus actitudes en el contexto educativo.

3. OBJETIVO GENERAL Y ESPECÍFICOS:

Objetivo General: Fortalecer las estrategias de autorregulación socioemocional de los/las estudiantes de octavo básico del Colegio Salvador González para favorecer el aprendizaje en el contexto escolar.

Objetivos Específicos:

Objetivo Específico 1: Desarrollar en los estudiantes diversas formas de autorregulación emocional.

Objetivo Específico 2: Desarrollar habilidades para expresar las emociones de los estudiantes y optimizar el ambiente de aprendizaje.

Objetivo Específico 3: Conocer las experiencias de los estudiantes en relación con la aplicación de estrategias de autorregulación emocional.

Define el para qué el plan de potenciación, para qué se propone, qué es lo que se quiere conocer, los aprendizajes que se desean extraer del mismo.

4. MARCO REFERENCIAL

En este apartado se profundizan conceptos claves de este trabajo de investigación, fundamentos teóricos que respaldan la importancia del proceso en el cual se muestra cómo se desarrolla la autorregulación en la trayectoria de vida del ser humano, además de cómo el individuo se enfrenta en el contexto escolar

4.1 DEFINICIÓN DE AUTORREGULACIÓN SEGÚN AUTORES

Existen diferentes autores que entregan definición de autorregulación, en este segmento se facilitan algunas de ellas, para comprender diversas perspectivas semejantes de este concepto relevante en el contexto educativo. No existe una conceptualización universal, todo depende de los factores del entorno y desde donde se posiciona según el ámbito que se quiere investigar y analizar.

“La autorregulación es un proceso que habitualmente consideramos integrado en el conjunto de competencias que las personas desarrollamos a medida que crecemos y participamos en situaciones educativas y de interacción social”. Su relación con otros aspectos del desarrollo, en particular con la personalidad, la ha convertido en objeto de interés por parte de investigadores y profesionales relacionados con el ámbito de la educación (Iriarte y Col, 2006).

En la misma línea para Karoly (1993) la autorregulación se sintetiza, en aquellos procesos, internos y transituacionales, que posibilitan al individuo guiar su propia actuación dirigida, por metas, a lo largo del tiempo y en diferentes circunstancias o contextos.

Según Bandura, (1991), entre las variables determinantes del aprendizaje autorregulado se encuentran las que conciernen al ser como individuo – como la motivación, los conocimientos previos o las estrategias de aprendizaje –, las referidas a la actuación, o conductuales como la autoobservación, la autoevaluación y el autor reacción; y las contextuales, que corresponden al entorno donde se produce la autorregulación o feedback externo.

La autorregulación es la habilidad de lidiar con los propios sentimientos, adecuándose a cualquier situación. Las personas que carecen de esta habilidad caen constantemente en estados de inseguridad, mientras que aquellas que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los reveses y contratiempos de la vida. Este indicador de la inteligencia emocional tal como explica Goleman (1996) se divide en: autocontrol, confiabilidad, escrupulosidad, adaptabilidad e innovación.

4.2 ETAPAS DEL DESARROLLO Y AUTORREGULACIÓN

La autorregulación, el proceso mediante el cual los individuos se esfuerzan por alcanzar sus objetivos, este es un proceso cíclico determinado por tres factores determinantes: comportamientos ambientales, la conducta y sus propios procesos personales. Está en un estado de cambio constante y requiere existencia, estos son determinantes que están en constante cambio.

Según Zimmerman (2000), basándose en la teoría de Bandura, diferencia tres fases en este proceso cíclico: 1) la fase de planificación, 2) la actuación o la fase de control voluntario y 3) la fase de reflexión.

1. **La fase de planificación:** En esta fase se ponen en marcha dos procesos los procesos motivacionales, constituyen el motor de la conducta y están condicionados por el interés intrínseco que uno siente hacia la actividad y por la autoeficacia , y los procesos de análisis de tareas, responsables de establecer las metas, de tomar decisiones con respecto a los resultados de la conducta y de lo que denominan “planificación estratégica” que consiste en determinar y secuenciar los procesos y acciones necesarias para alcanzar esas metas.
2. **La actuación o la fase de control voluntario:** fase en donde se desarrolla el plan de acción guiado por dos procesos de control voluntario: el autocontrol y la observación de sí mismo.
3. **La fase de la autorreflexión:** etapa en donde el alumno valora su trabajo y trata de explicar las razones de los resultados obtenidos.

La autorregulación del aprendizaje puede ser definida como “el proceso mediante el cual los estudiantes activan y sostienen cogniciones, afectos y comportamientos que se orientan sistemáticamente hacia la consecución de sus metas” (Zimmerman, 1989)

Según Gabriel Alejandra Salinas Peralta, en su artículo expuesto en revista UNICEF (2016), menciona que, la adolescencia se considera un periodo clave para el inicio e incremento del comportamiento antisocial; sin embargo, también es un momento elemental y propicio para la implementación de programas preventivos y educativos de comportamientos antisociales o delictivos (Vilariño et al. 2013). Estos comportamientos derivan en problemas: emocionales, sociales y académicos, los mismos que son causales de deserción estudiantil, siendo un fenómeno que se acrecentó ciclo a ciclo, generando no solo pérdida de tiempo sino económico. Es importante entender que la adolescencia es una etapa en el desarrollo del ser humano en el cual la persona tiende hacia el

egocentrismo, ya que el adolescente se centra en sí mismo, busca una identidad propia dentro de la familia y la aprobación social de sus congéneres, además suele cuestionar ciertos principios sociales o morales, puesto que el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo no van en la misma sintonía.

4.2.1 AUTORREGULACIÓN EN LA INFANCIA

Las emociones nos acompañan en toda la trayectoria de nuestra existencia, nos permiten responder en la interacción con las personas y adaptarnos a los cambios que se presentan en el entorno. En los años preescolares los niños empiezan a identificar y reconocer sus propias emociones y la de los demás, infiriendo causas y consecuencias de estas, utilizando el lenguaje para describir su propia experiencia emocional y percibiendo que las emociones se pueden regular (Sarmiento, 2018).

Según K. Bridges (1932), afirma que el bebé nace con una emoción básica, una excitación generalizada que pronto se diferencia en placer y malestar, y que estas primeras emociones se manifiestan sobre la sonrisa y el llanto. A las pocas semanas de vida, estos estados emocionales se van volviendo cada vez más específicos y van apareciendo la alegría, el enfado, la tristeza, el miedo, la aversión y la sorpresa (Ver **Tabla 1**. Estados Emocionales).

ESTADOS EMOCIONALES	DEFINICIÓN
La alegría	Está asociada al bienestar y los bebés se manifiestan mediante la sonrisa. Hacia la sexta semana suele aparecer la sonrisa social, como respuesta a la voz humana o ante un rostro humano. Entre los 3 y 4 meses aparece la risa.
El enfado o ira	Está asociado a una sensación de rabia, furia, irritabilidad, enojo o resentimiento, los bebés expresan su malestar mediante el llanto y expresiones faciales.
La tristeza	Las expresiones de tristeza en las niñas y los niños pequeños suelen ser menos frecuentes que las de ira o enfado. Se dan por ejemplo en separaciones breves o ante el dolor.
El miedo	Es una emoción que pone a la otra persona

	en alerta ante una amenaza, peligro o situación desconocida que provoca ansiedad e inseguridad. En la primera infancia hay pocas reacciones de miedo; en esta etapa los medios más característicos son la angustia de separación y la ansiedad ante las personas extrañas.
La aversión	Genera una sensación de asco, disgusto o repulsión. Se manifiesta con una peculiar expresión facial que parece que los bebés empiezan a exteriorizar a partir de los 3 meses (se frunce el entrecejo y arruga la nariz). Suele mostrar esta expresión ante comidas que no le gustan, especialmente cuando se introducen nuevos alimentos en la dieta.
La sorpresa	Supone una reacción de asombro o sobresalto, generalmente súbita, ante una situación nueva o extraña que puede producir alegría o ira según el estímulo. Es, por lo tanto, la emoción más breve. Suele aparecer entre los 6 a 8 meses.

Tabla 1. Estados Emocionales (K.Bridges, 1932).

4.2.2 AUTORREGULACIÓN EN ADOLESCENCIA

Los padres tienen un papel fundamental en la regulación de las emociones, ya que los niños, confían plenamente en sus cuidadores para ayudarles a controlar su nivel de activación, siendo el vínculo de apego muy importante para la transmisión afectiva y la regulación de las emociones (Cerezo, 2006).

Así también, Marchesi (2017), destaca la dimensión emocional de la función ejecutiva, al observar que los sistemas cognitivo y emocional están estrechamente relacionados en la búsqueda de respuestas adaptativas a las demandas del entorno, de tal manera que la razón de conocer, orientar y regular las reacciones emocionales, pero también debe tomar consideración la información que proporcionan las emociones, pues aportan sensibilidad, dirección y orientación sobre ventajas y peligros, con lo cual permite la planificación y la

resolución de problemas, la anticipación y preparación para actuar; la autorregulación y autocontrol de las emociones.

4.2.3 LA FAMILIA COMO AGENTE PRINCIPAL DE LA AUTORREGULACIÓN.

La familia es el núcleo de confianza y afectos que tienen los estudiantes, pero en varios casos no se presenta de esta manera. Son los docentes que además de enseñar contenidos pedagógicos, deben contener emocionalmente a estudiantes en situaciones puntuales en la escuela. Por lo cual, al constatar la importancia de la familia y la escuela como contextos de socialización, inmediatamente hemos de considerar la relevancia de la coordinación entre ambas, al momento de educar en emociones. Niños y adolescentes requieren de la regulación de su conducta por parte de los adultos, entregada en un contexto de afecto, seguridad emocional, reciprocidad, supervisión, comunicación, control continuado e información de las consecuencias lógicas, positivas y negativas, que ha de tener cada comportamiento (Marchesi, 2017).

4.3 AUTORREGULACIÓN Y EMOCIONES

Las emociones nos acompañan en toda la trayectoria de nuestra existencia, nos permiten responder en la interacción con las personas y adaptarnos a los cambios que se presentan en el entorno.

El aspecto socioemocional de la autorregulación según (Whitebread, 2012), “Es la habilidad de controlar y modular las expresiones emocionales tanto positivas como negativas, la forma de interactuar con los demás, la cual se va complejizando con las reglas sociales, donde es importante la visión fenomenológica para descubrir la motivación y toma de conciencia de autorregulación, lo cual depende de la necesidad de autorregulación y el autoconcepto que se tenga, del que dependerá el proceso de adaptación emocional ante desafíos, amenazas o inhibición ante comportamientos inapropiados, o dar importancia a los comportamientos socialmente esperados, donde influyen las percepciones del sujeto, que pueden estar directamente relacionadas con el grado de autovalía y autoidentidad”.

Definió “una emoción como un complejo y dinámico estado funcional de todo el organismo, provocado por un estímulo externo o interno, que implica activación simultánea de un grupo particular de órganos efectores (viscerales, humorales, neuromusculares), de elementos expresivos (postura de cuerpo, gestos expresión facial, vocalizaciones) y de una experiencia subjetiva (la vivencia emocional o feeling)” (Bloch, 2008).

Según Susana Bloch (2012), psicofisiología las emociones se encuentran divididas en:

Emociones Básicas: Alegría, pena, rabia, miedo, ternura.

Emociones Mixtas: Adaptadas, neuróticas y sublimes.

Las emociones básicas corresponden claramente a estados discretos. Enojo y alegría son emociones obviamente diferentes que pertenecen a categorías precisas.

Por otra parte, las emociones mixtas constituyen la mayor parte del amplio espectro emocional humano, igual que una paleta de colores, donde la mezcla de dos colores básicos obtenemos un tercer color. La mezcla de dos emociones da como resultado una emoción mixta (Bloch, 2008).

Los niños preocupados por conflictos interpersonales, incapaces de entablar amistades o consumidos por otras tensiones emocionales no sólo exhiben comportamientos inadaptados, también son incapaces de concentrarse en las exigencias académicas de la clase (Elías, 1997).

Desde el punto de vista biológico lo que connotación cuando hablamos de emociones son disposiciones corporales dinámicas que definen los distintos dominios de acción en que nos movemos (Maturana, 1988).

4.3.1 NEUROFISIOLOGÍA Y EMOCIONES

En el siglo XX, época de grandes logros científicos y tecnológicos, la neurología tuvo innumerables avances, sobre todo en lo referente al desempeño cerebral y a su relación con funciones sociales específicas como el lenguaje y la influencia de las emociones y la vida social.

Los estudios del neurólogo Paul MacLean (1990), le permitieron clasificar tres niveles cerebrales de acuerdo con la temporalidad de su desarrollo y sus funciones (Ver Tabla 2. Niveles Cerebrales):

NIVELES CEREBRALES	CARACTERÍSTICAS
Cerebro reptiliano o instintivo.	Este es el más antiguo, es la herencia que tiene la especie humana de los reptiles. Este nivel se ubica en el tronco cerebral y sus funciones se relacionan con las reacciones más instintivas asociadas con la

	<p>supervivencia, lo que algunos expertos atribuyen al instinto de supervivencia, que lleva a las personas a tener reacciones de huida ante peligro, o de territorialidad en momentos de escasez.</p>
<p>Cerebro límbico o emocional.</p>	<p>Ubicado por encima del reptílico, es la herencia de los mamíferos más primitivos. El sistema límbico (ampliamente estudiado por algunos neurólogos) está compuesto principalmente por el córtex de asociación límbica, el septum, el bulbo olfatorio, el hipocampo y la amígdala cerebral, todas encargadas de la relación emocional, la memoria de largo plazo y la motivación de hecho, algunos expertos afirman que el desarrollo de la memoria está íntimamente ligado a la capacidad de emocionarse, por ejemplo, es mucho más sencillo para un niño o una niña aprender una canción si se acompaña de movimientos y cosquillas, porque hace de este aprendizaje un episodio alegre.</p>
<p>Corteza cerebral o Neocórtex.</p>	<p>Está ubicada en la parte superior del cerebro y está compuesta principalmente por los dos hemisferios. Esta parte a diferencia es la que diferencia a la especie humana de los demás mamíferos y fue posible gracias al desarrollo del lenguaje. Dentro de sus funciones se destacan su capacidad analítica, la resolución de problemas y el pensamiento crítico, el creativo y el analógico.</p>

Tabla 2. Niveles Cerebrales (MacLean, 1990).

En la década de los setenta un grupo de neurólogos y de neuropsicólogos se interesó en la relación existente entre el aprendizaje, inteligencia y emociones, a fin de superar el debate entre razón y emoción. Algunos investigadores "formularon estrategias para que a los estudiantes se les enseñara el arte de controlar las emociones, desde la escuela; comenzó a surgir el concepto de inteligencia emocional" (Paine, 1986).

Salovey y Mayer (1990), quienes definieron la inteligencia emocional como “un subconjunto de la inteligencia social que comprende la capacidad de controlar los sentimientos y emociones propias, así como los demás, de discriminar entre ellos y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones”.

4.4 AUTORREGULACIÓN Y CONTEXTO ESCOLAR

4.1.1 EL APRENDIZAJE

En este apartado se establece que, en el proceso educativo de aula, existen participantes que son los estudiantes como participante activo del aprendizaje y los profesores como mediadores del aprendizaje, pero los docentes, además de enseñar deben entregar estrategias de autorregulación para que los alumnos adquieran conocimientos y en algún momento obtengan la autonomía en sus estudios y trabajos escolares.

El aprendizaje autónomo permite competencias como la autogestión y proactividad, autoconocimiento, responsabilidad y autocontrol del proceso de aprendizaje por parte de la persona, es decir lo que denomina la autorregulación del proceso del aprendizaje (Rosario y Poydoro, 2012).

Para alcanzar un determinado resultado escolar, los estudiantes precisan de aplicar estrategias cognitivas en las tareas escolares teniendo en consideración el contexto de aprendizaje.

Este proceso es continuo y requiere una práctica permanente. El dominio implica la coordinación del componente personal, comportamental, y ambiental, presentado cada uno de ellos, una dinámica individual pero simultáneamente interactiva (Zimmerman, 1994).

Según Zimmerman (2000), la autorregulación del aprendizaje es un proceso dinámico y abierto que ocurre en 3 fases principales: la fase previa, la fase control volitivo y la fase de autorreflexión. Estas fases del proceso de autorregulación pueden ocurrir de forma simultánea y dinámica, es una interacción entre diferentes procesos y componentes de naturaleza secuencial (Pintrich, 2000, 2004). Por este motivo, estos procesos de autorregulación son intrínsecamente cíclicos e interdependientes, de tal forma que la fase previa prepara a la fase del control volitivo, la que, a su vez, afecta los procesos utilizados en la fase de autorreflexión.

La fase previa se refiere a los procesos y a las creencias que influyen el proceder de los esfuerzos de los estudiantes por aprender, marcando el ritmo y el nivel de ese aprendizaje.

La segunda fase del proceso autorregulador, el control volitivo, considera los esfuerzos que ocurren en el proceso de aprendizaje, afectando la concentración y rendimiento escolar (Zimmerman, 1996). La tercera y última fase, la autorreflexión, implica los procesos que ocurren después del esfuerzo por aprender, configurando la reacción del estudiante ante esa experiencia. Este proceso de autorreflexión por su parte, influye, la fase previa y los esfuerzos posteriores relativos a los aprendizajes, completando así el ciclo autorregulatorio (Zimmerman, 1998).

4.1.2 LOS DOCENTES EN EL AULA

Toda práctica pedagógica está constituida por objetivos y procedimientos que están orientados por un conjunto de valores que estructuran las relaciones entre el educador y el estudiante y entre ambos la tradición cultural que se transmite y asimila. Determinado de esta forma por la enseñanza y el aprendizaje de lo que se considera valioso (García Amilburu & García Gutiérrez, 2017).

De esta forma, el quehacer cotidiano del aula y en ello las prácticas educativas son actividades orientadas a la enseñanza y al aprendizaje que no pueden considerarse aisladamente, sino que responden a una visión global de la educación, y donde se destaca la función social y educativa de la escuela como la responsable de la formación futuras generaciones (Trilla, 1992).

Expresado de otro modo, educación tiene que ver con llegar a ser seres humanos, y el tipo de ser humano que llegamos a ser mientras aprendemos y enseñamos tiene que ver con la adquisición de las habilidades operacionales que se necesitan para vivir en el dominio particular de existencia en el que uno es un ser humano. “En estas circunstancias, es tarea de los educadores hacer uso de la enseñanza, cualquier enseñanza, como un medio para educar en la creación del espacio viviente que llevará al estudiante a llegar a ser un ser humano responsable, socialmente consciente y que se respeta a sí mismo” (Maturana, 1999).

En consecuencia, la escuela de hoy tiene el gran compromiso de acercar ese mundo soñado en el que los niños y niñas se forman en y para el afecto. Al respecto Fernando Berrocal (2005), dice: “El profesor ideal de este siglo tendrá que ser capaz de enseñar la aritmética del corazón y la gramática de las redes sociales. Si la escuela y la administración asumen este reto, la convivencia en este milenio puede ser más fácil para todos”.

4.5 MODELOS DE AUTORREGULACIÓN:

4.5.1 EL MODELO DE AUTORREGULACIÓN EN CINCO DOMINIOS

El autor del libro *Calma, Atención y Aprendizaje* afirma que, a mayor comprensión de la autorregulación, podemos implementar estrategias educativas que mejoren la capacidad de los estudiantes para aprender y desarrollar las habilidades necesarias para afrontar los desafíos de la vida. (Shanker, 2012).

En este recurso, vemos la autorregulación a través de la exploración de cinco dominios: (ver tabla 3)

DOMINIOS	DESCRIPCIÓN	DIVERSIDAD DE ESTUDIANTES
Dominio Biológico	El dominio biológico se refiere a la actividad o el nivel de energía de un sistema nervioso humano. Los niveles de energía pueden y de hecho sucede con frecuencia, variar de persona en persona y de situación a situación. Dichos niveles varían según el temperamento de un individuo y la situación por la cual él o ella están pasando. A continuación, le presentamos algunos ejemplos comunes de cómo los niños pueden variar en sus niveles de energía y, como resultado de ello, cómo responden a su entorno.	Algunos estudiantes son sensibles (hipersensibles) a una forma de estímulo sensorial en su entorno, ya sea auditivo, visual, táctil, olfativo o gustativo. Por ejemplo, una niña que es hipersensible al sonido puede verse afectada de manera negativa por el ruido que otros niños/as hacen en el patio de recreo o por el sonido de las campanas o timbres utilizados para controlar las transiciones en el aula. En este caso, la niña puede intentar minimizar el ruido físicamente cubriendo sus orejas. Hay estudiantes que les cuesta permanecer sentados. Tienen un sistema nervioso que rápidamente se sobrecarga con múltiples formas de lo que para la mayoría de la gente se considera un impulso

		sensorial normal.
Dominio Emocional	<p>El comportamiento de los niños y de las niñas en el dominio emocional, el ámbito de los sentimientos y los estados de ánimo es mayormente fácil de identificar. Por supuesto esto es así en el caso de las emociones fuertes, tanto positivas como negativas.</p> <p>Esto es lo que sabemos de forma intuitiva y lo que experimentamos como adultos; las emociones positivas, como el interés, la curiosidad y la felicidad, generan energía. Las emociones negativas, por otro lado, consumen energía.</p> <p>Piensen en su día ¿Qué eventos o interacciones recogió?, ¿Qué eventos lo hicieron sentir cansado y desconcentrado? Nuestros alumnos no son diferentes.</p> <p>Esto hace al dominio emocional un área muy difícil de autorregulación.</p> <p>Las emociones negativas intensas, como por ejemplo la ira, el miedo, la frustración, la tristeza y la ansiedad, pueden hacer que sea muy difícil para algunos estudiantes establecer y</p>	<p>Algunos estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se emocionan excesivamente al recibir elogios por su trabajo. ● Mostrar intensa frustración por no poder resolver un problema. ● Quedarse paralizado por el miedo al detectar a un niño molesto en el patio de la escuela.

	mantener un estado óptimo de autorregulación	
Dominio Cognitivo	<p>El dominio cognitivo se refiere a procesos mentales como la memoria, la atención, la adquisición y retención de la información y la resolución de problemas. Como maestro/a, usted sin duda reconoce esta área de la autorregulación.</p> <p>La autorregulación óptima en este dominio significa que un alumno puede cambiar la atención de manera eficiente, secuenciar sus pensamientos, mantener varias partes de la información en su mente al mismo tiempo, ignorar las distracciones e impedir el comportamiento impulsivo.</p>	<p>Se entiende como la capacidad de reconocer el funcionamiento de nuestros procesos cognitivos y ser capaz de modificarlos, activarlos o desactivarlos consciente y voluntariamente (Lira 2016). Si lo llevamos a lo concreto en los niños/as, se refleja en la expresión de las emociones y cómo poder calmarlas y autorregularse, deteniendo por completo conductas inadecuadas con otras más aceptadas y aptas, la cual permite manejar y sobrellevar el positivismo en sus mentes.</p>
Dominio Social	<p>La comúnmente conocida inteligencia social, esta capacidad de comprender las situaciones sociales y actuar de manera óptima ante ellas, comienza desde la infancia. Se desarrolla a medida que los niños van asimilando progresivamente, inicialmente de sus tutores y más tarde de sus compañeros/as y profesores, el significado de sutiles códigos sociales como expresiones</p>	<p>Los niños varían considerablemente en su capacidad de autorregulación del dominio social.</p> <p>Un alumno que está perfectamente regulado en este continuamente un debate de grupo.</p> <p>Otro alumno puede llegar a retraerse porque interpreta el ofrecimiento de un profesor para ayudarle con una tarea</p>

	<p>faciales y tonos de voz. La comprensión de estos códigos es especialmente importante para el desarrollo de la capacidad de un niño para jugar de forma cooperativa con otros niños e interactuar con éxito en grupos dentro y fuera del salón de clase (Greenspan y Shanker, 2004).</p>	<p>como señal de que el profesor piensa que no es lo suficientemente inteligente como para hacerlo por su cuenta.</p> <p>Al mal entender una situación social, un niño puede esforzarse demasiado cuando trata a los demás, mientras que otro no se esfuerza lo suficiente. Si un niño está experimentando un problema con el dominio social, esto puede afectar extremadamente su autorregulación biológica, emocional y viceversa.</p>
<p>Dominio Prosocial</p>	<p>Tradicionalmente, los psicólogos pensaban que el dominio prosocial es autónomo, es decir, el espacio en el que los individuos asumen comportamientos que son positivos y útiles que promuevan la aceptación social, la amistad, y muy importante la empatía. Sin embargo, durante la última década, hemos aprendido que el funcionamiento prosocial de un niño/a está íntimamente ligado a todas las áreas de nuestro modelo de autorregulación de</p>	<p>Consideremos a un niño:</p> <p>que ve que su amigo está llorando, quizás porque acaba de hacerse daño jugando en el patio del colegio. Si está autorregulado de manera óptima en los distintos ámbitos, el niño podrá:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Prestar atención a lo que ha pasado (dominio cognitivo). ● Mantener la calma en la situación (dominios

	<p>cinco dominios. (Heisenberg, Smith, Spinrad, 2011)</p> <p>Orientar a los niños a la autorregulación y correulación:</p> <p>-Buscar oportunidades para ampliar la comprensión de la empatía por parte de los niños/as.</p> <p>-La literatura proporciona una manera de presentar el concepto empatía en los grados de primaria y extender la comprensión del concepto a los estudiantes de grados menores e intermedio.</p>	<p>biológicos y emocionales).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Entender lo que su amiga siente (dominio social). ● Hacer algo para ayudar a aliviar la aflicción de su amiga (dominio prosocial).
--	---	---

Tabla 3. Modelo de autorregulación en cinco dominios (Shanker, 2012)

4.5.2 EL MODELO DE GOLEMAN

En la publicación de Emotional Intelligence (1995), significó una difusión sin precedentes de un concepto que hasta entonces había pasado desapercibido. A partir de los noventa, la inteligencia emocional es un tema de interés general por parte de la sociedad, de tal forma que comienzan a aparecer artículos (primero en revistas), y también libros sobre el tema.

Para Goleman (1995) la inteligencia emocional consiste en:

- 1. Conoce tus propias emociones:** Tener conciencia de las propias emociones, reconocer un sentimiento en el momento que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja con las emociones incontroladas.
- 2. Manejar las emociones:** La habilidad para manejar los propios sentimientos, a fin de que se expresen de forma apropiada se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones.

3. Motivarse a uno mismo: Una emoción tiende a impulsar una acción. Por eso la emoción y la motivación están íntimamente interrelacionadas. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro del objetivo es esencial para prestar atención, automotivarse, manejar y realizar actividades creativas.

4. Reconocer las emociones de los demás: La empatía es la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones, es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean. Esto las hace apropiadas para las profesiones de la ayuda y servicios en sentido amplio (profesores, orientadores, pedagogos etc.)

5. Establecer relaciones: El arte de establecer buenas relaciones con los demás.

El modelo de Goleman (1995), probablemente sea el más conocido por el gran público, pero no es que se considera como el más riguroso por parte de la comunidad de científicos especialistas en el tema; incluso se puede decir que es el más criticado (Mestre y Fernández Berrocal, 2007), hay que reconocer que ha tenido un papel esencial en la difusión del concepto.

En las publicaciones posteriores, Goleman (1998) modifica su modelo inicial y queda la siguiente manera:

Autoconciencia	Autoconciencia emocional, autoevaluación apropiada, autoconfianza.
Autorregulación	Autocontrol, confiabilidad, responsabilidad, adaptabilidad, innovación.
Automotivación	Motivación de logro, compromiso, iniciativa, optimismo.
Empatía	Conciencia organizacional, orientación al servicio, desarrollo de los demás, aprovechamiento de los demás.
Habilidades sociales	Liderazgo, comunicación, influencia, canalización del cambio, gestión de conflictos, construcción de alianzas, colaboración y cooperación, trabajo en equipo.

Tabla 4. (Goleman, 1998)

4.6 INVESTIGACIÓN SOBRE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Se ha realizado una investigación en México en base a la autorregulación en la educación, según el artículo de la Revista Educando Para Educar (núm. 38, 2020), tiene la finalidad de dar cuenta de procesos de intervención encaminados al entendimiento de la falta de control de las emociones por parte del alumnado dentro del aula y la repercusión de esta en el aprendizaje. Esta investigación muestra la relación entre lo emocional y lo cognitivo, así como los factores decisivos en la enseñanza por parte del docente, en favor de la autorregulación. Se confirma que la autorregulación emocional es piedra angular del logro de áreas cognitivas.

El trabajo de investigación se realiza en un contexto socioeconómico bajo una escuela de organización completa ubicada en una colonia de San Luis Potosí (México), donde los padres de familia denotan actitudes de poca tolerancia y una preparación académica escasa.

Se generó un plan de intervención para la autorregulación emocional y cognitiva, se potenció la creatividad al momento de dar soluciones a problemas, ya que los altercados que ocurrían eran emociones del momento.

Para analizar la práctica situada en el aula se utilizó el ciclo reflexivo de Smyth, el cual es un “itinerario formativo que presenta unas fases bien diferenciadas y sistematizadas de reflexión, las cuales han de conducir en su conjunto la construcción de un conocimiento didáctico propio fundamentado” (Esteve, 2011, p. 31). Este ciclo comprende cuatro fases, cada una de las cuales tiene una función específica en el proceso reflexivo. En la primera fase se describen los eventos del aula; en la segunda, de explicación, se ponen a prueba las creencias personales, para que, en la tercera fase, de confrontación, se construyan conocimientos con otros, por la vía de la colaboración, y al final, en la cuarta fase, de reconstrucción, se logra iniciar un nuevo ciclo de reflexión para la mejora. Para llevar adelante el proceso de autorregulación, con los alumnos se trabajaron seis diseños didácticos, en los que se implementaron diferentes actividades que favorecen la autorregulación emocional y cognitiva. Esta trayectoria inició con el conocimiento de las emociones de los alumnos y siguió con el reconocimiento como seres que interactúan con otros. En seguida, el proceso de autorregulación se apoyó en la colaboración de los padres. Una vez que se consideró y evaluó que los alumnos comenzarán la autorregulación en lo general, se procedió a trabajar la autorregulación cognitiva.

Durante las intervenciones, sustentadas tanto en la teoría de la autorregulación como en la experiencia docente, se ejercitó la creatividad de los alumnos. Por esta razón, se activaron conocimientos y acciones para la aplicación del modelo de creatividad

propuesto por Goleman (2011), que comprende cuatro fases: el marco del problema, la sumersión en el asunto, dejarse ir y la ejecución. En la realización del proyecto titulado “Feria del universo”, estas fases hicieron posible la reflexión acerca de la forma en que los alumnos explotaron y solucionaron diferentes tareas para ir autorregulando su aprendizaje, sus emociones y acciones.

La metodología del proyecto formativo fue de suma importancia, ya que pudo establecer un acercamiento entre los estudiantes y guiarlos mediando el proceso hacia la autorregulación del aprendizaje y de las actitudes propias motivando una “Feria del universo” con éxito, en la asignatura de Ciencias Naturales.

Mediante una encuesta y una entrevista al inicio se evidenció en los alumnos/as, el pobre manejo de valores, había falta de respeto entre ellos y al profesor, no compartían material con otros, no sabían trabajar en equipo y perdían interés en actividades lo que claramente perjudica el aprendizaje.

Cuando los menores del grupo habían logrado la regulación de las emociones propias, organizaron el trabajo, seleccionaron información, realizaron una maqueta con las características requeridas y, más tarde, verbalizan lo que aprendieron del tema desarrollado en los equipos de trabajo, con lo cual fortalecieron la autoestima y la expresión oral. Todo ello, gracias a la capacidad de autorregulación de la cognición.

La profesora que implementó el plan de trabajo comenta que tuvo miedo al principio de establecer el reto, pero los resultados pasaron las expectativas recibiendo beneficios para sus alumnos/as y también beneficios en su práctica docente.

5. DEFINICIÓN DEL ÁREA DE POTENCIACIÓN

5.1 REVISIÓN DE ANTECEDENTES DE SUJETOS Y DEL CONTEXTO

El curso 8° básico del Colegio Salvador González cuenta con una cantidad de 32 alumnos, los cuales 22 son niñas y 10 son niños, cuenta con una profesora jefe quien es profesora de especialidad en Lenguaje, además de distintos docentes para cada asignatura, una educadora diferencial la cual realiza co-docencia con la profesora jefe quien es la encargada de impartir las clases de Lengua y Literatura y con la docente de Matemáticas. Se realizan apoyos dentro del aula común en las asignaturas de Lengua y Literatura además de matemáticas a todos los estudiantes del curso, enfocando las actividades en las necesidades o dificultades de aprendizaje que presentan los estudiantes partícipes del Programa de integración escolar. En dicho curso, hay 5 estudiantes con Necesidades educativas especiales transitorias las cuales se dividen en: 3 estudiantes con Trastorno por déficit atencional con Hiperactividad y 2 con diagnóstico de dificultad específica del aprendizaje, trabajando en el aula de recursos con la educadora diferencial y psicólogo del programa de integración escolar, con la finalidad de potenciar áreas descendidas. Por otra parte, se realizan reuniones articuladas por ciclos para crear instancias de co-docencia con todos los profesionales involucrados en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, quienes son respetuosos con profesores, existe cierto nivel de bullying entre ellos, carentes de metodologías de trabajo independiente en el aula, bajo nivel de logro en habilidades, marcadas diferencias académicas entre estudiantes.

Síntesis de la revisión de archivos (teóricos, de informes diagnósticos, etc.)

5.2 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOGIDA DE INFORMACIÓN

De acuerdo con la recogida de información, se utilizó una entrevista de carácter abierta a la encargada de convivencia escolar del Colegio Salvador González, señora Viviana Torres y profesora jefe del curso 8° básico la señora Paola Briones de manera conjunta, la entrevista está compuesta por 9 preguntas, además, se realizó una observación directa por parte de una de las integrantes de nuestro grupo, a los estudiantes de 8° básico dentro del aula. Por otro lado, nos permitió y dio acceso al plan de convivencia escolar del establecimiento para poder obtener información relevante sobre protocolos y/o acciones ante situaciones que requieren autorregulación.

5.3 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN RECOGIDA

De acuerdo con el análisis del Plan de gestión de la convivencia escolar del colegio Salvador González, habla de las múltiples dimensiones posibles de analizar en la gestión de la

convivencia escolar, una de ellas es buscar identificar las necesidades biopsicosociales y potencialidades de los y las estudiantes, que tiene por finalidad visualizarlos como un sujeto integral con todas sus dimensiones para su desarrollo, por lo que convivencia escolar debe concentrarse en las necesidades biopsicosociales, que son entendidas como una visión integral del estudiante, que contempla mirar tanto su estado de salud física y emocional, sus relaciones familiares, su desenvolvimiento socio territorial y la manera en que aportan a la construcción de la convivencia escolar.

El objetivo de convivencia escolar es fomentar y promover un clima sano, donde la reflexión y el buen trato sean la base de todo proceso llevado a cabo por dicha institución, ofreciendo oportunidades para la participación de toda la comunidad.

Como diagnóstico y necesidades que se ven plasmada en el documento, el Proyecto educativo institucional se determina mediante sus sellos educativos, que es desarrollar integralmente a cada estudiante, que busca ineludiblemente formar a personas capaces de mantener relaciones humanas sanas basadas en el respeto y solidaridad con el otro, para ello es clave el rol el papel que juega la familia, por lo que la institución educativa busca ofrecer espacios necesarios para fomentar la buena comunicación e interrelación entre todos los miembros de la comunidad educativa.

El establecimiento ofrece distintas acciones para fomentar espacios de comunicación y buenas relaciones, tales como jornadas de sensibilización en torno a la convivencia escolar, celebración comunal día del deporte, celebración día del alumno, seminario para la familia, programa de prevención del consumo de drogas y alcohol, monitoreo socioemocional y plan de apoyo cognitivo.

Por otra parte, en una entrevista realizada a la encargada de convivencia escolar Viviana Torres, menciona que el clima de convivencia el buen trato fortalece los climas de aula para que ocurra el principal objetivo el cual es que los niños se desarrollen en un lugar feliz, seguro, pudiendo así permitir tener movilidad en sus aprendizajes. Además, hace alusión a que la institución genera instancias, momentos y espacios para que los estudiantes socialicen entre pares y diversas edades, buscando que se identifiquen con la institución.

La señora Viviana Torres comenta que se realizan talleres para fortalecer el desarrollo integral, ciberbullying, diversidad, identidad sexual, desarrollando mesas de trabajo colaborativas desde el equipo directivo.

El 8vo año básico desde hace siete años recibe acompañamiento por parte del equipo de convivencia escolar, ya que, desde segundo año básico, un 80% de los estudiantes presentaban dificultades conductuales, siendo desafiantes y opositoristas con sus

apoderados y docentes que trabajan en el grupo curso, realizando talleres enfocados en relaciones parentales.

5.4 DESCRIPCIÓN BREVE Y ACOTADA DEL ÁREA DE POTENCIACIÓN.

Según los antecedentes recopilados, es importante trabajar y potenciar la autorregulación en estudiantes de 8vo básico, dado a que tienen un historial marcado por dificultades de esta índole, situaciones de conflictos, dificultades conductuales. Además, es importante mencionar que los estudiantes no cuentan con redes de apoyo y la gran mayoría cuenta con familias disfuncionales, por lo que es relevante el poder brindarles apoyo, para sepan reconocer sus emociones, el cómo regularlas y cómo enfrentarse a situaciones complejas y saber cómo abordarlas.

Por otra parte, un alto porcentaje de los estudiantes presentan diagnóstico por especialistas externos a la institución, como depresiones agudas, Tea, idealizaciones y planificaciones suicidas, para ello se trabaja en red y colaborativamente con especialistas.

5.5 FUNDAMENTACIÓN DEL ÁREA DE POTENCIACIÓN DEFINIDA

Como grupo, elegimos la autorregulación como área a potenciar en estudiantes de 8° básico, ya que, según Zimmerman es una competencia que permite a los alumnos activar las estrategias de aprendizaje necesarias para alcanzar los objetivos establecidos. (Zimmerman, 2001).

La autorregulación es un proceso formado por pensamientos autogenerados, emociones y acciones que están planificadas y adaptadas cíclicamente para lograr la obtención de los objetivos personales” (Zimmerman, 2000 p. 14). De esta forma la autorregulación hace referencia a las estrategias de aprendizaje que los alumnos activan cuando están trabajando para alcanzar las metas que se han fijado para sí mismos.

Asimismo, Goleman menciona la autorregulación emocional como una habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus propias relaciones, para que en este caso los seres humanos puedan razonar y resolver problemas. Si lo llevamos a la realidad estudiantil en estudiantes con edad fluctuante entre los 12-14 años, podemos mencionar que, la autorregulación emocional es un tanto inestable, debido a los diferentes sucesos que puedan ocurrir en su día a día, es por ello, que nosotras elegimos este tema a trabajar, ya que, permite reconocer conflictos en nuestros estudiantes, y de esta forma poder suavizar alguna situación negativa, desde el punto educativo, es importante reconocer cómo ayudar, entender y contener en estos procesos a los estudiantes, buscando asimismo, fortalecer los canales de bienestar y relaciones interpersonales, facilitando y adaptando conductas para un apto desarrollo. Según Mayer et a la autorregulación

emocional se refiere a la habilidad para reconocer el significado de las emociones y sus relaciones, y para razonar, y resolver problemas. También incluye aplicar las emociones para realizar actividades cognitivas. (Mayer et al, 2001).

Por otro lado, el realizar anticipaciones hacia la autorregulación emocional es fundamental, debido a que como sociedad estamos un tanto bombardeados con estímulos ya sean sociales, personales, entre otros, los cuales nos predisponen a estados difíciles de extraerse autónomamente, en este sentido, es importante ser conscientes de cómo queremos expresar aquello que nos sucede a nivel emocional y el saber cómo arreglarlo es fundamental, para así no llegar a respuestas inadecuadas.

6.ELABORACIÓN DEL PLAN DE POTENCIACIÓN

Se realizará en las áreas cognitiva, metacognitiva, psicolingüística, socioafectivo.

- **Evaluación:** El primer paso para realizar este proyecto es la evaluación en donde se consideran entrevistas a la Encargada de Convivencia Escolar Señora Viviana Torres de la Escuela Salvador González, la cual va destinada a comprender el contexto de los estudiantes durante su proceso de enseñanza básica y su comportamiento en el aula.

El segundo paso, es implementar de acuerdo con la recogida de información anterior, un plan de trabajo con los alumnos de 8° básico, y docente a cargo del curso, con el fin de indagar cómo los estudiantes se autorregulan ante situaciones complejas o de la vida diaria. El tercer y último paso, es implementar diversos talleres, con el fin de ayudarles a controlar, fortalecer y mejorar todas y cada una de las emociones básicas, entregando estrategias y/o metodologías para prevenir efectos perjudiciales negativos en ellos mismos.

- **Planificación de proyecto:** Luego de la evaluación se determina según la información recabada para el área de trabajo de autorregulación, se desarrollarán diversas actividades para potenciar habilidades emocionales descendidas en los estudiantes de 8° básico. Se buscan estrategias y metodologías idóneas y aptas para los estudiantes, las cuales puedan ejecutar sin mayores implementos.
- **Ejecución del proyecto:** Se realizan talleres a estudiantes de 8° básico los cuales se desarrollarán en la asignatura de orientación, una vez a la semana una hora pedagógica. El objetivo de esta actividad es que los estudiantes reconozcan, regulen y sean capaces de concientizar las emociones propias y de sus pares, estos tres talleres tienen los siguientes objetivos:

Taller 1: Aprender a observar mis propias emociones.

Taller 2: Conocer las emociones frente a diversas situaciones de la vida diaria.

Taller 3: Evaluar las experiencias de los estudiantes de acuerdo con los talleres anteriores enfocados en la autorregulación.

- **Evaluación y/o Impacto:** De acuerdo con las acciones mencionadas anteriormente, se realizará una autoevaluación en donde cada estudiante deberá responder, guiado por el docente jefe y la encargada de Convivencia escolar Señora Viviana Torres dicha evaluación, la cual contiene 3 preguntas, finalmente deberán seleccionar y pintar una emoción que represente su estado de ánimo. **Ver anexo número 5.**

6.2 MATRIZ DE PLANIFICACIÓN DEL PLAN DE POTENCIACIÓN

Construcción del marco lógico a partir del área de potenciación definida.

ÁRBOL DE PROBLEMAS

ÁRBOL DE OBJETIVOS

<p>E F E C T O S</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Conflicto entre pares ● Clima de Aula Desfavorable ● Dificultades para establecer vínculos entre pares y adultos ● Desarrollo de patologías emocionales ● Irritabilidad, poca tolerancia a la frustración ● Baja autoestima ● Autoconcepto Disminuido 	<ul style="list-style-type: none"> ● Reconocer sus propias emociones. ● Reconocer las emociones del otro para poder prestar ayuda. ● Lograr que los estudiantes regulen sus emociones. ● Concientizar sobre sus propias emociones. 	<p>P R O D U C T O S</p>
<p>P R O B L E M A</p>	<p>Área de potenciación definida: Identificar problemas existentes.</p> <p>Carente Autorregulación Socioemocional en estudiantes de 8vo Básico.</p>	<p>Los problemas se reformulan convirtiéndose en objetivos</p>	<p>O B J E T I V O</p>

<p>C A U S A</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Falta de Redes de Apoyo ● Contexto Sociocultural vulnerable ● Cambios en la adolescencia ● Familias disfuncionales ● Carencia de Habilidades Parentales 	<ul style="list-style-type: none"> ● Charlas ● Talleres ● Cuadernillo de trabajo. ● Pausas activas. ● Entrevistas entre pares. ● Actividades grupales e individuales. 	<p>A C C I O N E S</p>
----------------------------------	---	---	--

6.2.1 OBJETIVO ESTRATÉGICO:

Define para qué se propone, qué es lo que se quiere lograr para que se resuelva la problemática diagnosticada.

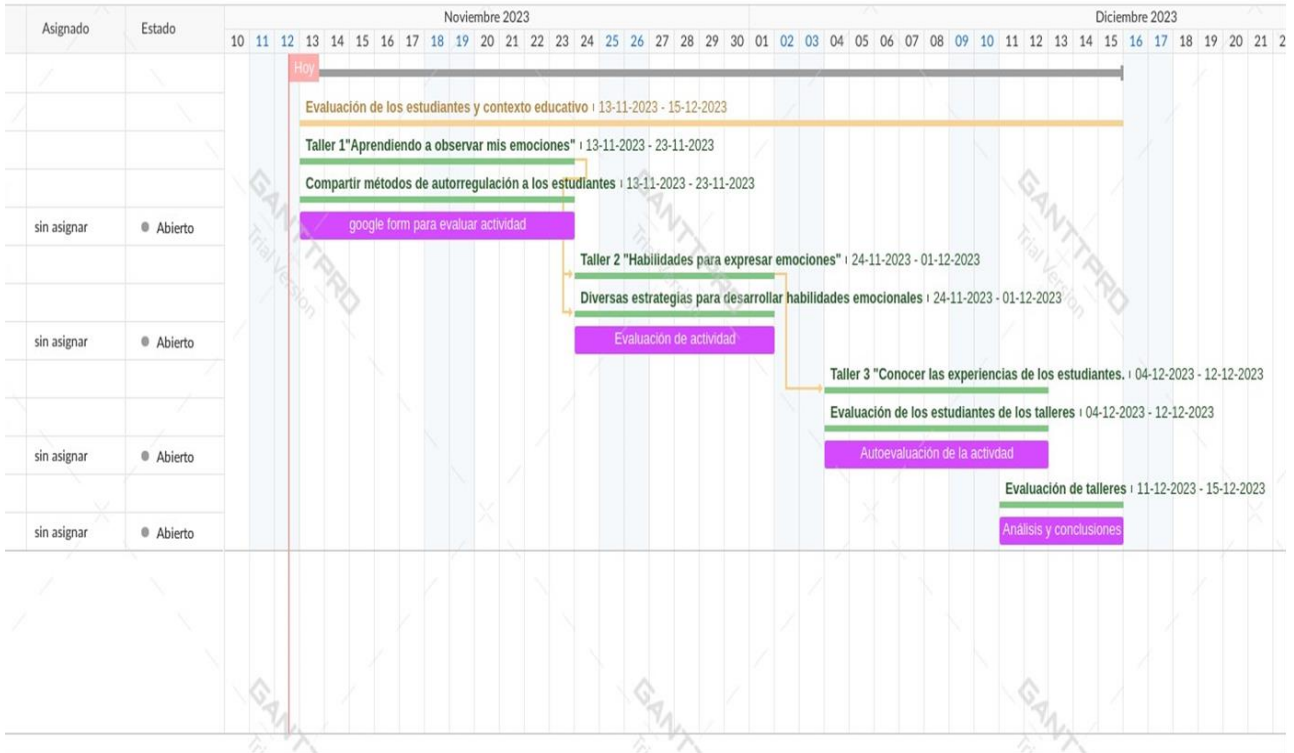
Elementos del diagnóstico que fundamentan los objetivos	Objetivos Expresan lo que se desea alcanzar ¿Qué?	Acciones: ¿cómo logró los objetivos?	Indicadores de logro cuantificables. Se desprenden de los objetivos	Medios de verificación	Plazos ¿Cuándo?	Recursos
Según análisis realizado se determina que los estudiantes no poseen herramientas de gestión de sus emociones	Fortalecer las estrategias de autorregulación socioemocional de los/las estudiantes de octavo básico del Colegio Salvador González para favorecer el aprendizaje en el contexto escolar.	talleres teóricos-prácticos	Evaluación al finalizar el plan de intervención	Lista de asistencia evaluación fotografías PPT	el proyecto se presenta una vez a la semana, durante un mes.	
Conocer y aplicar formas de autorregulación para estudiantes.	Desarrollar en los estudiantes diversas formas de autorregulación emocional.	Mediante entrega de técnicas prácticas de autorregulación.	Encuesta google form para evaluar actividad.	Lista de asistencia al taller.		Caja -palitos de helado -mat de yoga -imágenes de asanas -parlante -ppt.
Conocer las emociones frente a	Desarrollar habilidades	Realizando tres actividades	Conocer y definir las emociones	Lista de asistencia.	Se presenta una vez a	Data. Computador .

diversas situaciones de la vida diaria.	para expresar las emociones de los estudiantes y optimizar el ambiente de aprendizaje.	prácticas para expresar y/o liberar emociones.	expresadas por los estudiantes en las hojas de block y/o diccionario de emociones, además de observación directa en actividad "SOY TU".	Fotografías Trabajos plasmados en hoja de block.	la semana, durante un mes. (fecha tentativa 24/11 al 01/12).	Parlante. Material de oficina.
Se requiere evaluar el impacto causado con los talleres realizados.	Conocer las experiencias de los/las estudiantes en relación a la aplicación de estrategias de autorregulación emocional.	Realizando activación de conocimientos previos, para posterior realizar actividad que identifiquen una experiencia significativa de alguno de los talleres expuestos.	Ticket de salida para evaluar la significancia de los talleres.	Lista de asistencia. Fotografías hoja de colores con el dibujo o escritura de la actividad.	Se presenta una vez finalizado los talleres anteriores (fecha tentativa 04/12 al 12/12).	-ppt. - computador . -data. -hojas de colores. -caja. material de oficina.

6.3 ETAPAS DE LA POTENCIACIÓN

Carta Gantt

Plan de Potenciación



6.4 CUADERNILLO CON ACTIVIDADES DE POTENCIACIÓN:

- Qué se está potenciando: La autorregulación emocional en alumnos de 8vo básico.
- **Objetivo:** Fortalecer la autorregulación a través de un cuadernillo para situaciones de crisis.
- **Descripción de la actividad:** En primera instancia el cuadernillo consta con dos estrategias de respiración las cuales sirven para regular las emociones en caso de crisis, luego se presentan hojas en blanco las cuales tienen como título “expresa tus emociones” en donde los estudiantes en caso de que deseen puedan liberar dichas emociones y logren autorregularse.
- **Evaluación:** En las páginas finales del cuadernillo, los estudiantes se encontrarán con una pregunta que dice ¿cómo me encuentro ahora después de haber liberado mis emociones?, para eso se encuentran unas imágenes con diversas emociones, la cual ellos deberán utilizar una y encerrar la emoción que identifican al finalizar la actividad de expresar sus emociones, con la finalidad de evaluar si dicha actividad del cuadernillo está siendo beneficioso para los estudiantes.
- **Observaciones:** Este cuadernillo será entregado a la encargada del departamento de convivencia escolar, Señora Viviana Torres, la cual debe tener este cuadernillo en su oficina y en caso de que los estudiantes requieran utilizarlo puedan recurrir a ella y se lo puedan pedir, a modo de guardar la confidencialidad de los estudiantes.

7. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES FINALES

Nosotras como equipo de trabajo, concluimos que es importante considerar las emociones en todo contexto social en especial en la educación, y que debemos generar más instancias de conversación para conocer a sus estudiantes y saber cómo contener en una situación compleja para poder abordar sus emociones de una buena manera. La autorregulación, como ya lo hemos mencionado en nuestro trabajo, es una habilidad que se debería considerar y trabajar desde el aula, como una asignatura más, proporcionando como sociedad la empatía, el respeto y la solidaridad en problemas de la vida diaria, ya sea en niños, adolescentes y/o adultos.

La familia juega un rol fundamental en la autorregulación emocional de cada persona sobre todo en la primera infancia, la relación del apego seguro contribuye a un futuro niño/a estable emocionalmente, que puede autorregularse en cualquier situación y contexto.

Podemos mencionar que, el comprender las emociones, cómo regularlas y cómo enseñar en este caso a nuestros estudiantes a autorregularse, nos ayuda a conocernos nosotros mismos y a conocer al prójimo, entendiendo que, la autorregulación es una habilidad que se adquiere y se aprende para conectarse con lo que cada ser humano siente, abriendo y brindando espacios de conciencia propia y por el otro, entendiendo que, las emociones siempre estarán presentes en nuestras vidas y que hay que saber sobrellevarlas de manera positiva, siendo estas un pilar fundamental en la toma de decisiones personales y de mejoras en el propio bienestar.

Nosotras, como futuras docentes en pedagogía de educación diferencial, debemos proporcionar a nuestros estudiantes la habilidad de autorregulación emocional, propiciar de estrategias y/o metodologías para que ellos puedan sobrellevar sus problemas personales de la mejor manera posible en su día a día, evitando así, que dependan de otras personas y/o de situaciones negativas, ya sea por sentir miedo, soledad, irá, entre otros. Es por ello, que la autorregulación emocional la debemos reforzar diariamente, para que así, nuestros estudiantes puedan lograr sus propias metas, impulsando la motivación en ellos.

La elaboración de este plan de potenciación nos ha enseñado y aportado en el ámbito profesional y personal de manera positiva, gracias a los conocimientos, estrategias y metodologías mediante la indagación en información relevante al tema. Al ser un tema en contingencia y sumamente relevante en el presente año, que se ve diariamente en el aula y en nuestros lugares de trabajo, nos ha hecho reflexionar sobre nuestras prácticas respecto a la autorregulación emocional, las cuales coincidimos dando contención a nuestros estudiantes, brindándoles estrategias para que no los invada el negativismo y

saquen de cada situación algo positivo, que confíen en sus capacidades y conocimientos, que sean capaces de expresar sus ideas de manera clara, con respeto y altura de mira. Nosotras mismas, por haber logrado llevar a cabo este plan de potenciación, educándonos aún más en el tema, entendiendo muchas actitudes y/o situaciones, las cuales vivimos diariamente, hemos disfrutado, aprendido y fortalecido nuestros conocimientos en el área, es un tema en tendencia y en aumento, como grupo llegamos a la conclusión de que todos y cada uno de los seres humanos debemos educarnos y saber, aunque sea lo más mínimo sobre el tema de la autorregulación emocional, y por sobre todo, el cómo saber cuándo un estudiante necesita de nosotros como docentes.

8.REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alarcón-Espinoza, M. (2020). Autorregulación en la cotidianidad en la vida escolar: observación sistémica en aulas con estudiantes chilenos de 10 a 12 años.

Alvarez, L y Pérez, M (2009). Inteligencia emocional en las relaciones académicas profesor-estudiante en el escenario universitario. *Laurus* 15(30),94-117.

Bizquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Editorial Síntesis.

Bloch. (2008). *Surfeando la ola emocional: Reconozca las emociones básicas y comprenda sus emociones mixtas*. Uqbar.

Cerezo, M. A., Trenado, R. M., y Pons-Salvador, G. Interacción temprana madre-hijo y factores que afectan negativamente a la parentalidad. *Psicothema*, 18(3), 544-550.

Desarrollo socioafectivo, Editorial Altamar

Fernández Berrocal, Pablo y RAMOS DIAZ, Natalia. (2005). *Corazones Inteligentes*. Barcelona Editorial Kairós.

García Amilburu, M. y García Gutiérrez, J., (2017). Los profesionales de la educación. En *Filosofía de la Educación, cuestiones de hoy y siempre* (pp. 171-186). NARCEA.

Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Nantam Books. (Traducida al castellano, Kairós, 1996

MacLean, Paul. (1990) *The triune brain evolution*. New York: Plenum Press.

Marchesi, A. (2017). *Desarrollo Psicológico y educación 3. Respuestas educativas a las dificultades de aprendizaje y del desarrollo*. 3ª Ed. (pp. 169-198). Alianza.

Maturana, H. (1999). *Transformación en la convivencia*. Dolmen Ediciones.

Payne, W.L(1986). A study of emotion: developing emotional intelligence; self integration; relating to fear, pain and desire. En: *Disertation abstracts international*.Vol. 47. N° 1.p.20-30A.

Pereira González, Luz Marina La autorregulación como proceso complejo en el aprendizaje del individuo peninsular Polis, *Revista de la Universidad Bolivariana*, vol. 4, núm. 11, 2005, p. 0 Universidad de Los Lagos Santiago, Chile

Reyna, C. (2019) La autorregulación emocional y cognitiva a favor del aprendizaje, Revista Educando para educar Núm. 38 (109-120)

Salinas Peralta, G. A., & Universidad Femenina del Sagrado Corazón. (2016). Autorregulación emocional en adolescentes. Educación, 22(22), 64–66. <https://doi.org/10.33539/educacion.2016.n22.1158>

Salovey, Peter and Mayer, John (1990). Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality. New York: Basic Books

Sarmiento-Henrique, R., Lucas-Molina, B., Quintanilla-Cobian, L., y Giménez-Dasi, M., (2017). La evaluación multi-informante de la regulación emocional en edad preescolar: un estudio longitudinal. Psicología Educativa, 23, 1-7.

Shanker, S. (2012). *Calm, alert and learning: Classroom strategies for self-regulation*. Pearson Canadá, Toronto.

Trilla, J (1992). El profesor y los valores convertidos. Neutralidad y Beligerancia en la educación .Paidós.

Whitebread, D. & Basilio, M. (2012). The emergence and early development of self-regulation in young children. Profesorado. Revista de Curriculum y Formación del Profesorado, 16(1), 15-34.

Zimmerman, (2001). Revisión del modelo cíclico del modelo Zimmerman sobre autorregulación del aprendizaje. Revista Anales de Psicología, vol.30 núm 2 ,pp 450-462.

(N.d.). Edu.Pe. Retrieved November 12, 2023, from

https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/ingenieria/SISTEMICA_9/37-34.pdf

ANEXO 1

PREGUNTAS ENTREVISTA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN ENCARGADA CONVIVENCIA ESCOLAR

1. ¿Cómo se gestiona el Plan de convivencia escolar?
2. ¿Cuál es el objetivo del departamento de convivencia escolar?
3. ¿Cuál es el sello del Proyecto Educativo Institucional?
4. ¿El establecimiento entrega espacios para socializar y la participación de los y las estudiantes?
5. ¿Qué consideraciones se toman para favorecer el clima de aula?
6. ¿El establecimiento realiza talleres para los y las estudiantes?
7. ¿Cómo abordan las necesidades conductuales de octavo básico?
8. ¿Por qué cree usted que es importante ejercitar la autorregulación en los estudiantes de octavo básico?
9. ¿Cómo son las redes de apoyo de los y las estudiantes?
10. ¿Cuál es la diversidad de diagnósticos en octavo básico?

ANEXO 2

ENTREVISTA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN ENCARGADA DE CONVIVENCIA

Entrevista a Encargada de Convivencia Escolar / Viviana Torres

Preguntas

1. ¿Cómo se gestiona el Plan de Convivencia Escolar?

La idea principal es buscar identificar las necesidades biopsicosociales y potencialidades de los y las estudiantes, que tiene por finalidad visualizarlos como un sujeto integral con todas sus dimensiones para su desarrollo, por lo que convivencia escolar debe concentrarse en las necesidades biopsicosociales, que son entendidas como una visión integral del estudiante, que contempla mirar tanto su estado de salud física y emocional, sus relaciones familiares, su desenvolvimiento socio territorial y la manera en que aportan a la construcción de la convivencia escolar. Para nosotros como establecimiento es importante potenciar el compartir y convivir de la comunidad educativa siempre pensando en el bienestar de todos y todas.

2. ¿Cuál es el objetivo del departamento de Convivencia Escolar?

La convivencia escolar es una experiencia de aprendizaje sobre cómo nos relacionamos en la cotidianidad del contexto escolar. El objetivo de convivencia escolar es fomentar y promover un clima sano, donde la reflexión y el buen trato sean la base de todo proceso llevado a cabo por dicha institución, ofreciendo oportunidades para la participación de toda la comunidad.

3. ¿Cuál es el sello del Proyecto Educativo Institucional?

El Proyecto educativo institucional se determina mediante sus sellos educativos, que es desarrollar integralmente a cada estudiante, que busca ineludiblemente formar a personas capaces de mantener relaciones humanas sanas basadas en el respeto y solidaridad con el otro, para ello es clave el rol el papel que juega la familia, por lo que la institución educativa busca ofrecer espacios necesarios para fomentar la buena comunicación e interrelación entre todos los miembros de la comunidad educativa.

4. ¿El establecimiento entrega espacios para socializar y la participación de los y las estudiantes?

El establecimiento ofrece distintas acciones para fomentar espacios de comunicación y buenas relaciones, tales como jornadas de sensibilización en torno a la convivencia escolar, celebración comunal día del deporte, celebración día del alumno, seminario para la familia, programa de prevención del consumo de drogas y alcohol, monitoreo socioemocional y plan de apoyo cognitivo.

5. ¿Qué consideraciones se toman para favorecer el clima de aula?

El clima de convivencia, el buen trato fortalece el clima de aula para que ocurra el principal objetivo el cual es que los niños se desarrollen en un lugar feliz, seguro, pudiendo así permitir tener movilidad en sus aprendizajes. Además, hace alusión a que la institución genera instancias, momentos y espacios para que los estudiantes socialicen entre pares y diversas edades, buscando que se identifiquen con la institución.

6. ¿El establecimiento realiza talleres para los y las estudiantes?

En el Colegio Salvador González se realizan talleres para fortalecer el desarrollo integral, ciberbullying, diversidad, identidad sexual, desarrollando mesas de trabajo colaborativas desde el equipo directivo.

7. ¿Cómo abordan las necesidades conductuales de octavo básico?

El 8vo año básico desde hace siete años recibe acompañamiento por parte del equipo de convivencia escolar, ya que, desde segundo año básico, un 80% de los estudiantes presentaban dificultades conductuales, siendo desafiantes y opositoristas con sus apoderados y docentes que trabajan en el grupo curso, realizando talleres enfocados en relaciones parentales.

8. ¿Por qué cree usted que es importante ejercitar la autorregulación en los estudiantes de octavo básico?

Según los antecedentes recopilados, es importante trabajar y potenciar la autorregulación en estudiantes de 8vo básico, dado a que tienen un historial marcado por dificultades de esta índole, situaciones de conflictos, dificultades conductuales.

9. ¿Cómo son las redes de apoyo de los y las estudiantes?

Además, es importante mencionar que los estudiantes no cuentan con redes de apoyo y la gran mayoría cuenta con familias disfuncionales, por lo que es relevante el poder brindarles apoyo, para que sepan reconocer sus emociones, el cómo regularlas y cómo enfrentarse a situaciones complejas y saber cómo abordarlas.

10. ¿Cuál es la diversidad de diagnósticos en octavo básico?

Bueno, en este grupo de curso se encuentra un alto porcentaje de los estudiantes, que presentan diagnóstico por especialistas externos a la institución, como depresiones agudas, Tea, idealizaciones y planificaciones suicidas, para ello se trabaja en red y colaborativamente con especialistas de acuerdo con las necesidades de cada alumno/a. Lo que más nos importa es que todos/as tengan el acceso a la participación del proceso aprendizaje, estamos dispuestos a enfrentar los desafíos educativos con una buena disposición.

Anexo 3

PLANIFICACIÓN DE TALLERES

Planificación Taller 1

Monitora: Mónica Garín

Taller: “Aprendiendo a observar mis emociones”

Objetivo del taller: Conocer y aplicar formas de autorregulación para estudiantes.

Inicio: La actividad comienza con la caja de las emociones, cada estudiante saca un palo de helado y debe completar la frase como ej. Me siento feliz cuando... y luego le toca participar a otro/a hasta que todos hayan expresado su emoción de acuerdo indica el enunciado.

Desarrollo: Se muestra PPT con una presentación del proyecto “Fortaleciendo la autorregulación a través de las propias emociones en estudiantes de octavo año básico. Se profundiza sobre el concepto de Autorregulación.

Luego se explican diversas técnicas de autorregulación la respiración consciente, meditación y yoga y se realizan preguntas al curso como: ¿Qué les parece esta técnica de respiración consciente? ¿Conocen a alguien que practique meditación? ¿Qué más conocen sobre el yoga?

Cierre: Para finalizar los estudiantes mediante una votación, deben escoger cuál de las tres técnicas de autorregulación desean practicar momento para realizar una sesión.

La evaluación de esta actividad es un cuestionario de Google form con cinco preguntas para responder.

PLANIFICACIÓN TALLER 2.

Monitora: Francisca Aguilar Arévalo

Taller: "Conociendo mis propias emociones y las de mi entorno".

Objetivo del taller: Conocer las emociones frente a diversas situaciones de la vida diaria.

Inicio: Se saluda a los estudiantes, les pregunto ¿cómo están? y ¿cómo se sienten el día de hoy?, luego realizo mi presentación personal y explico por qué haremos el siguiente taller, que finalidad tiene para ellos y les explico que nuestro taller tiene tres momentos, el primero es realizar un diccionario de emociones, el segundo momento es expresar emociones por medio de la música y el tercer momento es empatizar con el otro. Se da pasó al desarrollo de estas actividades.

Desarrollo: En primera instancia y como ya se explicó anteriormente, se explica a profundidad la confección del "Diccionario de emociones", se entregará el material necesario a cada estudiante y se les solicitara atención para que la monitora pueda explicar el primer paso en donde tendrá una cartulina con 10 emociones positivas y negativas, cada uno de los estudiantes y de manera individual deberá escoger 7, proporcionar un espacio prudente para escribir su propia definición, posteriormente en una mesa habrán distintas emociones plasmadas en imágenes con situaciones de la vida diaria, ellos deberán seleccionar a los más 3 por cada emoción elegida y pegarla. para ello tendrán 20 minutos, los 10 restantes se irán preguntando uno a uno, solo una emoción y el significado que le dieron.

En segunda instancia, se les explica a los estudiantes que las emociones se pueden expresar por medio de la música significativa, en este caso, se seleccionarán melodías acorde a la edad (infancia - adolescencia - relajación) y lo que pueda producir en ello, se entregará una hoja de block grande y lápices de colores, en ella deberán plasmar según lo que vayan oyendo, siempre respetando la finalidad del taller, el docente a cargo deberá ir monitoreando puesto por puesto el avance y trabajo de los estudiantes, socializando con cada uno de ellos de manera personal.

Cierre: Como método de cierre, se les invita a los estudiantes a trabajar con compañeros que no tengan mucha cercanía, esto con ayuda de la docente jefe del curso, se explica el juego "SOY TÚ", el cual tiene como finalidad empatizar con los demás compañeros de curso, quienes quizás no tengan lazos tan fuertes, de este modo, se presentan variadas láminas con diferentes preguntas simples, la finalidad es que con las tarjetas boca abajo y por turnos vamos escogiendo una tarjeta y debemos responder a dichas preguntas pero como si fuéramos el otro. De este modo, uno sabrá y podrá entender a simple vista porque algunos de los compañeros no se relacionan o expresan de la misma forma.

PLANIFICACIÓN TALLER 3.

Monitora: Javiera Bahamondez Huerta

Taller: “Experiencias significativas”

Objetivo del taller: Evaluar las experiencias de los estudiantes de acuerdo con los talleres anteriores enfocados en la autorregulación.

Inicio: Se saluda a los estudiantes, preguntando cómo se encuentran y qué expectativas tienen del taller que se realizará, esperando la participación de los estudiantes y que den a conocer sus opiniones, se esperan unos minutos y se comienza con la activación de conocimientos previos realizando las siguientes preguntas ¿Qué fue lo que hicieron en los talleres anteriores? ¿Qué aprendieron?, los estudiantes comienzan a responder respetando turnos de habla y la opinión de los demás compañeros, posterior se les explica la actividad que van a realizar, la cual consiste en escribir o dibujar una experiencia significativa vivida en uno de los talleres expuestos anteriormente, ya sea una actividad o contenido visto, para esto se les entregara una hoja de color.

Desarrollo: Se les entrega la hoja para que comiencen a escribir o dibujar, se les dará un tiempo determinado, a medida que trabajan se irá haciendo un monitoreo constante en el proceso. Una vez finalizado el tiempo los estudiantes que quieran podrán compartir su experiencia más significativa, se les da la confianza necesaria y se les explica que no hay respuestas malas, se esperan unos momentos y se les pide que doblen su hoja, para pasar con una caja recogéndolas puesto por puesto.

Cierre: Se les explica a los estudiantes que este taller es el último que va enfocado al tema de autorregulación y se les realizan preguntas como ¿Creen que fueron importantes estos talleres? ¿Por qué es importante regular nuestras emociones?, esperando la participación de la mayoría de los estudiantes, se entrega un ticket de salida con dos preguntas, en la primera deben reconocer con qué emoción quedaron al finalizar los talleres y el por qué y la siguiente pregunta es ¿crees que es importante regular nuestras emociones? ¿Por qué? Se dan unos minutos para que respondan y se realiza el cierre despidiéndose de los estudiantes.

Anexo 4

TALLERES DE INTERVENCIÓN

**UNIVERSIDAD
ACADEMIA**
PEDAGOGÍA EN
EDUCACIÓN DIFERENCIAL
ESCUELA DE PEDAGOGÍA
DIFERENCIAL
Y ENSEÑANZA BÁSICA

PLAN DE POTENCIACIÓN

"FORTALECIENDO LA AUTORREGULACIÓN A TRAVÉS DE LAS PROPIAS EMOCIONES EN ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO BÁSICO".

**Nombres :Francisca Aguilar
Javiera Bahamondez
Mónica Garín**

INTRODUCCIÓN

Este proyecto surge debido a la falta de conciencia en los estudiantes sobre la autorregulación emocional como componente fundamental y clave para desarrollar un buen clima de aula que favorezca los aprendizajes escolares.

CONTEXTO

Este proyecto se desarrolla en el contexto escolar del establecimiento Salvador González con el octavo básico en la comuna de Llay-Llay, Valparaíso.

OBJETIVO GENERAL

FORTALECER ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACION SOCIOEMOCIONAL DE LOS Y LAS ESTUDIANTES DE OCTAVO BASICO DEL COLEGIO SALVADOR GONZALEZ PARA FAVORECER EL APRENDIZAJE EN EL CONTEXTO ESCOLAR.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

OBJETIVO 1: DESARROLLAR EN LOS ESTUDIANTES DIVERSAS FORMAS DE AUTORREGULACION EMOCIONAL.

OBJETIVO 2: DESARROLLAR HABILIDADES PARA EXPRESAR LAS EMOCIONES DE LOS ESTUDIANTES Y OPTIMIZAR EL AMBIENTE DE APRENDIZAJE.

OBJETIVO 3: CONOCER LAS EXPERIENCIAS DE LOS ESTUDIANTES EN RELACION A LA APLICACION DE ESTRATEGIAS DE AUTORREGULACION EMOCIONAL

OBJETIVO DE TALLER: CONOCER Y APLICAR FORMAS DE AUTORREGULACIÓN PARA ESTUDIANTES

Taller: "Aprender a observar mis propias emociones"

ACTIVIDAD

- LA CAJA DE LAS EMOCIONES: CONSISTE EN QUE CADA ESTUDIANTE SAQUE DE LA CAJA UN PALITO EL CUAL TIENE FRASES COMO POR EJ: ME SIENTO ALEGRE CUANDO... EL ESTUDIANTE DEBE COMPLETAR LA FRASE DE MANERA VERBAL AL GRUPO Y ASI SUCESIVAMENTE HASTA QUE TODOS PARTICIPEN.

DIVERSAS FORMAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Primero definamos... autorregulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.(Rafael Bisquerra.2020).

¿Qué opinas tu?...

TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN

Respiración
conciente

Yoga

Meditación

1. Respiración profunda

La respiración profunda o también conocida como respiración consciente es una de las técnicas más simples y efectivas para relajarse. Se puede practicar en cualquier lugar, lo único que necesitas es inhalar lentamente por la nariz, llenar completamente los pulmones y luego exhalar lentamente por la boca.

Repetir este ejercicio varias veces puede ayudar a calmar la ansiedad y el estrés, por lo que sugerimos practicarlo en casa o antes de rendir cualquier examen o prueba.

¿QUÉ LES PARECE ESTA TÉCNICA?



2. MEDITACIÓN GUIADA

LA MEDITACIÓN ES UNA TÉCNICA MUY PODEROSA PARA ENCONTRAR PAZ INTERIOR, POR ESO, ESTA TÉCNICA HA IDO VOLVIÉNDOSE CADA VEZ MÁS POPULAR. POR UN LADO, POR LA NECESIDAD DE MANEJAR EL ESTRÉS Y, POR EL OTRO, POR EL HECHO DE SER UNA HERRAMIENTA FÁCILMENTE APLICABLE EN EL DÍA A DÍA CON LA AYUDA ADECUADA. LA FORMA EN QUE SE REALIZA LA MEDITACIÓN GUIADA ES BASTANTE SIMPLE. UNA PERSONA QUE ACTÚA DE EXPERTA EN MEDITACIÓN (UN GURÚ O GUÍA ESPIRITUAL), SE ENCARGA DE OFRECER UNA SERIE DE INSTRUCCIONES PARA LLEVARTE A UN VIAJE DE RELAJACIÓN VISUALIZANDO LUGARES TRANQUILOS Y SEGUROS.



¿Conocen a alguien que practique meditación?



3. YOGA

Es el conjunto de disciplinas y prácticas de tipo físico, mental y espiritual, cuyo objetivo es lograr el equilibrio entre el cuerpo y la mente para alcanzar la iluminación y la trascendencia según la tradición hinduista. Para ello se proponen una serie de posturas llamadas asanas, que se combinan con la práctica de ejercicios de respiración, llamados pranayama.



¿QUÉ MAS CONOCEN SOBRE EL YOGA?

Otros consejos: Escritura y diario personal

A veces, poner por escrito nuestros pensamientos y emociones puede ser liberador, así que te animamos a realizar esta práctica hoy conocida como "journaling". Llevar un diario personal donde puedas expresar tus sentimientos y reflexiones puede ser una forma efectiva de liberar el estrés emocional, ¡inténtalo, es súper fácil!

- Con todas estas técnicas podemos hacer nuestro propio autoanálisis, dejarnos sentir y calmarnos.

Para finalizar la actividad : Los y las estudiantes deben escoger mediante votacion entre las técnicas de autorregulación y realizaremos una sesion según elección ganadora.

Para la evaluación de esta actividad se comparte un link para que los/las estudiantes respondan a través de un google form.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeKip00uSbTcY00dvhG1KQA6n7XaEouxi_xu0Z5ouheIP2ZiA/viewform?usp=pp_url

TALLER 2

OBJETIVO ESPECIFICO 2: Desarrollar habilidades para expresar las emociones de los estudiantes y optimizar el ambiente de aprendizaje .

TALLER: Conocer las emociones frente a diversas situaciones de la vida diaria.

ESTE TALLER SE DIVIDE EN 2 PARTES Y UN PEQUEÑO CIERRE, CON EL FIN DE ENSEÑAR A LOS ESTUDIANTES SIGNIFICADO Y EXPRESION DE EMOCIONES.

SESIÓN 1 / 30 MINUTOS

CREAR UN DICCIONARIO DE EMOCIONES PROPIO CON LIBERTAD DE EXPRESIÓN, CONSIDERANDO LA FINALIDAD DEL TALLER.

- EN UNA CARTULINA ESTARAN ESCRITAS 10 EMOCIONES POSITIVAS Y NEGATIVAS, LOS ESTUDIANTES DEBERAN SELECCIONAR SOLO 7 Y PLASMARLAS EN SU CARTULINA, PROPORCIONANDO ESPACIOS PARA ESCRIBIR SU PROPIA DEFINICIÓN, UNA VEZ REALIZADO ESTE PASO, DEBERAN SELECCIONAR A LO MÁS 3 IMAGENES QUE EXPRESEN CADA UNA DE LAS EMOCIÓN QUE ELLOS MISMO SELECCIONARON Y PEGARLAS DONDE CORRESPONDA.

RECURSOS: MATERIAL DE OFICINA - IMAGENES.

SESIÓN 2 / 30 MINUTOS

MÚSICA, PINTURAS Y EMOCIONES.

COMO BIEN SE SABE, LA MÚSICA NOS PERMITE EXPRESARNOS DE MANERA LIBRE, DESPIERTA EN CADA SER HUMANO RECUERDOS, EXPERIENCIAS Y NOS PROVOCA EMOCIONES.

EN ESTA SEGUNDA PARTE DE TALLER, UNIREMOS LA MÚSICA, LA EXPRESIÓN ARTÍSTICA Y EMOCIONES. A CADA UNO DE LOS ESTUDIANTES SE LES ENTREGARA UNA HOJA DE BLOCK GRANDE, LAPICES DE COLORES Y SE LES SOLICITARA CONCENTRACIÓN Y SILENCIO ABSOLUTO PARA CONECTAR LAS EMOCIONES CON LAS DIFERENTES PIEZAS MUSICALES, DEJANDO QUE SE EXPRESEN LIBREMENTE.

A MEDIDA QUE VAYAN AVANZANDO, EL DOCENTE A CARGO IRA VERIFICANDO EL TRABAJO Y SOCIABILIZANDO LAS EMOCIONES EXPRESADAS CON LOS ESTUDIANTES.

ACTIVIDAD DE CIERRE

SE LES ENSEÑA A LOS ESTUDIANTES COMO PODER EMPATIZAR CON EL OTRO MEDIANTE EL JUEGO "SOY TÚ", CON EL FIN DE PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO.

EL JUEGO CONSISTE EN PRESENTAR UNA SERIE DE TARJETAS YA HECHAS, CON PREGUNTAS SIMPLES PARA SABER DEL OTRO Y ENTENDERLO UN POCO MÁS, TALES COMO: COLOR/ES PREFERIDO/S - QUE ES LO QUE MÁS TE GUSTA HACER - QUE ES LO QUE NO ME GUSTA - QUE ES LO QUE ME INCOMODA - QUE MÚSICA ME GUSTA - QUE COMIDA ME GUSTA MÁS, ENTRE MUCHAS OTRAS.

LA FINALIDAD DE ESTA ACTIVIDAD ES TRABAJAR EN GRUPO, CONOCER AL OTRO, Y EXPRESAR NUESTRAS OPINIONES. CON LAS TARJETAS BOCA ABAJO Y POR TURNOS VAMOS COGIENDO UNA TARJETA Y DEBEMOS RESPONDER A DICHAS PREGUNTAS PERO COMO SI FUÉRAMOS EL OTRO.

TALLER 3 "EXPERIENCIAS SIGNIFICATIVAS"

OA: Evaluar las experiencias de los estudiantes de acuerdo a los talleres anteriores enfocados en la autorregulación.

Monitora: Javiera Bahamondez Huerta.



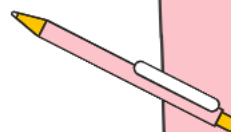
ACTIVACION DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

¿QUÉ FUE LO QUE HICIERON EN
LOS TALLERES ANTERIORES?

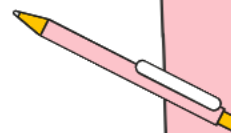
¿QUÉ APRENDIERON?



**ACTIVIDAD: PIENSA EN UNA EXPERENCIA
QUE HAYA SIDO SIGNIFICATIVA EN UNO
DE LOS TALLERES Y ESCRÍBELA O
DIBUJALA.**



**AHORA ... COMPARTE TU
EXPERENCIA CON EL CURSO**



METACOGNICIÓN:

¿Creen que fueron importantes estos talleres?

¿Por qué es importante regular nuestras emociones?



TICKET DE SALIDA

I - ¿Cómo te sientes al finalizar los talleres? ¿Por qué? Encierra la emoción y responde:

Termómetro de emociones



Responde:

II - ¿Crees que es importante regular nuestras emociones? ¿Por qué?



ANEXO 5

Evaluación de Impacto 1

AUTOEVALUACIÓN:

1. ¿DE QUE MANERA CREES TÚ QUE HAS LOGRADO REGULAR TUS EMOCIONES?

2. ¿DE QUÉ MANERA CREES TÚ QUE HAS LOGRADO AYUDAR A UN COMPAÑERO/A A REGULAR SUS EMOCIONES?

3. SEGÚN LA PREGUNTA ANTERIOR, ¿ALGUNA DE LAS ESTRATEGIAS ENTREGADAS EN LOS TALLERES, TE HAN SERVIDO PARA REGULAR EMOCIONES?

MARCA CON UNA "X" COMO TE SIENTES HOY



EVALUACIÓN DE IMPACTO 2.

ENCUESTA

Evaluación de la actividad 1 "Aprendiendo a observar mis emociones"

emerocco.er@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

1-¿Cómo te sentiste en la actividad de inicio?

Tu respuesta

2-¿Cómo expresas tus emociones?

Tu respuesta

3-¿Cuál es tu propio concepto sobre autorregulación emocional?

Tu respuesta

4-¿Cuál de estas técnicas de autorregulación te gustó más?

Opción 1 Respiración Consciente

Opción 2 Meditación Guiada

Opción 3 Yoga

5- ¿Qué aprendiste de esta actividad?

Tu respuesta

Enviar [Borrar formulario](#)

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios.

EVALUACIÓN DE IMPACTO 3.

EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Este formulario es para evaluar la experiencia de aprendizaje sobre los talleres de autorregulación emocional.

emerocco.er@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

No compartido

1- ¿Te sirvieron las técnicas de autorregulación?

Tu respuesta

2- ¿Estas más consciente de tus emociones? ¿Cómo te das cuenta?

Tu respuesta

3 ¿Qué opinas de los talleres de este proyecto?

← EVALUACIÓN DEL PROYE... docs.google.com

3 ¿Qué opinas de los talleres de este proyecto?

Tu respuesta

4 ¿Qué es lo que te ha aportado este proyecto a nivel personal?

Tu respuesta

5 ¿Recomendarías este proyecto a otros/as estudiantes? ¿Por qué?

Tu respuesta

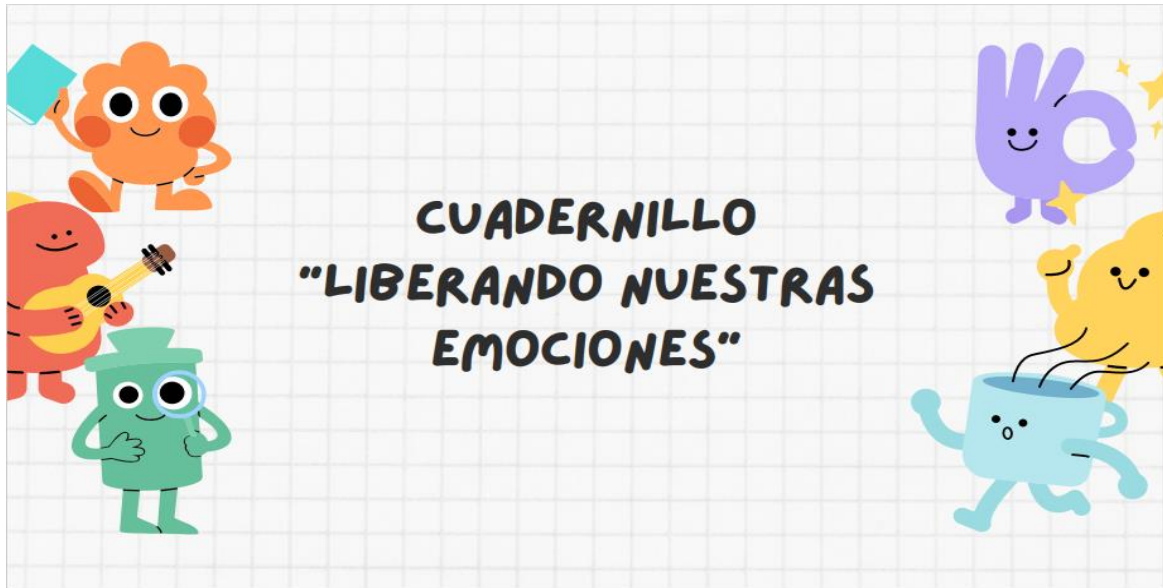
Sugerencias y/o Comentarios, Aportes.

Tu respuesta

Enviar [Borrar formulario](#)

ANEXO 6.

CUADERNILLO "LIBERANDO NUESTRAS EMOCIONES"



Para empezar, aquí encontraras estrategias de respiración que pueden ayudarte a regular tus emociones.



Arcoíris

Los arcoíris siempre aparecen después de una tormenta. Cuando sientas que tienes un día gris o estás muy nublado, ¡dibuja un arcoíris!

Al lado
Con los brazos estirados, vas a llevar tus manos juntas hacia el costado derecho.

Inhala y abre
Tomando aire, pasa lentamente el brazo izquierdo por sobre tu cabeza como si estuvieras formando un arcoíris.

Exhala y cierra
De la misma manera, pasa tu brazo derecho por sobre tu cabeza y empieza a botar el aire hasta que ambos brazos se junten.

Repite
Dibuja el arcoíris las veces que necesites hasta sentirte mejor.

Los cinco dedos de la respiración

Los cinco dedos de la respiración es un ejercicio creado para darles una oportunidad a los estudiantes donde puedan calmarse, disminuir pensamientos intrusos de su mente y reducir las palpitaciones de su corazón.

1. Sosten tu mano frente a ti.
2. Con la otra mano, toca con el dedo índice el borde externo del pulgar de la mano frente a ti.
3. Inhala mientras mueves el dedo índice bordeando el dedo pulgar hacia arriba.
4. Cuando llegues a la parte superior del pulgar, exhala lentamente por la boca, bordeando con tu dedo índice el borde interno del pulgar.
5. Continúa con el siguiente dedo: inhalando al bordear hacia arriba y exhalando bordeando hacia abajo.
6. Repite hasta que hayas hecho lo mismo con todos los dedos de la mano.

Algunas ideas
El ejercicio se puede hacer acostado, sentado o parado y para concentrarse mejor es importante poner atención en cómo se siente nuestro cuerpo.

Imágenes extraídas de Cuadernillo de actividades de aprendizaje socioemocional para estudiantes segunda versión (Mineduc) pág. 23 y 35

Expresa tus emociones

¿Cómo me encuentro ahora después de haber liberado mis emociones? Encierra la opción que te identifique (utiliza solo una imagen)

Imágenes extraídas de pagina canva (emociones)