

Universidad Nacional  
Facultad de Ciencias Sociales  
Escuela de Psicología

Proyecto de graduación:

**Acompañamiento psicoeducativo lúdico creativo para la convivencia escolar y bienestar emocional en la Escuela Rafael Moya Murillo en Heredia**

Estudiantes:

Angie Hidalgo Solís

Katalina Villalobos Sánchez

Comité asesor:

Persona tutora: Tamara Fuster Baraona

Persona lectora: Patricia Molina Espinoza

Persona lectora: Walter Fernández Calderón

2026

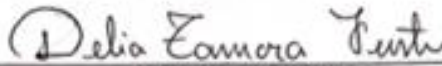
Tribunal examinador



Presidencia, representante del Decanato  
Facultad de Ciencias Sociales  
M.Sc. Andrea Barrantes Arieta



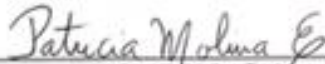
Representante dirección Escuela de Psicología  
M.Sc. Gabriela Romero Rodríguez



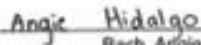
Dra. Tamara Fuster Baraona  
Tutora



M.Ps. Walter Fernández Calderón  
Lector



M.Sc Patricia Molina Espinoza  
Lector



Bach. Angie Hidalgo Solis  
Sustentante



Bach. Katalina Villalobos Sánchez  
Sustentante

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### Justificación

Actualmente existe una gran problemática en la convivencia escolar en el país, caracterizada por un brote de violencia y malestar emocional que influyen en las relaciones entre pares, el acatamiento de reglas sociales, rezago académico y deserción escolar. Datos de la Contraloría de Derechos Estudiantiles del Ministerio de Educación Pública muestran que para el año 2022 se reportaron 294 casos de *bullying* atendidos, mientras que para el año 2023 se contabilizaron 388 casos (Cordero, 2024).

Tanto el Programa Estado de la Nación en su Octavo Estado de la Educación (2021) como la Organización Panamericana de la Salud (2022) indican que en los años 2020 y 2021 entre las situaciones conflictivas que envuelven al sistema educativo se encuentra un incremento de hasta el 25% en la ansiedad y la depresión a nivel mundial producto de la pandemia por COVID-19 y los factores asociados a la misma. En este sentido, el bienestar emocional es un aspecto relevante al que se le debe prestar atención en la infancia, porque su papel es fundamental en la construcción de la personalidad e interacción social y a su vez estas intervienen en el desarrollo de la comunicación, del conocimiento social, el apego, la empatía y la tolerancia hacia los demás, así como también en la creación de límites, en el quererse y respetarse a sí mismo y principalmente influye en la toma diaria de decisiones (López, 2005) lo cual se le conoce como habilidades socioemocionales.

En relación con esto, el MEP, en su decreto No. 36779-MEP del año 2011, considera que como parte de las funciones del sistema educativo se debe tomar en cuenta el aprender a convivir y que esta convivencia sana es indispensable para garantizar una convivencia de calidad. En este decreto se establece que el convivir privilegia el desarrollo de competencias y que la educación debería formar seres humanos capaces de autorregularse y de interactuar. Además, como parte del eje de prevención de violencia establecido por el MEP y el Programa Nacional de Convivencia Estudiantil se reconoce fundamental la promoción de habilidades y actitudes que favorezcan una

convivencia basada en el respeto, cultura de paz y la resolución alterna de conflictos. (Ministerio de Educación Pública, 2025)

En cuanto a lo anterior Páez, Fernández, Campos, Zubieta, y Casullo, M. (2006) explican que, enfrentarse a situaciones estresantes, la poca socialización y un ambiente hostil, como lo fue el aislamiento y virtualización de los ciclos lectivos como medida sanitaria ante la pandemia por COVID-19, dificultan el cumplimiento del decreto mencionado en el párrafo anterior, lo cual es un obstáculo para el desarrollo de las habilidades socioemocionales anteriormente mencionadas, el bienestar emocional y la convivencia sana.

Debido a la situación actual y a la importancia de la educación en el desarrollo de convivencia y competencias, se consideró pertinente desarrollar una propuesta de acompañamiento de carácter psicoeducativo con el objetivo de promocionar las habilidades socioemocionales con la intención de prevenir la convivencia conflictiva y promover el bienestar emocional. Lo anterior se fundamentó a partir de la psicología educativa ya que esta disciplina se encarga de las problemáticas tanto académicas, conductuales y de clima escolar como de temas relacionados con el respeto, la tolerancia y la convivencia escolar, promoviendo así la salud mental y la prevención de afectaciones a la misma (Uribe 2013, Arvilla, Palacio, y Arango 2013).

En este contexto, la situación descrita a nivel nacional e internacional no es ajena a la realidad de los centros educativos del país, sino que se manifiesta en dinámicas concretas dentro de las instituciones. Tal es el caso de la escuela Rafael Moya Murillo, ubicada en la provincia de Heredia, que se encuentra inmersa en problemáticas relacionadas con la convivencia escolar, el malestar emocional y las dificultades en el desarrollo de habilidades socioemocionales en su población estudiantil.

A partir de una reunión con el personal de la Dirección Regional de Educación de Heredia, se orientó el proyecto hacia este centro educativo, debido a la necesidad identificada por la institución de atender situaciones asociadas con la convivencia escolar, constituyéndose así en una demanda específica de intervención. Posteriormente, tras dialogar con el asistente de dirección, se identificó que una de las secciones de cuarto grado presentaba mayores dificultades en la convivencia grupal, por lo que se consideró pertinente focalizar el acompañamiento en dicho grupo. En respuesta a esta demanda, se diseñó y ejecutó una propuesta de acompañamiento de carácter psicoeducativo orientada

al fortalecimiento de las habilidades socioemocionales, con el propósito de prevenir la convivencia conflictiva y promover el bienestar emocional.

Para ello, se utilizaron técnicas lúdico-creativas que permitieron al estudiantado obtener herramientas socioemocionales que favorecieran el desarrollo del autoconocimiento, la regulación de emociones, la empatía y la resolución de conflictos, influyendo así en el fortalecimiento de vínculos con sus pares e impactando en convivencia escolar y el bienestar emocional. Se consideró este método debido a que es un medio de aprendizaje y expresión emocional fundamental en población infantil (Murillo, 1996).

### **Objetivos**

A partir de la revisión de antecedentes y las demandas de la escuela, el presente proyecto se enfocó en abordar la necesidad expuesta en la mejora de habilidades que prevengan el acoso y la convivencia conflictiva en la institución, para esto, los objetivos a continuación buscaron desarrollar un acompañamiento que promueva un clima escolar más positivo.

Objetivo general:

- Desarrollar una propuesta de acompañamiento psicoeducativo para la promoción de las habilidades socioemocionales como estrategia de prevención de la convivencia conflictiva y aumento del bienestar emocional con el estudiantado de la escuela Rafael Moya Murillo.

Objetivos específicos

- Identificar en la población las habilidades socioemocionales presentes y las características del bienestar emocional y de la convivencia escolar.
- Promover la educación de habilidades socioemocionales para el fortalecimiento del bienestar emocional y la convivencia escolar positiva.
- Indagar sobre los conocimientos adquiridos acerca de las habilidades socioemocionales y la importancia de una convivencia escolar positiva en el grupo de participantes.

## CAPÍTULO II. REFERENTE CONTEXTUAL

### Referente contextual

En la última década el Ministerio de Educación Pública (MEP) mediante el Programa Nacional de Convivencia para Centros Educativos, ha elaborado y ejecutado planes de prevención de la violencia en las instituciones, según Valverde (2022), cubren menos del 50% de los centros educativos.

Además, posterior al confinamiento obligatorio por la pandemia, se percibe un retorno a clases presenciales lleno de retos, entre ellos, las diferentes manifestaciones de violencia y afecciones a la salud emocional.

Para atender la problemática anterior, en la zona de Heredia se han llevado a cabo proyectos para el abordaje de la convivencia, como el proyecto "Comunidades educativas que construyen paz" de la Universidad Nacional de Costa Rica. Este proyecto tiene como objetivo promover la construcción de una cultura de paz en los espacios de convivencia cotidianos, sin embargo, el alcance institucional que ha tenido es reducido, ya que hay instituciones que no se encuentran incluidas en dicho proyecto. Un ejemplo de lo anterior es la escuela Rafael Moya Murillo, en la que existe la necesidad de abordar la convivencia, según indica la persona a cargo de la subdirección, en esta escuela se ha visto un aumento de casos de *ciberacoso*, peleas entre estudiantes y falta valores que son indispensables en las interacciones sociales.

Es por esta razón que se realizó una propuesta de acompañamiento psicoeducativo en el centro educativo Rafael Moya Murillo, por solicitud de la misma escuela. Esta escuela se encuentra en una zona céntrica de la ciudad de Heredia, por tanto, su población está compuesta por estudiantes de distintas zonas, tantos estudiantes costarricenses como población migrante, lo que la hace una institución con gran diversidad cultural y social y cuenta con aproximadamente 1120 estudiantes. El acompañamiento se llevó a cabo con una las de las secciones de cuarto nivel, contando con 27 estudiantes participantes, se toma esta decisión ya que es la administración de la institución quien identifica la demanda de este apoyo en este grupo.

## **Delimitación de la situación problema**

Para identificar las líneas de trabajo con la población meta, se realizó una reunión con el asistente de dirección de la institución, quien comentó que identifica una necesidad de abordar la educación socioemocional y la convivencia escolar, debido a que reconoce un deterioro de la convivencia escolar después de la pandemia por Covid-19, así como un declive en los valores del estudiantado. Lo anterior lo ve manifestado en bromas pesadas entre los alumnos, agresividad y violencia física que han llevado incluso a enfrentamientos físicos, además de acoso cibernético.

Asimismo, el asistente de dirección indicó que esta problemática no se encuentra abordada en la institución, es decir, que no se cuenta con un proyecto de prevención de la convivencia conflictiva. En el país se encuentran en desarrollo proyectos afines, como el llamado Aulas de escucha, llevado a cabo por el MEP, sin embargo, este centro educativo no está dentro de la población beneficiada.

Desde la psicología, se puede aportar a la comprensión y al abordaje de la convivencia escolar, permitiendo analizar las conductas, emociones y relaciones que se desarrollan entre el estudiantado. A través de este acompañamiento psicoeducativo para la educación socioemocional, se busca beneficiar a la población fortaleciendo habilidades como la autorregulación, la empatía y la resolución de conflictos, favoreciendo una convivencia más sana dentro del entorno educativo. Además, la intervención en edades tempranas resulta clave, ya que contribuye al desarrollo integral de las personas y actúa como un factor protector para su bienestar a lo largo de la vida (Bisquerra, 2003).

En este sentido, la inteligencia emocional y educación socioemocional cobran gran importancia, ya que para prevenir situaciones como las mencionadas, resulta fundamental brindar atención al desarrollo de inteligencia emocional en edades infantiles. Quienes no llegan a tener control de su vida emocional, presentan constantes luchas internas que dificultan el afrontamiento emocional y tienen vínculos afectivos pobres (Goleman, 1995), por el contrario, la educación socioemocional tiene una repercusión positiva en las relaciones sociales, provoca un mejoramiento en la calidad de vida, permite el afrontamiento de dificultades, previene conductas de riesgo, siendo entonces un factor

protector de la salud en la infancia, adolescencia y adultez (Lacunza, 2010; UNESCO, 2021).

Lo expuesto refleja la necesidad de realizar un abordaje de la dinámica en la convivencia dentro de la institución y del desarrollo de las habilidades socioemocionales en el estudiantado desde el enfoque teórico del aprendizaje socioemocional y la inteligencia emocional, ya que el aprendizaje de estos dos aspectos en la infancia, como se ha mencionado, promueve habilidades útiles para la convivencia e interacción social sanas tales como la comunicación asertiva, la empatía, creación de límites saludables, todo esto juega un importante papel como factor protector del bienestar ante situaciones conflictivas.

Se consideró pertinente abordar las habilidades socioemocionales desde una metodología lúdico-creativa debido a que es a través del juego y la creatividad, que el infante explora, inventa, crea, desarrolla habilidades sociales y formas de pensar, confrontan sus emociones, mejora sus aptitudes físicas y se descubre a sí mismo y sus propias capacidades. Además, en la etapa de la infancia se siente atracción espontánea por las actividades lúdicas y estas son una oportunidad para favorecer el aprendizaje natural, la autoestima y la cooperación (UNICEF, 2019).

### **Definición del grupo meta**

El presente proyecto se llevó a cabo en el centro educativo público Rafael Moya Murillo ubicado en el centro de la provincia de Heredia. Dicho centro educativo cuenta con aproximadamente 1120 estudiantes desde el nivel de transición hasta sexto grado, sin embargo, la propuesta fue dirigida a uno de los grupos de cuarto grado, debido a una demanda de atención a las habilidades socioemocionales que identifica la misma institución en este grupo, el cual estaba integrado por 27 estudiantes con edades entre 9 y 10 años.

La elección de esta escuela recayó en la demanda por parte de esta debido a que se han presentado manifestaciones de agresividad y violencia tanto física como verbal entre los alumnos, lo anterior se ha observado en el aumento de bromas pesadas, enfrentamientos físicos, aumento en el acoso cibernético, entre otras situaciones.

## **CAPÍTULO III. MARCO CONCEPTUAL**

### **Referente conceptual**

El presente proyecto parte del enfoque teórico de la inteligencia emocional y la educación socioemocional, ya que, ante el contexto de violencia escolar y su incremento en los últimos años, el abordaje de estos enfoques en las escuelas es esencial para la prevención no solo de la violencia, si no de conductas de riesgo como el uso de drogas, dificultades de socialización, fracaso escolar y las consecuencias que tiene esto en el bienestar emocional.

Estos enfoques buscan entender y explicar cómo la interacción con el entorno está relacionada con el mundo emocional del individuo y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Por tanto, para efectos de este proyecto se abordan competencias que son esenciales en la convivencia escolar tales como lo son la conciencia de sí mismo y de las propias emociones, la autorregulación emocional, la empatía y las artes sociales. Antes de definir los conceptos de inteligencia emocional y educación socio-emocional, es importante definir lo que son las emociones y las habilidades socioemocionales.

Las emociones son respuestas sensoriales que produce el sistema nervioso ante acontecimientos externos e internos. Estas son inconscientes y automáticas y tienen tres elementos fundamentales: el neurofisiológico (taquicardia, sudoración, cambios en la respiración, entre otros); el cognitivo, estados emocionales conscientes, hace que se identifique y se nombre el sentimiento; y por último, el elemento comportamental (lenguaje no verbal, expresiones faciales, tono de voz, etc.) (Bisquerra, 2003). Es complejo nombrar cuáles son las emociones primarias, en respuesta a ello, Goleman (1995) propone que se deben agrupar en familias o dimensiones, las cuales están representadas por una emoción básica y sus variaciones; estas familias o dimensiones son la ira, la tristeza, el miedo, la alegría, el amor, la vergüenza y la aversión.

Las habilidades, también definidas como competencias emocionales, se refieren al conjunto de conocimientos, la puesta en práctica de dichos conocimientos, actitudes y conductas aprendidas, que permite la comprensión, expresión y manejo de los procesos emocionales, así como la relación asertiva con las emociones de los demás facilitando así la gestión de las experiencias emocionales (Bisquerra y Pérez 2007; Bisquerra, 2003; Lacunza, 2010). Barreto (2018) menciona que estas habilidades funcionan de manera

interdependiente dinamizando las interacciones entre el plano individual de cada persona y el plano social ambiental otorgando así la oportunidad de que los infantes aprendan a ser, aprendan a hacer, aprendan a aprender y aprendan a convivir.

Ahora bien, por su parte, Goleman (1995) define que la inteligencia emocional es la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y, por último, la capacidad de empatizar y confiar en los demás (p. 26).

En este sentido las personas que son emocionalmente desarrolladas son personas que gobiernan adecuadamente sus sentimientos y por tanto saben interpretar y relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás. Esto se puede ver reflejado positivamente en distintos aspectos de la vida que van desde el noviazgo y las relaciones sociales hasta la comprensión de las reglas tácitas que gobiernan el éxito en el seno de una organización (Goleman, 1995).

La inteligencia emocional incluye habilidades que son también estudiadas dentro de corrientes teóricas de la educación socioemocional. La inteligencia emocional va de la mano con la educación emocional ya que desde ambos enfoques se busca potenciar las habilidades socioemocionales logrando una adaptación a diversos contextos, afrontamiento de circunstancias de la vida con mayor posibilidad de éxito, mejoramiento de procesos de aprendizaje y de las relaciones sociales, esto con el objetivo de prevenir conductas de riesgo y por tanto favorecer el desarrollo integral con bienestar emocional (Bisquerra, 2003; Barreto, 2018; Álvarez, 2020; Bisquerra y Pérez, 2007; Lacunza, 2010; UNESCO, 2021).

La educación socioemocional poco a poco se abre paso en los ámbitos educativos, lo cual es de suma relevancia porque desde la institución se puede facilitar espacios, herramientas y estrategias educativas constantes y progresivas que contribuyan al desarrollo integral y el bienestar emocional (Barreto, 2018). Durante este proceso, al estar en pleno desarrollo muchas de las facultades cognitivas y funciones del sistema nervioso, el trato obtenido por parte de las figuras de cuidado, como los padres o docentes, y las destrezas emocionales de las mismas son importantes ya que si logran desarrollar un ambiente óptimo contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales, sin

embargo si no se brinda un ambiente donde los infantes se sientan escuchados, reconocidos o aceptados, y comprendidos puede tener un impacto negativo en la manera en que se desenvuelven, influyendo así en comportamientos agresivos (Lacunza, 2010; UNESCO, 2021; Goleman, 1995; Álvarez, 2020).

En la actualidad, el sistema educativo tiende a prestar menor atención a las habilidades emocionales y brindar casi que por completo atención únicamente al desarrollo de habilidades académicas. Esto trae consecuencias negativas a nivel individual y colectivo, una evidencia de ello es que cada vez es más común que las generaciones más jóvenes sean propensas a sufrir de depresión, ansiedad y otros malestares emocionales a edades cada vez más tempranas, frente a estos datos en donde la agresividad y problemas emocionales están desbordando el sistema educativo, es importante brindarle atención a la educación emocional (Goleman, 1995).

Para efectos del presente proyecto se abordó los siguientes componentes de la teoría de la inteligencia emocional y los enfoques de la educación socioemocional: la conciencia de sí mismo, la autorregulación emocional, la empatía y las artes sociales. A continuación, la descripción de cada uno de los conceptos.

### **Conciencia de sí mismo**

Según Goleman (1995) las emociones suelen ser de carácter inconsciente, por tanto, para lograr una introspección que facilite el tomar control sobre las mismas es importante la conciencia de uno mismo. La toma de conciencia de sí mismo es ser capaz de prestar atención a los propios estados internos, reconocer las emociones en el momento en el que se están sintiendo y poder llamarlas con su respectivo nombre, esto permite tener una mayor claridad emocional (Goleman, 1995; Bisquerra y Pérez, 2007).

El comprender las emociones que se están sintiendo en el momento tiene un efecto poderoso sobre dichas emociones, en especial sobre las denominadas emociones negativas como la tristeza o el enojo, ya que permite no solo no quedar “sometidos a su influjo, sino que también nos proporciona la oportunidad de liberarnos de ellos, de conseguir, en suma, un mayor grado de libertad” (Goleman, 1995, p. 36).

El beneficio de lo anterior se traduce en un mejor manejo de las emociones y desenvoltura para calmarse a sí mismo por medio de diversas estrategias. Por su contraparte el no tener conocimiento de las propias emociones puede traer consigo

consecuencias no deseadas, especialmente en aquellos casos en que se deben tomar decisiones importantes en la vida personal (Goleman, 1995).

### **Autorregulación emocional**

Sin embargo, no solo es necesario reconocer las emociones sino también el poder gestionarlas por tanto como segundo componente se propone la autorregulación emocional. La autorregulación emocional es la expresión y dominio de las propias emociones y la capacidad de impedir que sean las emociones las que dominen los impulsos y la toma de decisiones. Por lo tanto, resulta una habilidad vital. En este sentido, se debe aprender a mantener un equilibrio entre las emociones negativas y las positivas, ya que esto es la clave para el bienestar emocional (Goleman, 1995).

Es relevante mencionar que no se trata de reprimir las emociones e ignorarlas, ni tampoco de limitarse a experimentar sólo las emociones positivas, sino de reconocer las emociones, expresarlas y afrontarlas, ya que cada emoción es válida y tiene un propósito (Goleman, 1995). Dentro de la autorregulación emocional se toman en cuenta también destrezas como la tolerancia a la frustración, la expresión de las emociones, control de impulsos, se hace fundamental en este punto desarrollar mecanismos de afrontamiento del estrés, vincular los sentimientos, valores y pensamientos, examinar los prejuicios e inclinaciones y experimentar la autoeficacia (Bisquerra y Pérez, 2007; CASEL, 2020).

### **Empatía**

La empatía es definida como la capacidad de sintonizar emocionalmente con los demás, es decir, poder percibir las emociones de los demás a través de su lenguaje corporal y comprender el dolor ajeno; cuanto mayor atención se brinde a los propios sentimientos, mayor percepción de los sentimientos de los demás. La empatía tiene sus raíces desde la infancia temprana y al igual que las habilidades anteriores, el trato recibido influirá en el modo en el que la empatía se desarrolle (Goleman, 1995).

Las ventajas de promover el desarrollo de la empatía en las instituciones educativas son las siguientes (UNICEF, 2019, p. 10):

- Reduce la violencia y el *bullying*
- Mejora el ambiente y el rendimiento en las aulas y en la escuela.

- Aumenta la conexión entre profesor y estudiantes.
- Mejora la capacidad de trabajo en equipo.
- Crea entornos inclusivos.

Sin embargo, se debe de tener en cuenta que el desarrollo de la empatía requiere la práctica en la cotidianidad de habilidades tales como: la escucha activa, el reconocimiento de las emociones ajenas, practicar la amabilidad y ayudar en situaciones difíciles que atraviesan los demás (UNICEF 2019, CASEL, 2020).

### **Resolución de conflictos**

Se consideró importante tomar en cuenta la resolución de conflictos dentro del proyecto ya que los conflictos son parte natural de toda convivencia, así que contar con herramientas que permitan su afrontamiento y resolución resulta esencial. Los conflictos han tenido una connotación negativa por parte de algunas teorías, sin embargo, estos pueden ser una oportunidad para la construcción de la paz si se le observa desde una mirada positiva y constructiva (Carrillo, 2016).

La resolución o afrontamiento de conflictos es la capacidad de aportar soluciones y hacer frente a los conflictos sociales y problemas interpersonales, este involucra el autocontrol de impulsos y la empatía (Goleman, 1995; Bisquerra y Pérez, 2007). En el ámbito educativo la resolución de conflictos es una práctica que permite no solo una convivencia escolar armónica, sino que también el desarrollo íntegro y sano del estudiantado y permite mejorar la calidad pedagógica (Carrillo, 2016).

Bisquerra y Pérez (2007) mencionan algunas competencias esenciales para la habilidad del afrontamiento de conflictos, dentro de las cuales se encuentran la capacidad de prevenir los conflictos tomando decisiones que ayuden a evaluar riesgos, limitaciones y recursos; capacidad de identificar soluciones constructivas y afrontar los conflictos con actitud positiva y por último para el enfrentamiento de los conflictos se requiere de una actitud pacífica y empática con los demás.

## **Artes sociales**

Las artes sociales, tal como las define Goleman (1995), también conocidas como habilidades sociales, tienen lugar gracias al desarrollo de las cuatro habilidades mencionadas anteriormente. Son fundamentales para crear y manejar de manera funcional las relaciones interpersonales que se crean a lo largo de la vida, esto sucede porque las artes sociales involucran la iniciativa de no solo reconocer los sentimientos de los demás, sino también de buscar transformarlos. Por esta razón es fundamental haber desarrollado previamente la capacidad de la autoconciencia y autogestión de las emociones propias (Goleman, 1995).

Las artes sociales son un conjunto de comportamientos y actitudes que favorecen las relaciones sociales saludables. Este conjunto de comportamientos es modelado durante el ciclo vital y por esto la importancia del proceso de socialización y de lo que se observe y se experimente en el mismo, en este sentido es fundamental que en el núcleo familiar y en los centros educativos, al ser estos una fuente de aprendizaje social, se dediquen esfuerzos al desarrollo óptimo de dichas habilidades y la creación de experiencias positivas que favorezcan el fortalecimiento de las artes sociales (Lacunza y González, 2011).

Sin embargo, las artes sociales no solo están ligadas a lo relacional, sino que su desarrollo o déficit estaría influyendo también en otros aspectos de la vida como el desempeño y deserción escolar, desarrollo de malestares psicológicos y comportamientos violentos (Lacunza y González, 2011). Si se tiene o no esta habilidad, se puede ver reflejado en las situaciones conflictivas vivenciadas en la cotidianidad, como lo son los desacuerdos entre pares, ya que las artes sociales dan paso al actuar desde el control emocional, la espera y el razonamiento y no desde una actitud violenta (Goleman, 1995).

## **El bienestar emocional y la convivencia escolar en primaria**

El bienestar emocional se caracteriza por el sentimiento de satisfacción, armonía y tranquilidad en nuestro interior y con el mundo que nos rodea. Esto no significa que no existan problemas, ni angustias, sino que a pesar de ellos se puede mantener un equilibrio en las emociones vivenciadas. Esto le permite a las personas una estabilidad en su vida cotidiana ya que otorga la capacidad para afrontar situaciones estresantes del diario vivir desde la búsqueda de soluciones, sin dejarse dominar por las preocupaciones

y estados de ánimo negativos, como consecuencia de ello se crean vínculos sanos y de calidad entre los seres humanos (Colegio de Profesionales en Psicología, 2020).

Ahora bien, López, Armenta, Gómez, y Puerto, (2020) indican que es en la infancia que inicia el descubrimiento de las distintas emociones, y es con el intercambio emocional y social que se lleva a cabo con las relaciones interpersonales, que el infante desarrollará habilidades emocionales y sociales necesarias para fortalecer el bienestar emocional, el contexto familiar y escolar que fortalecen el modelo de la convivencia. Por lo tanto, se puede decir que, un contexto social sano influirá positivamente en el bienestar, y además, en la adquisición de habilidades emocionales que construirán vínculos sanos.

Por su parte, la convivencia escolar busca desde una perspectiva sistémica, relacionar y articular los problemas escolares tales como la indisciplina, la violencia y el fracaso escolar. Relacionado a ello resulta relevante resaltar que tanto el profesorado como el grupo de pares juegan papeles fundamentales en la creación de vínculos en esta etapa. Dichas interacciones diarias proporcionan a la población infante pautas para organizar su comportamiento social, de esta manera se les aporta una serie de normas y claves simbólicas sobre lo que es correcto hacer (Perales, Arias, y Bazdresch, 2014; Ortega, 1998).

Berger, Milicic, Alcalay, Torreti, Arab, y Justiniano, (2009) señalan que algunos aspectos de la convivencia y el entorno escolar en general contribuyen al bienestar emocional. Entre estos aspectos se encuentra que el apoyo e inclusión por parte de pares contribuye al bienestar mientras que la agresión y ofensas producen el efecto contrario; las actividades al aire libre, de convivencia y actividades que favorezcan la expresión de emociones se destacan positivamente, así como actividades físicas y de celebración. Es decir que el contexto escolar puede producir un bienestar emocional importante en el desarrollo infantil mientras se fomenten espacios de expresión y de convivencia y en los que se tomen en cuenta sus intereses y sentimientos.

Es valioso rescatar que, las emociones positivas y negativas no se consideran como elementos opuestos y la presencia de unas no implica la ausencia de otras, ambas son importantes y tienen una función vital. Sin embargo, los autores citados también explican que las emociones positivas fortalecen tal bienestar, además de facilitar el desarrollo personal, éxito académico, las relaciones, entre otras conductas que directa o indirectamente van a estimular el bienestar emocional o la percepción subjetiva del mismo

(Bisquerra, Bondia, Delgado, Fernández, Fuster, García, Gómez, Gómez, Jakiwara, Jiménez, Peña, y Sánchez 2016).

### **Antecedentes**

Para efectos de este trabajo se consideró pertinente indagar en investigaciones e inserciones previas relacionadas a las habilidades socioemocionales y la convivencia escolar. A partir de ello se desarrolla el presente apartado de acuerdo con las investigaciones e inserciones realizadas a nivel internacional y nacional.

#### **Antecedentes Internacionales**

La convivencia escolar, el bienestar y la educación emocional son los principales ejes de este proyecto, por tanto, la revisión de estos conceptos es importante. Según Valero, Condori, y Chura (2019), Camacho, Rocancio, y Vaca (2017) y Alcoser, Moreno, y León (2019) existe una relación positiva de la convivencia escolar con estos dos componentes. Valero et al (2019), tras una investigación con 44 estudiantes concluye que existe una correlación positiva media entre la convivencia escolar y el bienestar emocional, a su vez, una convivencia escolar positiva influye en un estado de ánimo favorable. Camacho et al (2017) por su parte afirman que la inteligencia emocional contribuye a la adaptación del estudiantado al entorno escolar provocando una buena convivencia. Finalmente, Alcoser et al (2019) encuentran que un déficit en la educación emocional se verá reflejado en la convivencia escolar y que la implementación de una educación emocional favorecerá la convivencia dentro y fuera de las aulas.

Relacionado a las investigaciones anteriores, Jaramillo, Hernández, Fajardo, Torres (2021) al analizar estudiantes de sexto de primaria y Martorell, González, Rasal y Estellés (2009) en su investigación a 108 estudiantes españoles entre los 9 y 15 años concuerdan en que estas habilidades socioemocionales son factores de dominio propio del individuo por tanto existe la posibilidad de intervenir desde la institución educativa; como parte de las habilidades socioemocionales destacan la tolerancia a la frustración y el autocontrol y control de la impulsividad.

Por otro lado, Cervantes (2020) también analiza la relación entre la inteligencia emocional y la convivencia escolar encontrando que el reconocimiento de sí mismo, de las propias emociones y la correcta interpretación de la realidad forma parte de dichas habilidades socioemocionales y surge como consecuencia de aprender a convivir con

otros. A ello Santamaría (2019) agrega otras habilidades socioemocionales tras estudiar a estudiantes de España: estas son la cooperación, la empatía y la escucha. Además, analiza que dichas habilidades socioemocionales influyen en las relaciones interpersonales potenciando el desarrollo de la convivencia positiva y previniendo conductas violentas.

Por su parte, Castiblanco, Arango, Niño (2017) añade que la solidaridad, la responsabilidad y el control de emociones son también ejes centrales para la convivencia porque gracias a la solidaridad se puede comprender las reacciones de los pares y así establecer buenas relaciones; la responsabilidad ayuda a asumir compromisos frente a sí mismo y ante los demás; el control de emociones contribuye al manejo adecuado de las distintas situaciones que se viven en el contexto escolar.

Ahora bien, Baquedano y Echeverría (2013) al estudiar a infantes entre 6 y 13 años encontraron que también existen diversos factores externos a los infantes que pueden impactar en la convivencia escolar; uno de ellos es el ámbito familiar ya que puede normalizar comportamientos violentos que llegan a afectar la convivencia escolar y rescatan la importancia de la enseñanza de habilidades socioemocionales una buena convivencia. Vázquez (2022) añade, tras realizar una observación de la interacción virtual de 20 estudiantes de primaria, que la virtualización es otro de estos factores ya que trajo consigo una serie de nuevos retos, como la falta de apoyo de los padres de familia, falta de acceso a internet, desconocimiento del manejo de las plataformas virtuales; esto conlleva a una poca interacción social.

Lo anterior, sumado al aislamiento social como medida sanitaria ante el control del COVID-19, dejó una serie de secuelas en la población infantil y ha resultado en comportamientos violentos en la convivencia escolar. Así, por ejemplo, García y Arango (2022) analizan los efectos provocados por el aislamiento social en la pandemia de COVID-19 en este comportamiento en las aulas y destacan que el estrés, la hiperactividad y el desborde de emociones fueron factores que afectaron el desarrollo de habilidades socioemocionales importantes en la convivencia. Por su parte, Armenta, Vega, Gómez, López y Puerto (2022), con el objetivo de identificar cuáles fueron las consecuencias en el bienestar emocional de la pandemia Covid-19 durante el inicio del ciclo escolar, encontraron que consecuencias del aislamiento que afecta la convivencia fueron el miedo y el estrés por situaciones familiares, esta investigación reveló que la experimentación de emociones negativas fue mayor que la de emociones positivas.

Por otro lado, Morales y Sampén (2022), con el objetivo de analizar el impacto de los ambientes naturales en la educación emocional de la población infantil, consideran que los espacios naturales en donde existen el juego, la educación, el contacto con la naturaleza y la experimentación de emociones positivas son ideales para producir un impacto positivo en el desarrollo de habilidades propias de la inteligencia emocional.

### **Antecedentes nacionales**

Ahora bien, en nuestro país también se han realizado algunas investigaciones o inserciones relacionadas al tema del bienestar emocional y la convivencia escolar desde la inteligencia emocional y la educación socioemocional.

Entre dichas investigaciones destacamos que Portuguez y Ruiz (2022) tras analizar la autorregulación emocional en 4 estudiantes de entre 9 y 11 años que presentan trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en una escuela herediana, concluyeron que los grupos de pares y los padres con buenos niveles de inteligencia emocional son un factor protector y sirven de modelaje para los infantes con TDAH. En esta misma línea Brenes (2018) al realizar una intervención psicopedagógica a los padres de infantes en el grado de transición en una institución pública, encontró que las familias que brindan ambientes basados en estrategias de la crianza positiva y en donde los padres cuentan con estrategias para abordar los retos y expectativas presentados en la crianza, facilitan el desarrollo de habilidades propias de la inteligencia emocional.

Diversos autores concuerdan en que el papel de los padres es fundamental en este tema, sin embargo, recalcan que el del profesorado también lo es. Valenciano y Villanueva (2007) y Retana y Anicasio (2021), en sus investigaciones a docentes y estudiantes de docencia, respectivamente, hallaron que, si no cuentan con habilidades propias de la inteligencia emocional, como tener dificultades en la expresión y regulación de los sentimientos, o bien se centran únicamente en los aspectos académicos, dejando de lado la educación emocional, se verá afectado el modelaje hacia la gestión adecuada de las emociones del estudiantado.

Por su parte, Calderón, González, Salazar, y Washburn (2014), al analizar en dos escuelas de la provincia de San José a 12 docentes y 72 estudiantes, señalan que el profesorado muestra disposición para implementar estrategias de educación emocional.

Sin embargo, aún existe la necesidad de actualizar estos conocimientos, ya que los que se reciben en la formación universitaria no son suficientes. Por parte del Ministerio de Educación Pública se ha presentado interés en capacitar a la población docente en educación emocional; Morera, Rojas, y Castro (2018), en conjunto con la Dirección Regional de Desamparados tras analizar la experiencia de 25 docentes durante implementación de una estrategia formativa de educación emocional, confirmó que la educación emocional en los docentes no solo favorece su labor profesional, sino que también tiene un impacto positivo en su vida personal, esto a su vez repercute en la convivencia escolar.

El Ministerio de Educación Pública (2022) desarrolla también el proyecto Aulas de Escucha, dirigido por la Dirección de Vida Estudiantil desde el 2021, la cual trabaja con equipos interdisciplinarios conformados por profesionales en psicología, orientación, trabajo social y sociología en 148 escuelas de 24 Direcciones Regionales Educativas alrededor del país con el objetivo favorecer el desarrollo de habilidades emocionales, sociales y educativas en centros educativos de primaria con situaciones de riesgo social para promover la permanencia y el éxito escolar.

Otro proyecto cuyo objetivo es el fortalecimiento de habilidades es desarrollado por Chacón y Moscoso (2021), quienes desde la disciplina de orientación desarrollan un proceso de acompañamiento en el que se enfatiza en habilidades como el conocimiento de sí mismo, manejo de emociones, relaciones interpersonales y pensamiento crítico. Chacón y Moscoso (2021) concluyen que el trabajo coordinado entre docentes y personal educativo es importante para la promoción de habilidades, en este sentido, se hace necesario el fortalecimiento del trabajo en equipo entre disciplinas. Los resultados de este proyecto se vieron afectados por las consecuencias emocionales de la pandemia de Covid-19, lo que hace evidente el abordaje de estas.

En nuestro país, según una investigación de la UNESCO (2022) realizada a estudiantes de sexto grado se evidenciaron 3 puntos principales: (1) las mujeres manifiestan mayor disposición empática y prosocial, así como también mayores niveles de autorregulación emocional que los hombres, (2) ante situaciones de hostigamiento, tanto los agresores como las víctimas presentan cocientes de inteligencia emocional inferiores a los de sus pares. (3) las diferencias a nivel socioeconómico entre los estudiantes se asocian a diferencias en el desarrollo de la empatía y la apertura a la diversidad, pero no se asocia a la autorregulación emocional.

## **CAPÍTULO IV. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

### **Metodología**

El presente proyecto se ejecutó desde la metodología lúdico-creativa. Este método usa como herramientas educativas el juego y la creatividad para promover la capacidad de creación, elaboración y puesta en práctica de soluciones a distintos conflictos, potenciando el desarrollo integral en la etapa de la niñez, además es una manera de aprendizaje interactivo, donde se utiliza el pensamiento creativo, la experimentación y la imaginación (Murillo, 1996; Pérez, 2010).

El uso de esta metodología responde no solo a sus características pedagógicas, sino también a su pertinencia frente a las necesidades identificadas en la población participante. En este sentido, la metodología lúdico-creativa permite abordar de manera accesible y significativa el fortalecimiento de habilidades socioemocionales, ya que favorece la participación activa del estudiantado, el aprendizaje colectivo y la construcción de conocimiento en interacción con sus pares. Además, promueve la motivación, el trabajo en equipo, el liderazgo y la generación de un ambiente de confianza, elementos fundamentales para intervenir en problemáticas asociadas a la convivencia escolar (Murillo, 1996; Pérez, 2010). Por lo tanto, la selección de esta metodología se considera coherente con los objetivos del proyecto y con las características del grupo meta.

Ahora bien, el uso del juego y la creatividad ayuda a facilitar la expresión de las emociones, en especial en la etapa de la niñez donde suele ser un poco difícil, ya que se crea un puente entre el mundo interior de la población infantil y su mundo exterior, manifestando de esta manera sentimientos acumulados que pueden ser a largo plazo nocivos. De esta manera, la metodología lúdico-creativa no solo favorece el aprendizaje, sino que también contribuye al bienestar emocional y al desarrollo de habilidades como la autorregulación, la empatía y la resolución de conflictos (Medina, Velázquez, Alhuay y Aguirre, 2017; Faas, 2018; Murillo, 1996; Nieto, 2021).

### **Estrategia metodológica**

#### **Fases del proyecto**

Para llevar a cabo el proyecto se ejecutaron tres fases que corresponden a los tres objetivos específicos planteados.

Para la fase 1 se realizó una entrevista al personal administrativo y a la persona docente encargada del grupo participante. Las entrevistas fueron de tipo semiestructuradas; por tanto, estuvieron basadas en una guía de preguntas seleccionadas previamente y a ello se le fueron introduciendo preguntas, con el objetivo de obtener más información (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

En la fase 2 se ejecutaron una serie de actividades durante nueve sesiones de aproximadamente una hora cada una, con un grupo de 27 estudiantes de cuarto grado con edades entre los 9 y 10 años, estas actividades tuvieron como fin la enseñanza de las habilidades socioemocionales. Dichas actividades se basaron en tres técnicas: juegos de expresión corporal, expresión artístico-creativa y los cuentos infantiles.

Para la fase 3 se indagó a través de un conversatorio los conocimientos adquiridos en el grupo de participantes sobre los contenidos de la propuesta. Estos conversatorios fueron un diálogo abierto donde el estudiantado pudo expresar sus propias opiniones y conocimientos sobre las habilidades socioemocionales y la convivencia escolar a partir de preguntas generadoras presentadas por las facilitadoras para impulsar la participación voluntaria.

## **Técnicas**

### **1. Juegos de expresión corporal**

La expresión corporal se refiere a todos aquellos movimientos y acciones realizadas con el cuerpo por los infantes mientras juegan con la finalidad de expresar y comunicar sentimientos, sensaciones e ideas que vienen de la dimensión afectiva, relacional y cognitiva de cada persona (Pacheco, 2015), lo anterior es relevante porque “el cuerpo utiliza un lenguaje muy directo y claro, más universal” (Pacheco, 2015, pág. 10). Por otro lado, el cuerpo de los infantes son una “unidad que aprende, conoce, enseña, siente, percibe, intuye y expresa creativamente lo que sucede en su interior” (Pacheco, 2015, pág. 14) por tanto funciona como base de aprendizajes específicos, a través de la sensación, percepción, representación y simbolización.

Algunos de los juegos característicos de la expresión corporal son: juegos simbólicos y juegos dramáticos. En los juegos simbólicos los infantes asumen roles que le permiten asimilar significados y valores, así como también el hacer acuerdos, tratos y en ocasiones resolver conflictos, mediante el diálogo, la coordinación y la cooperación mutua, por tanto, permite desarrollar la comunicación efectiva y la empatía. Por su parte, el juego dramático permite a los infantes enfrentarse al medio ambiente; ya que es una forma de recordar experiencias y explorar cosas nuevas. Generalmente utilizan el juego dramático como una herramienta para probar los diferentes papeles de la gente que los rodea. Así entonces, el juego suele ser un reflejo de lo que experimentan en casa. Es importante resaltar que el juego dramático permite a descubrir cuales son las inquietudes y las falsas ideas que tienen los infantes (Pacheco, 2015).

## **2. Expresión artístico-creativa**

Una manera de llevar a cabo la expresión artística creativa es por medio de actividades plásticas. Las actividades plásticas son una de las expresiones más gratificantes para la población infantil en sus procesos de desarrollo y en sus capacidades de conexión con el mundo ya que el arte es una actividad dinámica y unificadora, con un rol potencialmente vital en su educación. El dibujo, la pintura o la construcción constituyen un proceso complejo en el que el infante reúne diversos elementos de sus experiencias para formar un todo con un nuevo significado. Por tanto, a la hora de crear sus productos, es decir, sus dibujos, esculturas, pinturas, entre otros, nos proporciona una parte de sí mismo, el cómo piensa, siente y ve (Gallego, 2014).

El uso de esta técnica permite que el estudiantado exprese cómo ve su mundo, sin embargo, también permite que aprenda. Para que un aprendizaje sea lo más productivo posible es necesario que el alumnado sienta, palpe, experimente y compruebe por él mismo, y, la educación artística, es una de las disciplinas centradas en las experiencias sensoriales del alumnado (Romero, 2017). Cabe aclarar que aprendizaje no es lo mismo que acumulación de conocimientos. En este sentido, las imágenes nos llegan a través de los sentidos, y tienen una gran intensidad informativa, comunicativa, sentimental y emotiva. Lo que nos ayuda a ir construyendo nuestra percepción y consideración del entorno en el que nos encontramos (Romero, 2017).

## **3. Cuentos infantiles**

Se considera a los cuentos infantiles una herramienta educativa muy útil en la edad infantil debido a su contribución en la formación de la conciencia, tanto en el sentido moral, como en el cognitivo y el afectivo, a su vez, potenciando la capacidad de atención, de escucha, de imaginación y de comprensión verbal (Ros, 2012).

Asimismo son una herramienta productiva para la presentación de temas relevantes en materia de lo emocional y social, que ayudan a la población infantil a conocer sus emociones y empatizar con las de los demás, a desarrollar conciencia de sí mismo así como también a interiorizar ideas al mostrar protagonistas envueltos en situaciones cotidianas donde tienen que reflexionar, tomar decisiones y resolver conflictos, de esta manera se provee de diversos ejemplos de convivencia, conductas y valores que ayudan a la integración de los infantes con su entorno (Morón, 2010; Ibarrola, 2016; Ros, 2012).

Otra característica sobresaliente de la literatura infantil es la emoción, siendo esta una de las bases que sustenta a la misma, ya que genera espacios donde los infantes comunican y comparten sus emociones, por ello los cuentos influyen tanto en la educación emocional como en la formación de la inteligencia emocional (Morón, 2010; Ibarrola, 2016). Esta formación en inteligencia emocional es posible debido a que contribuye a la educación de valores como la empatía, tolerancia, respeto y fomenta el desarrollo de competencias intelectuales y socioafectivas en la niñez (González, 2006).

Es relevante recalcar que el cuento divierte y entretiene mientras transmite conocimientos y además de este elemento de aprendizaje individual, tiene un componente social que favorece las relaciones sociales porque en la interacción social representada por los personajes de los cuentos, se brindan ejemplos de socialización y valores sociales, considerando los diversos puntos de vista, es decir, prepara para la vida ofreciendo modelos de comportamiento, sentimiento y valores (Padial y Sáenz, 2013).

### **Referencia a mecanismos de monitoreo y evaluación**

Una evaluación periódica durante la ejecución del proyecto es sumamente valiosa, ya que permite la valoración de los resultados de cada objetivo desarrollado, esto permite la contemplación de cambios y modificaciones necesarias para el cumplimiento de

objetivos. Para cumplir con esto se llevaron a cabo los siguientes mecanismos de evaluación y monitoreo:

- Reuniones con el personal institucional al finalizar cada objetivo con el fin de reportar las actividades realizadas además de la identificación de avances en el grupo participante.
- Sistematización y análisis de los indicadores de logro y observaciones de la dinámica grupal en el transcurso de las actividades.
- Supervisiones con la persona tutora y personas lectoras para analizar la dinámica con el estudiantado, así como también la ejecución de las actividades realizadas con el objetivo de considerar cambios en las mismas.
- Autoevaluaciones semanales entre facilitadoras acerca de las funciones desempeñadas.
- Evaluación de la propuesta con la población estudiantil participante a través de un conversatorio en el cual se contempló la expresión verbal de la satisfacción del grupo con el proceso y los aprendizajes percibidos para tener en cuenta mejoras de la propuesta para posibles puestas en práctica en el futuro.

### **Indicadores de logro, medios de verificación y productos**

A continuación, se detallan los medios por los cuales se verificó el cumplimiento de objetivos, así como los indicadores de logro y los productos que resultaron del presente proyecto.

Objetivo específico N 1	Indicadores de logro	Medios de Verificación	Producto
Identificar en la población las habilidades socioemocionales presentes, las características del bienestar emocional y de la convivencia escolar.	Realización de entrevistas y observaciones de la conducta e interacción del estudiantado en al menos 2 sesiones del taller.  Obtener datos acerca de la convivencia escolar, el bienestar emocional y las habilidades socioemocionales de la	Sistematización de las entrevistas y observaciones realizadas.	Informe diagnóstico de los datos obtenidos.

	población.		
<p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Entrevistas con el personal docente y administrativo de la institución.</li> <li>2. Realizar observaciones en diferentes espacios educativos como los recesos y las aulas.</li> </ol>			
Objetivo específico N 2	Indicadores de logro	Medios de Verificación	Producto
Promover la educación de habilidades socioemocionales para el fortalecimiento del bienestar emocional y la convivencia escolar positiva.	<p>Se realiza el 100% de las sesiones.</p> <p>Se cuenta con la participación de al menos el 80% del grupo.</p>	<p>Sistematización de las sesiones.</p> <p>Fotografías y grabaciones de elementos importantes de las sesiones</p>	<p>Documento de sistematización.</p> <p>Materiales producidos durante las sesiones.</p> <p>Video de aprendizajes adquiridos.</p>
<p>Actividades para la habilidad: conciencia de sí mismo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conversatorio: ¿Qué son las emociones? Definición y descripción de las emociones.</li> <li>2. Pizarra de definiciones de las emociones.</li> <li>3. Adivinanzas.</li> <li>4. “Mapa de emociones”: Identificación de emociones mediante un cuento.</li> <li>5. Cuento: “Monstruo de colores”.</li> <li>6. Formando caritas: se forman diferentes expresiones faciales con recortes.</li> <li>7. Mapa de las emociones.</li> <li>8. Cuento “Adivina a quien encontré dentro de mí”: Identificar las emociones experimentadas a través de un animal de un cuento</li> <li>9. Collage: Cierre de identificación de emociones.</li> </ol> <p>Actividades para la habilidad: autorregulación de emociones.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corto interactivo: reflexión a partir de un corto educativo.</li> <li>2. Gestionando emociones: Guía de trabajo de gestión de emociones para la identificación de herramientas de gestión de emociones ya aprendidas.</li> </ol>			

3. ¿Qué le pasa a mi cuerpo?: identificación de sensaciones físicas de las emociones.
4. “Así no, así no”: dramatización para el reconocimiento de técnicas de afrontamiento.
5. “Poción”: ficha de trabajo de técnicas de regulación emocional.

Actividades para la habilidad: empatía.

1. Corto interactivo: reflexión a partir de un corto educativo.
2. Álbum de las emociones: identificación de expresión facial en los demás.
3. “Charadas”: Reconocer emociones y situaciones que producen que se experimenten dichas emociones.
4. Corto interactivo: reflexión a partir de un corto educativo
5. “Búsqueda del tesoro”: trabajo en equipo para cumplir con un objetivo.
6. “frases para otro”: Dirigir palabras de motivación para los compañeros.

Actividades para la habilidad: resolución de conflictos.

1. “Semáforo de emociones”: Identificación de acciones que ayuden a resolver conflictos.
2. Relevos: Identificación de acciones positivas y negativas a la hora de resolver conflictos y sus consecuencias.
3. “Qué debo hacer”: reforzamiento de técnicas de resolución de conflictos.

Objetivo específico N 3	Indicadores de logro	Medios de Verificación	Producto
<p>Conocer los conocimientos adquiridos acerca de las habilidades socioemocionales y la importancia de una convivencia escolar positiva en el grupo de participantes.</p>	<p>Realización de observaciones y entrevistas finales en al menos 2 sesiones.</p> <p>Expresión en conversatorio sobre conocimientos adquiridos.</p>	<p>Sistematización de entrevistas y observaciones.</p> <p>Sistematización de conversatorio.</p>	<p>Documento de sistematización.</p> <p>Documento informe de resultados</p>

### Cronograma de actividades

A continuación, se presenta la siguiente tabla, la cual indica la distribución de las actividades desempeñadas por las facilitadoras y el equipo asesor a lo largo de la ejecución de todo el proyecto. En la tabla se encuentra una columna donde se indica qué tarea se empleó y en cuál semana.

Sesiones	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Objetivo 1												
Objetivo 2												
Objetivo 3												
Sistematización y análisis												
Monitoreo y evaluación												
Elaboración del informe final												
Presentación del proyecto												

### Presupuesto

A continuación, se presenta la siguiente tabla, que indica la distribución del presupuesto destinado a cada una de las actividades propuestas y desempeñadas por las facilitadoras a lo largo del proyecto. En la tabla se encuentra una primera columna donde se indica la habilidad socioemocional y cada una de las actividades propuestas y

ejecutadas para promover esa habilidad, en la columna del centro se encuentra el nombre de cada material utilizado y en la última, el valor económico de dicho material.

Actividades	Rubro	Presupuesto
<p>Actividades para la habilidad: conciencia de sí mismo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué son las emociones? Definición y descripción de las emociones estilo conversatorio.</li> <li>“Formando caritas”: identificación de expresiones faciales propias de cada emoción.</li> <li>Canciones :1 <a href="https://youtu.be/IU8zZjBV53M">https://youtu.be/IU8zZjBV53M</a> 2 <a href="https://youtu.be/CEzpBtGO5Os">https://youtu.be/CEzpBtGO5Os</a></li> <li>Mapa de las emociones: identificar sensaciones de las emociones en el cuerpo.</li> <li>Cuento “Adivina a quien encontré dentro de mí”: Identificar las emociones experimentadas a través de un animal de un cuento “Ruleta de emociones <a href="https://youtu.be/qBZSISGo4N1k">https://youtu.be/qBZSISGo4N1k</a></li> <li>Collage: Cierre de identificación de emociones.</li> </ol>	Hojas blancas.	3000
	Lápices de color.	2500
	Crayolas	2500
	Pilots de colores.	3000
	Tijeras de punta redonda.	700
	Impresiones del material didáctico y cuento.	2000
	Pegamento	800
	Celular para grabar y reproducir canciones	140,000*
<p>Actividades para la habilidad: autorregulación de emociones.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cuentos sobre optimismo, buen humor, voluntad.</li> </ol>	Hojas blancas	3000**

<p>2. Inflando emociones: Identificar en qué momentos han sentido que no pueden expresar sus emociones</p> <p>3. Gestionando emociones: Identificación de herramientas de gestión de emociones ya aprendidas.</p> <p>4. Elaboración de cuentos y material didáctico que permitan la identificación de herramientas ya adquiridas e incorporación de nuevas estrategias.</p>	Impresión de material y cuento.	2000
	Lápices y lapiceros.	2000*
<p>Actividades para la habilidad: empatía.</p> <p>1. Cuento interactivo.</p> <p>2. “Mi cara refleja”: imitación de expresiones faciales.</p> <p>3. Álbum de las emociones: identificación de expresión facial en los demás.</p> <p>4. “Charadas”: Reconocer emociones y situaciones que producen que se experimenten dichas emociones</p>	Impresión de cuento.	3000*
	Hojas blancas.	3000*
	Espejos	2000
	Lápices de colores.	2500*
	Pegamento.	800*
<p>Actividades para la habilidad: resolución de conflictos.</p> <p>1. Resolución de casos: Identificar estrategias de resolución de conflictos.</p> <p>2. “Así sí, así no”: Desarrollar estrategias adecuadas para expresar la emoción del enojo.</p>	Impresión de cuentos.	3000
	Hojas de colores.	1500

3. Semáforo de decisiones: incentivar la toma de decisiones reflexivas y un pensamiento crítico a la hora de enfrentar conflictos.	Paletas.	500
Otros	Transporte de las facilitadoras	20 000
Total		197 800
Total sin rubros con los que ya se cuenta (*) o ya se mencionaron (**)		43 500

## **CAPÍTULO V. RESULTADOS**

A continuación, se detalla el proceso realizado para llevar a cabo el acompañamiento psicoeducativo lúdico creativo dirigido a la Escuela Rafael Moya Murillo. Incluye el diseño y la ejecución de este explicando cada una de las tres fases por las que se atravesó: la preparación previa a la ejecución del proyecto, el diseño y la puesta en práctica de los talleres y por último una valoración de eficacia de las actividades ejecutadas con la población. Además, se detallan los resultados obtenidos durante el proceso, así como su análisis y discusión con el fin de determinar la efectividad del proyecto y el alcance que se obtuvo según los objetivos propuestos. De esta manera se pueden señalar las limitaciones que se tuvieron que dificultaron el proceso para así poder realizar recomendaciones a procesos futuros.

### **Descripción general del proyecto y resultados obtenidos**

El proyecto inicia como propuesta para Trabajo Final de Graduación en el año 2022 y nace de la preocupación por parte de las facilitadoras por el rezago educativo y en las habilidades socioemocionales que resultó del aislamiento social en el año 2020 por la pandemia de Covid-19.

A partir de esto, las facilitadoras hacen contacto con las personas encargadas del proyecto que dirige el MEP “Aulas de Escucha” con el objetivo de conseguir orientación en cuanto a instituciones públicas que pudieran tener esta demanda, esto llevó a una reunión con un psicólogo de la regional de Heredia del MEP. Es con este último contacto con el que se identifica que en la Escuela Rafael Moya Murillo surgieron conflictos provocados por este rezago socioemocional y no se estaba atendiendo al momento de la reunión por ningún programa de carácter preventivo ni de intervención del MEP u otra institución que pudiera dar soporte a esta situación.

Posteriormente a este contacto inicial, se inicia comunicación con la escuela. Las facilitadoras se reúnen con quien es la persona subdirectora y al mismo tiempo docente de la institución. Tras una entrevista, se detalla la situación por la que la escuela expresa tener una demanda de soporte en esta área; se describen actos de violencia, ciberacoso y peleas entre el estudiantado que, si bien es cierto ya existían, aumentaron posterior al aislamiento social.

Partiendo de esto se pone en marcha la planificación y ejecución de una propuesta de acompañamiento psicoeducativo para promoción de las habilidades socioemocionales

para la prevención de la convivencia conflictiva y promoción del bienestar emocional con el estudiantado de la escuela Rafael Moya Murillo. Es de suma importancia resaltar que la finalidad del presente proyecto no solo era el diseño de la propuesta de acompañamiento psicoeducativo sino también su ejecución y valoración. Lo anterior se llevó a cabo en tres fases estructuradas las cuales se detallan a continuación.

### **Descripción por fase y objetivo**

#### **Primera fase**

Como primer paso, el cual atiende al primer objetivo específico de este proyecto, se estableció contacto con la institución, específicamente con la persona encargada de la subdirección y docencia de uno de los niveles educativos y se acuerda la realización de una entrevista para conocer más a fondo las necesidades y conflictos que atraviesan como institución en relación con la convivencia escolar y desarrollo y práctica de habilidades socioemocionales. A partir de esta conversación se detalla que en la escuela suceden conflictos entre el estudiantado que ha provocado agresividad, bromas pesadas, además algunos alumnos habían sido víctimas de ciberacoso. Estos conflictos, según el entrevistado, se incrementaron posterior al tiempo de aislamiento social por Covid-19, él comenta observar un declive en los valores de los estudiantes, así como en sus habilidades para relacionarse con los otros.

Se tomó en cuenta en cuál de los niveles se podría aprovechar mejor la propuesta de las facilitadoras y se estableció trabajar con los estudiantes de cuarto nivel. Se conversó en una entrevista (ver anexo 2) con la docente a cargo y ella confirmó que la convivencia del grupo en ocasiones se torna complicada debido a rencillas y discusiones por “juegos” como bromas pesadas, lo que ha llevado a agresiones físicas y faltas de respeto verbales; ella reconoce que se necesita realizar un esfuerzo en trabajar el respeto en el grupo.

Una vez realizadas estas entrevistas y anterior a la realización de los talleres con el grupo de trabajo, se procedió con la entrega de los documentos del consentimiento informado (ver anexo 3) a los padres, madres y/o encargados de los estudiantes, así como el consentimiento para la persona docente. Cabe mencionar que cada uno de los integrantes del grupo contaron con el consentimiento en sus hogares para participar en los talleres.

## **Segunda fase (objetivo específico 2)**

Esta segunda fase, alineada al segundo objetivo específico, consistió en la preparación de los talleres y su ejecución, las cuales se detallan a profundidad en el anexo 1. Aunque se diseñaron y eligieron actividades y un número de sesiones en concreto previo a la ejecución, durante el proceso se realizaron modificaciones acordes a las necesidades y eventualidades a las que se enfrentaron las facilitadoras. Se describe este proceso a continuación:

- **Diseño**

Una vez realizadas las entrevistas y recolectada la información necesaria, se realizó la elección y diseño de las actividades que pudieran ser más adecuadas para trabajar los temas que surgieron en las entrevistas y de acuerdo a la edad del nivel con el que se decidió trabajar, teniendo flexibilidad también para poder realizar ajustes en caso de que fueran necesarios, por ejemplo, se añadió la emoción de la ansiedad a las que ya se habían establecido para trabajar, ya que fue una emoción muy mencionada por parte del estudiantado durante la sesión rompe hielo: esto se detalla durante la descripción de los resultados de las actividades. Además, la flexibilidad fue muy importante, ya que al colaborar con una institución educativa pública se deben tener en cuenta reuniones de personal, asambleas, congresos, suspensión de lecciones, etc.

Para el diseño y planificación de actividades se involucraron también reuniones de las facilitadoras con el equipo asesor para escuchar recomendaciones y críticas constructivas con el fin de poder realizar lo mejor posible los talleres. Asimismo, durante esta fase de planificación se dedicó tiempo a repasar el contenido teórico y la estructura de los talleres para aumentar la confianza y familiarización de las facilitadoras para un mejor manejo del tiempo, de los contenidos y del grupo.

Se planificaron nueve sesiones divididas por habilidad, cada habilidad para trabajar contó con dos a tres sesiones para aprovechar al máximo el tiempo del que se tuvo disponibilidad y poder enseñar y promover cada habilidad socioemocional de la mejor manera. Por cada habilidad las facilitadoras tomaron un espacio para introducir el contenido, conocer los conocimientos previos y aprovechar ese conocimiento y expandirlo, posteriormente se realizaban las debidas actividades diseñadas para promover la habilidad en cuestión y al final de estas dos a tres sesiones, se realizaba un

cierre, donde se indagan los conocimientos adquiridos. Esta fue la estructura con la que se diseñaron las sesiones.

Las sesiones fueron diseñadas para que pudieran estar sujetas a ajustes acorde con las necesidades e intereses de los participantes, y a las limitaciones con las que las facilitadoras se encontraran durante la ejecución, además de tener flexibilidad a cambios durante la intervención por la dinámica grupal, calendario de eventos escolares y otros imprevistos.

En cuanto a los materiales, se buscaron recursos que se pudieran ajustar a las características del grupo, que fueran llamativos para la edad promedio y que dieran la libertad de adaptarse a trabajar las necesidades que se reportaron. Como materiales se utilizaron guías de trabajo orientadas a reflexionar acerca de las habilidades socioemocionales y la forma de convivir con los demás, dibujos para concretar información y realizar cierres de cuentos, papelógrafos para plasmar conocimientos y recortes para hacer las actividades manuales más dinámicas. Se tomaron en cuenta los intereses del estudiantado, por ejemplo, integrando personajes de películas actuales y videojuegos conocidos por el grupo con el fin de que fueran más llamativos.

Las actividades se basaron en tres técnicas anteriormente detalladas, las cuales son: los juegos de expresión corporal, la expresión artístico-creativa y los cuentos infantiles. Se escogieron estas técnicas en tanto son consideradas herramientas que promueven la creación de conocimiento y el aprendizaje de una manera colectiva con el grupo de pares, lo que a su vez suma importancia a la convivencia de estos, además de que promueven el deseo de participación, la sensación de bienestar, trabajo en equipo, apoyo y liderazgo.

Ahora bien, durante el diseño de la propuesta, las facilitadoras propusieron una estructura y orden de las actividades, sin embargo, durante la ejecución se adaptaron al comportamiento del grupo. Por ejemplo, en algunas sesiones se determinó que era más práctico realizar de primero las actividades de expresión corporal que involucran mayor movimiento, ya que una vez concluidas los participantes prestaban más atención a la información que conllevaba el resto de las actividades. Estos ajustes se hicieron para un mejor aprovechamiento de los recursos, como el espacio físico y las ganas de participar que mostraban los participantes.

- Ejecución

Como parte de la fase dos se llevó a cabo la ejecución de los talleres, los cuales se realizaron en los espacios físicos de la escuela, específicamente en el aula y un amplio planché. Se tuvieron algunas limitaciones o dificultades por esto ya que el aula no era un espacio tan grande, la iluminación de las amplias ventanas impedía que los videos proyectados en la pizarra se vieran con claridad y había mucho ruido y distracciones tanto dentro como fuera de la escuela.

Como se mencionó anteriormente se planificaron en total nueve sesiones de aproximadamente una hora cada una, en las cuales el objetivo principal fue la promoción de las habilidades socioemocionales específicamente la conciencia de sí mismo, la autorregulación emocional, la empatía y las artes sociales, a ello, debido a la demanda institucional se le agregó la resolución de conflictos.

La primera sesión fue de acercamiento al grupo, las facilitadoras se presentaron al grupo como estudiantes de psicología, se realizó una explicación sobre los contenidos de los talleres, la duración que iba a tener aproximadamente, el horario en que se iban a reunir y por último actividades denominadas rompe hielo con el fin de crear un ambiente de confianza entre el grupo y las facilitadoras. En dichas actividades pudimos conocer los nombres de cada integrante del grupo, así como observar ciertas dinámicas como por ejemplo quienes eran más participativos y a quienes se les dificultaba la participación un poco más.

Las siguientes sesiones se dividieron en función de las habilidades socioemocionales a desarrollar destinando de dos a tres sesiones para cada una de ellas. Por otro lado, el orden con el cual se fueron desarrollando las habilidades socioemocionales surgió de la dependencia existente entre las mismas. Por tanto, el orden en que se desarrollaron fue primero la conciencia de sí mismo, luego la autorregulación emocional, seguido la empatía y por último la resolución de conflictos. Cabe aclarar que dichos temas son transversales entre sí, por lo cual si surgía algún tema donde se tuviera que abordar otra de las habilidades se llevaba a cabo dicho abordaje.

En cada bloque de sesiones se conceptualizó la habilidad socioemocional designada, así como también se indagó en los conocimientos previos que tenía el grupo respecto a la habilidad, posteriormente se realizaron actividades donde cada participante

implementó la habilidad socioemocional en compañía de sus pares y para finalizar se creaba un espacio tipo conversatorio a modo de cierre con el fin indagar cuáles fueron los conocimientos adquiridos.

Cabe resaltar que las sesiones fueron diseñadas cuidadosamente para ser sujetas a ajustes de acuerdo con las necesidades e intereses de los participantes tales como cambios durante la intervención debido a la dinámica grupal o cambios de fechas por los diferentes eventos escolares como exámenes, capacitaciones y demás. Relacionado a lo anterior antes de iniciar se estableció un horario para las sesiones que serían los lunes y los viernes de 1 a 2 pm. Sin embargo, esto varió durante las semanas. Por otro lado, no en todas las sesiones estuvieron presentes los 27 estudiantes del grupo debido a ausencias, hora del almuerzo del turno de la tarde, exámenes, entre otros motivos.

A continuación, se detalla un resumen de las actividades realizadas por habilidad y los resultados rescatados de cada grupo de actividades.

Habilidad socioemocional	Número de sesiones	Actividades realizadas	Resultados según las actividades	Indicadores de logro
Rompe hielo	1	<p>Presentación de las facilitadoras y del proyecto.</p> <p>Presentación de los estudiantes.</p> <p>Establecimiento de reglas de convivencia en conjunto con el grupo.</p>	<p>El estudiantado se presentó por medio del juego.</p> <p>El grupo estableció las siguientes reglas (ver anexo 4)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Respetar el espacio verbal del otro.</li> <li>● Disfrutar al máximo.</li> <li>● Respetar opiniones.</li> <li>● Respetar el espacio personal del otro</li> <li>● Mantener el aseo.</li> <li>● Mantener el orden.</li> <li>● No poner apodos.</li> <li>● No molestar.</li> </ul>	<p>El 95% del total del grupo participó en las actividades, hubieron estudiantes ausentes este día.</p> <p>El 90% de los estudiantes mostraron entusiasmo en el proyecto, realizando preguntas sobre el mismo y mostrando interés al respecto.</p>
Consciencia de sí mismo	3	<p>Presentación con diapositivas del concepto de las emociones (ver anexo 8).</p> <p>Actividades (se explican en el anexo 1):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Pizarra de las emociones.</li> <li>● Adivinanzas.</li> <li>● Cuento el monstruo de colores.</li> <li>● Formando caritas.</li> <li>● Mapa de las emociones.</li> <li>● Globo de autorregulación.</li> <li>● Lectura del cuento "Adivina a quien encontré dentro de mí".</li> </ul>	<p>Los estudiantes lograron comprender y explicar con sus propias palabras qué son las emociones e identifican la mayoría de emociones y sus características.</p> <p>Al inicio, los estudiantes mostraron dificultades para identificar las sensaciones físicas de las emociones, se logró una mejoría en la identificación de sensaciones.</p> <p>Durante los 3 talleres se logró brindar herramientas teóricas para el reconocimiento de las emociones.</p>	<p>El 95% del grupo participó en las actividades, hubieron estudiantes ausentes en estos días.</p> <p>El 90% de los estudiantes mostraron interés en participar y prestar atención en todas las actividades.</p> <p>El 95% de los estudiantes lograron comprender los conceptos principales y lograron completar las consignas de manera correcta.</p> <p>Un 5% de los estudiantes se tomaron como juego algunas de las actividades, dificultando que completaran las mismas de</p>

				forma correcta. (cuando les pedimos que pintaran el monstruo con una o más emociones hacían otra cosa distinta, pintaban para burlarse de otro compañero)
Autorregulación de emociones	2	<p>Actividades (se explican en el anexo 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lectura del cuento “El elefante que perdió su anillo de boda”.</li> <li>• Explicación y reflexión acerca de la regulación de emociones.</li> <li>• “Gestionando emociones” realización de ficha didáctica.</li> <li>• “Qué le pasa a mi cuerpo cuando me enojo”, realización de ficha didáctica.</li> <li>• “Poción”, realización de ficha didáctica.</li> </ul>	<p>Con las aplicaciones teóricas del tema y las actividades se logró brindar herramientas para reconocer estrategias de autorregulación sanas.</p> <p>Los estudiantes lograron identificar la importancia de la autorregulación de las emociones y formas de hacerlo.</p> <p>Los estudiantes logran mejoras en la identificación de las sensaciones de las emociones e identificación de la emoción que están experimentando.</p>	<p>El 95% del grupo participó en las actividades, hubieron estudiantes ausentes en estos días.</p> <p>El 90% de los estudiantes mostraron interés en participar y prestar atención en todas las actividades.</p> <p>El 95% de los estudiantes comprendió en qué consiste la autorregulación de emociones y completó las actividades de manera correcta.</p> <p>El 90% de los estudiantes logró identificar cómo se pueden autorregular las emociones.</p>
Empatía	2	<p>Actividades (se explican en el anexo 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Corto interactivo “amabilidad”.</li> <li>• Introducción al concepto de empatía.</li> <li>• Silueta: alumno víctima de</li> </ul>	<p>Al principio se nota una confusión en el grupo por el significado de la empatía, sin embargo posteriormente a la explicación por parte de las facilitadoras y las actividades para reforzar el aprendizaje los estudiantes logran comprender el concepto.</p>	<p>El 95% del grupo participó en las actividades, hubieron estudiantes ausentes en estos días.</p> <p>El 90% de los estudiantes mostraron interés en participar y prestar atención en todas las actividades.</p> <p>El 95% de los estudiantes</p>

		<p>acoso</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rompecabezas.</li> <li>● Frases motivadoras</li> </ul>	<p>Los estudiantes definen la empatía como “ponerse en los zapatos de los demás” y logran practicar el concepto durante las actividades.</p>	<p>comprendió el concepto de la empatía, distinguiendo así de otros conceptos con los que se les confundía.</p> <p>El 95% de los estudiantes completó las actividades de manera exitosa.</p> <p>El 90% de los estudiantes logró identificar en qué momentos han demostrado empatía con sus pares y en que futuras situaciones el ser empáticos puede ayudar al bienestar de un compañero.</p>
Resolución de conflictos	2	<p>Actividades (se explican en el anexo 1)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Explicación: ¿Qué es resolución de conflictos? por medio de un conversatorio</li> <li>● Paletas semáforo.</li> <li>● Pergaminos: diferentes técnicas de resolver conflictos.</li> <li>● Ficha didáctica ¿qué debo hacer?</li> <li>● Cierre: síntesis, aprendizajes y evaluación.</li> </ul>	<p>El estudiantado comprende el concepto resolución de conflictos y por qué es importante implementarlo en la convivencia en la escuela.</p> <p>Los participantes leyeron y compartieron las nuevas formas de resolver conflictos funcionales, tales como “hablar y hacer las paces” “escuchar música relajante” “expresar las emociones” tomar distancia”.</p> <p>Se reconoce la diferencia entre las estrategias negativas y positivas.</p> <p>Se realizaron actividades para la retroalimentación de las facilitadores, para evaluar la efectividad de los aprendizajes y las actividades, entre ellas una pizza de evaluación (ver anexo 6) y una pizarra de conocimientos (ver anexo 5)</p>	<p>El 95% del grupo participó en las actividades, hubieron estudiantes ausentes en estos días.</p> <p>El 90% de los estudiantes mostraron interés en participar y prestar atención en todas las actividades.</p> <p>El 95% de los estudiantes comprendió en qué consiste el concepto resolución de conflictos y completó las actividades de manera correcta.</p> <p>El 90% de los estudiantes logró identificar en qué situaciones se ha hecho una resolución de conflictos efectiva y en qué situaciones no.</p> <p>El 95% comprendió distintas técnicas que pueden aplicar una resolución de conflictos de manera sana y exitosa.</p>

--	--	--	--	--

Algunas de las actividades, como las preguntas de cierre y espacios de retroalimentación, permitieron conocer los principales aprendizajes adquiridos por la población, los cuales fueron según los estudiantes el significado y función de las emociones y cuáles son las principales emociones y sus características. Al conversar este punto las principales emociones que mencionan los estudiantes que logran identificar son la ansiedad, la tristeza y el enojo. El significado de la empatía y las maneras de ponerla en práctica, “respetar las emociones de los demás” “aprendí a ponerme en los zapatos de los demás” “ser amable con las emociones de los demás” fueron algunos de los comentarios. Así mismo, se menciona que aprendieron el significado del control de las emociones y de la resolución de conflictos, en este último punto indican que aprendieron la importancia de resolver diferencias sin violencia y sin pelear. Esto lo manifestaron con comentarios como “aprendí que la violencia nunca es la respuesta, hay que llevarnos bien” “aprendí a arreglar las cosas sin pelear” “respetar a los demás y tranquilizarse”.

Las actividades más llamativas fueron las que se realizaron al aire libre, el rompecabezas y las actividades que involucran conversar, mientras que las actividades que el grupo considera menos llamativas fueron las que involucran escribir o dibujar en papelógrafos, las fichas de trabajo y los videos. Al ser un grupo con mucha energía y ganas de participar y opinar, se les notaba más interesados en los juegos y actividades que permitían mayor participación y movimiento, mientras que las actividades que se dirigían más a la escucha y mantener el silencio se les dificultaba más y les gustaba poco.

Es relevante resaltar que, al ser un grupo numeroso, conforme se fueron realizando la mayoría de las actividades, como las fichas de colorear o los recortes y con el propósito de profundizar más en los conceptos abordados, se elaboraron preguntas al estudiantado sobre los temas desarrollados, así como también se evacuaron las dudas que surgían. Esto, además, ayudó a poder realizar una explicación más individual o a un grupo más reducido.

Algunos de los integrantes realizaban preguntas o comentarios que nos abrían camino para poder explicar más los conceptos. Por ejemplo, una de las integrantes del

grupo mencionó que “yo había escuchado la palabra empatía, pero pensaba que era algo malo, parecido a la envidia”, otra mencionaba en una de las fichas que “no sé qué es lo que siento realmente, si me enoja mucho pero lo que siento está aquí en la garganta” este comentario fue bastante útil porque pudimos notar que conocían que eran las emociones pero no lograban reconocer exactamente cómo se sentían en el cuerpo.

En otras actividades relacionadas a la autorregulación emocional, los estudiantes expresan situaciones como “es que me enoja que no sepa jugar bien Fortnite, por eso mejor juego solo yo” o mencionan que “a veces me peleo con mi hermana porque queremos ver las dos tele, entonces yo me enoja mucho y quiero pegarle”. También mencionan peleas físicas provocadas por emociones de enojo y frustración al jugar al fútbol en los recesos.

Todas estas participaciones y comentarios funcionaron para las facilitadoras para explicar los contenidos teóricos de los talleres de una manera más personalizada, utilizando los ejemplos de la vida cotidiana que los mismos estudiantes comentaban y así realizar una construcción grupal, al realizar preguntas generadoras, primeramente de reconocimiento de las emociones que se pueden sentir en las distintas situaciones que plantean e ideas de estrategias asertivas para manejar dichas emociones y situaciones. De esta manera, las explicaciones se hacían más dinámicas y los aprendizajes más significativos, ya que se apegan a sus propias realidades.

Al tratarse de un grupo grande, las interrupciones eran recurrentes; sumado a que el lugar en el que se encuentra ubicada la institución es un espacio rodeado de mucho ruido tanto de personas como de los vehículos, esto obstaculizó mantener el orden y la atención del grupo. Para contrarrestar lo anterior, se realizó una serie de ajustes. Por ejemplo, algunas de las actividades que en principio eran de manera individual se adaptaron al trabajo en equipo. Esto, además de facilitar el orden, nos permitió atender dudas y brindar explicaciones más individualizadas, y también promovió la fortaleza de la convivencia escolar sana, la empatía y la cooperación, parte de los ejes del proyecto.

Parte de los resultados obtenidos en el proyecto correspondió a una serie de materiales elaborados para la población participante con el fin de que les facilitara seguir poniendo en práctica las habilidades socioemocionales mencionadas. Entre ellos destaca una ruleta de emociones en la que se detallan las emociones principales y complejas, con el fin de que sea más sencillo que los participantes identifiquen el nombre de la emoción

que están experimentando. También se realizaron fichas con una serie de estrategias de autorregulación de emociones, cada una de las estrategias se explicó al grupo y se resolvieron todas las dudas que surgieron. Asimismo, se utilizó un número de pliegos de papel periódico en los cuales tanto dentro como fuera de una silueta dibujada los participantes escribieron las emociones que experimentó el personaje del cuento y las acciones que harían ellos para ayudarlo.

Por otro lado, para el proyecto no solo fueron importantes los aprendizajes adquiridos por el estudiantado mientras se realizaban las actividades, sino también la interacción entre ellos. Pudimos notar que en el grupo estaba presente una exigencia por el control de quién realizaba las tareas, se les dificultaba delegar las tareas a otros, compartir los materiales del aula o los que las facilitadoras proporcionan, se dirigen a los demás de maneras poco amables y surgen discusiones. Gracias a esas observaciones logramos aprovechar la oportunidad de poder promover las habilidades socioemocionales en su propio contexto en función de lograr una mejora en la convivencia del grupo y en su defecto una convivencia sana en espacios donde se relacionen con sus pares de otros niveles.

### **Tercera fase (objetivo específico 3)**

Para la parte final del proyecto y atendiendo al tercer objetivo específico, con el objetivo de poder conocer la opinión de los participantes y la persona docente a cargo del grupo, se realizaron actividades que permitieran, de una manera dinámica y entretenida para el grupo, llevar a cabo una evaluación de los talleres y las actividades. Se quiso reconocer cuáles fueron las actividades más llamativas y en las que el grupo percibió aprender mejor, así como cuáles les gustaron menos, para poder tomar esta información en cuenta para la elección de actividades y materiales en futuras intervenciones. Además de conocer el alcance de los contenidos y aprendizajes que se quisieron impartir con los talleres.

Estas actividades de evaluación se hicieron siguiendo la misma metodología lúdico-creativa con el fin de que los estudiantes se sintieran más libres de dar su opinión y expresarse sin temor a sentirse comprometidos o evaluados, además, al ser una población en edad infantil las actividades lúdicas y creativas pueden captar más la atención de los participantes. Estas fueron una encuesta en forma de pizza (ver anexo 6) para que pudieran calificar las actividades, un cartel con notas que reunió los

conocimientos obtenidos, un conversatorio para conocer más a fondo las opiniones y aprendizajes del grupo y la retroalimentación de la docente a cargo y del equipo asesor.

Los resultados obtenidos permitieron conocer que las actividades que tuvieron más impacto fueron las que se realizaron al aire libre, tales como los relevos, algunas manualidades que implican realizar un collage, la formación de expresiones faciales con recortes; el rompecabezas grupal y los espacios que involucran conversar. Por otra parte, los videos tuvieron tanto votos a favor como en contra. En cuanto a las dinámicas que menos gustaron o tuvieron menos impacto fueron los papelógrafos y las fichas de trabajo; éstas fueron de hecho las dinámicas en las cuales el grupo estaba más inquieto y se dificulta a las facilitadoras poder captar la atención del grupo.

En cuanto al cartel (ver anexo 5), se le solicitó al grupo que, en una nota de *post it*, pudieran escribir un aprendizaje obtenido de los talleres. El tema de la empatía fue el que más impacto tuvo en el grupo pues la mayoría de las notas escritas fueron acerca de la importancia de comprender los sentimientos de los demás y “ponerse en los zapatos del otro”. También hubo mucha coincidencia en el reconocimiento de las emociones propias y resolver los conflictos evitando la violencia.

Por otra parte, del conversatorio con los estudiantes se reafirmó que las actividades que más tienen impacto y en las que los aprendizajes son más significativos son las que involucran más movimiento y creatividad, al menos en el grupo en el que se realizó el presente proyecto debido a la naturaleza de su dinámica, al ser muy activos y movidos. Por su parte, la docente a cargo, en una pequeña entrevista realizada para conocer su opinión y percepción del trabajo realizado por las facilitadoras, manifestó que observó un adecuado manejo grupal así como también del tono de voz utilizado y de los contenidos de las actividades, además asegura que las temáticas elegidas fueron muy útiles y atinadas y concuerdan con las necesidades del grupo.

La persona tutora se apersonó a una de las sesiones para realizar observaciones y poder brindar retroalimentación a las facilitadoras. Se acordó buscar maneras de establecer límites y brindar una manera más precisa las instrucciones para que el grupo consiguiera seguirlas y prestar atención, ya que como se ha comentado, al ser un grupo grande y con una dinámica muy activa el seguimiento de instrucciones y orden se dificulta, sumado a factores externos como el ruido ambiental.

En resumen, el tema de la empatía y reconocimiento de las emociones llamó más la atención de los estudiantes, junto con las actividades que implican mover el cuerpo y utilizar la creatividad, así como poder conversar en grupo. Por otro lado, definitivamente las habilidades de manejo grupal y establecimiento de límites son áreas de mejora para las facilitadoras. El proyecto llevado a cabo fue muy retador en este aspecto, y las facilitadoras pudieron poner en práctica estas habilidades; sin embargo, es necesaria mayor formación en estas áreas.

### **Análisis y discusión interpretativa de resultados**

#### **Análisis y discusión**

La escuela es el lugar en el que el estudiantado pasa la mayor parte del tiempo, además de sus hogares, y en donde se crean bases importantes para las relaciones e interacciones sociales que tengan a futuro. Es por esto que favorecer el desarrollo de habilidades sociales en este ambiente es fundamental ya que las habilidades socioemocionales son esenciales para la convivencia escolar, porque permite la comprensión, expresión y manejo de los procesos emocionales, así como la relación asertiva con las emociones de los demás facilitando así la gestión de las experiencias emocionales (Bisquerra y Pérez 2007; Bisquerra, 2003; Lacunza, 2010).

En la convivencia diaria de las instituciones se viven múltiples experiencias emocionales, no sólo durante las interacciones sociales diarias, que ya tienen cierto nivel de complejidad, sino también el aspecto académico representa una carga emocional para los estudiantes, un buen manejo de estos procesos emocionales y una relación asertiva con las emociones que esta experiencia escolar produce, es primordial para una convivencia escolar positiva y para fomentar el buen rendimiento académico de los estudiantes. Debido a lo anterior la educación en habilidades socioemocionales es un factor protector en ambos ámbitos (social y académico).

En relación con esto, Barreto (2018) menciona que estas habilidades funcionan de manera interdependiente, es decir, no se utilizan de forma separada, sino que se requieren utilizar en conjunto en las distintas situaciones que se pueden enfrentar, por ejemplo, para poder reconocer y empatizar con las emociones de otros, se requiere un reconocimiento de las emociones en uno mismo y del cómo se sienten estas. El conflicto es un elemento inherente a la dinámica de los grupos, lo cual se evidenció durante la ejecución del presente proyecto. En este sentido, para que las facilitadoras pudieran

acompañar a los participantes en el abordaje de las situaciones conflictivas surgidas durante las actividades, fue necesario recurrir a la interdependencia de las habilidades socioemocionales. Específicamente, la puesta en práctica de la resolución de conflictos implicó procesos de reflexión conjunta en los que se integraron otras habilidades, como el reconocimiento y la gestión de las emociones. De esta manera, se favoreció una comprensión más integral de las situaciones vividas y la construcción de respuestas más asertivas por parte del grupo.

De esta manera, apoyadas por lo planteado por los distintos autores, las facilitadoras en conjunto con el grupo de participantes lograron resolver los conflictos y situaciones en las que había un choque de opiniones o intereses y su vez transmitir este conocimiento o principio de las habilidades socioemocionales al estudiantado. De esta manera, cuando se presentaron conflictos, sus protagonistas pudieron ser capaces de resolver las diferencias de manera empática y paciente y lograron entender que los demás también están experimentando emociones acerca de la situación, por lo cual se resolvieron los conflictos de manera más eficaz. Como indica Goleman (1995) las personas que son emocionalmente desarrolladas, saben relacionarse efectivamente con los sentimientos de los demás.

Si bien el dominio de la habilidad anterior, así como todas las demás, requiere práctica constante, ya que, como indica Goleman (1995), la educación de habilidades socioemocionales se debe realizar de forma continua, se puso en práctica durante la mayoría de las actividades, sobre todo en aquellas que generaban más discordia entre los estudiantes. En este punto cabe resaltar la importancia de que los centros educativos en donde se pongan en práctica proyectos como el presente, den seguimiento a los aprendizajes, para que esta continuidad esencial no se pierda.

También es importante señalar que, aunque la enseñanza teórica de las habilidades socioemocionales es importante, la puesta en práctica de dichos conocimientos, actitudes y conductas que conlleva las habilidades es lo que permite una relación asertiva con las emociones propias y de los demás, facilitando así la gestión de las experiencias emocionales (Bisquerra y Pérez 2007). Por este motivo, las actividades que se ejecutaron durante la realización del proyecto fueron orientadas al objetivo de practicar las habilidades después de que se explicara el concepto y la importancia de este. La puesta en práctica de los conceptos fue fundamental para solidificar los conocimientos.

Cuando Goleman (1995) define la inteligencia emocional menciona capacidades como la de controlar los impulsos, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás, éstas son sólo algunas de las capacidades que el autor menciona. Sin embargo, se hace énfasis en estas tres, a partir de las observaciones que las facilitadoras hacen de las interacciones de los participantes en los talleres. En estas tres capacidades se notó una mejoría. Como se mencionó anteriormente, el conflicto fue un elemento presente. Por ejemplo, al elegir quién iba primero en actividades, quién iba a ser la persona encargada de escribir en los papelógrafos, elegir los colores de los marcadores, etc., para que los participantes con el apoyo de las facilitadoras pudieran manejar estos conflictos y encontrar soluciones tuvieron que controlar sus impulsos. Al principio los gritos y los empujones eran frecuentes en estas situaciones, pero disminuyeron con la puesta en práctica de esta habilidad; la capacidad de empatizar y comprender que todos tenían su turno de participación y la capacidad de confiar en las capacidades del otro para permitir que pusiera de su parte para completar tareas como por ejemplo realizar un papelógrafo.

Con respecto a otra de las habilidades socioemocionales, Castiblanco et al (2017) añade a la solidaridad (entre otros valores y habilidades) como eje central para la convivencia. Esta afirmación se refleja bastante en este proyecto, ya que la solidaridad fue un principio importante para mantener una convivencia positiva durante las actividades, de hecho, al trabajar la habilidad de la empatía, gran parte de los participantes la relacionaban con la solidaridad, se pudo observar que este es un concepto que entienden muy bien y que ponen en práctica muy a menudo incluso con las facilitadoras, ya que siempre se mostraron dispuestos a ayudar y cooperar con los otros.

Tanto la solidaridad como las otras habilidades mencionadas, el control de impulsos, manejo y expresión de las emociones, resolución de conflictos, empatizar con las emociones del otro, etc., son capacidades que contribuyen al mejoramiento de la convivencia grupal, pero también, a nivel personal, podrían fortalecer el sentido de pertenencia al grupo, y esto, a su vez, favorece la autoestima. Esto indica que el trabajo de habilidades socioemocionales no solo favorece el presente de quién las practica, sino que ayuda a construir un futuro de personas asertivas e inteligentes emocionalmente.

Lo anterior hace evidente además que existe una correlación positiva entre la convivencia escolar y el bienestar emocional, ya que, que el estudiantado cuente con herramientas basadas en las habilidades socioemocionales favorece su estado de ánimo,

mostrando actitudes más positivas en los espacios de convivencia entre pares como por ejemplo los recesos, las actividades diarias dentro del aula (Valero et al 2019; Camacho et al 2017; Alcocer et al 2019), entre ellas se pueden nombrar decidir quién borra la pizarra, quien escribe en los papelógrafos o bien en la resolución de las diferencias que surgen entre ellos. Lo expuesto por estos autores en sus investigaciones coincide con el presente proyecto, ya que la dinámica del grupo participante podía variar en cierto nivel todos los días durante los talleres, algunos días era más tranquila, otros más activa y difícil de manejar, se notó que los días en los estudiantes se mostraban más solidarios, respetuosos y colaboradores, no solamente las actividades salían de mejor manera en cuestión de organización y tiempo, sino que también los estudiantes se mostraban más entusiasmados por participar y aportar.

Existe un factor que juega un papel sumamente importante en la convivencia escolar, que como facilitadoras u otros mediadores educativos se debe tomar en cuenta y estos son los factores externos a la institución, que también forjan las habilidades socioemocionales del estudiantado. Entre ellos se encuentra el ámbito familiar, desde el que se puede llegar a normalizar comportamientos violentos (Baquedano y Echeverría 2013), en el caso del grupo con el que se trabajó también se puede mencionar las amistades y actividades que tengan los estudiantes fuera de la institución. Esto fue un factor presente en algunos de los talleres, en los cuales el ánimo de ciertos estudiantes se veía afectado, se mostraban sin ánimos de convivir con los demás compañeros por situaciones familiares, en otros casos situaciones con sus amigos fuera de la escuela y en otros situaciones con actividades extracurriculares, como el porrismo; este cambio de ánimo era notorio para los demás miembros del grupo y se mostraban preocupados por estos compañeros que tenían un comportamiento decaído durante esos días, estas situaciones llegaron a tener un impacto en su manera de convivir.

Es necesario tomar en cuenta estos factores externos a la institución educativa, ya que como equipo facilitador se debe entender que a los estudiantes los atraviesan diversas situaciones en su vida personal y familiar, sin duda desde la institución educativa se pueden realizar aportes positivos a la vida de los estudiantes, se puede generar un impacto positivo en sus vidas, el lugar de estudio puede ser un factor protector, pero siempre tomando en cuenta que la vivencia de cada estudiante es única y que no solo el ámbito educativo va a formar parte de su identidad, sino que también influyen en su comportamiento otras dimensiones como su núcleo familiar, su comunidad, entre otros.

Por otra parte, las facilitadoras concuerdan con Chacón y Moscoso (2021), quienes concluyen con su investigación que el trabajo coordinado entre docentes y personal educativo es importante para la promoción de habilidades, es necesario el fortalecimiento del trabajo en equipo interdisciplinario. Esta colaboración interdisciplinaria fue indispensable para poder llevar a cabo el presente proyecto, ya que la docente del grupo al ya tener una relación previamente desarrollada con los estudiantes y ser ya para ellos una figura de autoridad y confianza, facilitó la introducción de las facilitadoras al grupo, las cuales en un principio eran personas extrañas y nuevas para los estudiantes. Además, sus aportes y retroalimentación fueron importantes para que las facilitadoras pudieran mejorar sus habilidades para dirigir al grupo y su convivencia con ellos.

Como equipo facilitador, se concuerda que, para facilitar la adquisición de aprendizajes significativos, se puede considerar como una importante opción una metodología que promueva la capacidad de creación, elaboración y puesta en práctica de soluciones a distintos conflictos utilizando pensamiento lógico, creativo y crítico, además de dar espacio a la experimentación y la imaginación. En este sentido, la metodología lúdico-creativa utilizada en este proyecto cumplió este objetivo.

Sin embargo, a la hora de implementar esta metodología hay que tener en cuenta una serie de consideraciones al tratarse de una metodología que hace que el grupo realice actividades diferentes a lo que normalmente harían en sus lecciones académicas diarias. Por tanto, al tratarse de juegos y demás actividades recreativas y de expresión más libre en las que se requiere correr, hacer círculos, esperar turnos en juegos, volver al orden después de una actividad de movimiento, dibujar; se requiere de tener un buen manejo del tiempo, de los espacios y prestar especial atención a que los contenidos se entiendan de manera exitosa a través de las dinámicas.

Las actividades en las que las facilitadoras explicaron verbalmente los contenidos temáticos, aquellas que implicaron menos movimiento y más atención por parte de los estudiantes, aunque son necesarias para garantizar la comprensión de los contenidos, se pudo observar que son el tipo de actividades menos llamativas para el grupo, esto puede significar para algunos estudiantes dificultad de enfocar su atención, ya que al no ser una actividad de su agrado existe mayor posibilidad de distracción. Sin embargo, una de las habilidades de la inteligencia emocional es la capacidad de postergación de la gratificación y esta conlleva tener un control de impulsos (Goleman, 1995), esto fue difícil para algunos de los participantes.

En cambio, se pudo notar que las actividades más lúdicas y creativas captaron más la atención, favoreciendo de esta manera los aprendizajes significativos. Esto fue notorio, ya que las habilidades, luego de ser trabajadas a través del juego y técnicas creativas, fueron más fáciles de recordar y poner en práctica para los estudiantes, ya que fueron actividades en las que el estudiantado pudo construir activamente su conocimiento. Sin embargo, en algunas dinámicas en las que se utilizó el movimiento corporal, fue algo difícil mantener el orden.

Es por lo anterior que es importante cuidar el orden en el que se realizan las diferentes técnicas, se debe establecer un orden estratégico en el que se tenga cuidado de no aburrir, cansar o más bien sobreestimar al estudiante, de esta manera se mantiene el orden, la atención y se garantiza que el estudiantado comprenda y practique el contenido que se desea transmitir. Los cambios en el orden de actividades que realizaron las facilitadoras durante el proceso fue con la intención de cumplir con este objetivo.

A partir de los resultados obtenidos durante la ejecución del proyecto, se identifican una serie de estrategias y herramientas utilizadas por las facilitadoras que pueden ser implementadas por el personal docente u otros profesionales interesados en replicar la propuesta, como parte del fortalecimiento de la convivencia escolar y el desarrollo de habilidades socioemocionales en el estudiantado.

Se recomienda la incorporación de espacios de expresión emocional, tales como círculos de diálogo o “rondas de emociones”, en los que el estudiantado pueda identificar, comunicar y reflexionar sobre sus estados emocionales. Asimismo, se considera fundamental integrar actividades orientadas al reconocimiento de las emociones a nivel corporal, de manera que cada estudiante pueda identificar las sensaciones físicas asociadas a lo que siente, como cambios en la temperatura corporal, tensión muscular o ganas de llorar. Este aspecto resulta clave, ya que se evidenció que la dificultad para reconocer dichas señales influye en la capacidad de autorregulación, debido a que no todas las emociones se experimentan de la misma forma ni requieren las mismas estrategias de manejo. El fortalecimiento de esta conciencia corporal favorece, por tanto, procesos más efectivos de autorregulación y el desarrollo de la empatía entre pares. (Bisquerra, 2003; Goleman, 1995).

De igual manera, se identificó que las actividades que implican movimiento corporal, como dinámicas de desplazamiento de un punto a otro o juegos de respuesta activa, fueron altamente efectivas para la enseñanza de contenidos teóricos, como la definición de las emociones. Este tipo de estrategias no solo favorecieron la comprensión de los conceptos, sino que también incrementaron la motivación, la interacción entre pares y el aprendizaje significativo del estudiantado.

Otra estrategia relevante consistió en la organización flexible del grupo, ya que, si bien el trabajo colaborativo es fundamental para fortalecer la convivencia, en algunos momentos la división del grupo permitió una mayor participación de estudiantes más introvertidos o tímidos, favoreciendo su expresión y seguridad en el espacio de aprendizaje. Por último, se recomienda la vinculación de los contenidos trabajados con intereses cercanos al estudiantado, como videojuegos o música popular, ya que esta conexión favorece la atención, la identificación con los temas y la comprensión de estos, facilitando así procesos de aprendizaje más significativos y cercanos a su realidad cotidiana.

Finalmente, se recomienda dar continuidad a este tipo de procesos mediante el trabajo articulado entre docente y el personal de la institución, de manera que las habilidades socioemocionales no sean abordadas de forma aislada, sino como parte integral de la dinámica cotidiana del aula. Dichas habilidades pueden reforzarse mediante microacciones cotidianas dentro del aula, tales como fomentar el reconocimiento emocional al inicio de la jornada mediante breves espacios en los cuales el estudiantado exprese cómo se siente, así como promover la autorregulación a través de pausas breves antes de reaccionar en situaciones de conflicto.

De igual manera, la empatía puede fortalecerse mediante dinámicas simples como compartir materiales, escuchar activamente a un compañero o reconocer las emociones del otro en situaciones de desacuerdo. Asimismo, la resolución de conflictos puede trabajarse a partir de acciones cotidianas como el establecimiento de turnos para participar en tareas sencillas (por ejemplo, borrar la pizarra, repartir materiales o escribir en papelógrafos), promoviendo el respeto de acuerdos y la gestión adecuada de la espera. Estas prácticas, aunque breves y sencillas, contribuyen de manera significativa al desarrollo progresivo de la conciencia de sí mismo, la autorregulación emocional, la empatía y la resolución de conflictos en el contexto escolar.

## **CAPÍTULO VI. CONSIDERACIONES FINALES**

### **Conclusiones**

En relación con el objetivo de identificar en la población las habilidades socioemocionales presentes y las características del bienestar emocional y de la convivencia escolar, se logró, mediante el acompañamiento psicoeducativo y el trabajo conjunto con la persona docente, conocer más a fondo la realidad del grupo. Esto permitió evidenciar la importancia de comprender las dinámicas de convivencia, así como las necesidades socioemocionales del estudiantado, facilitando así, a su vez, un mejor abordaje durante el desarrollo del proyecto.

En cuanto al objetivo de promover la educación de habilidades socioemocionales para el fortalecimiento del bienestar emocional y la convivencia escolar positiva, se rescata la importancia de la presencia de la psicología en la educación, no solo en temas de aprendizaje académico, sino también en la psicoeducación para la vida. A través del desarrollo de habilidades socioemocionales, se contribuye a la prevención e intervención de conflictos dentro del entorno escolar.

Asimismo, se resalta la necesidad de crear espacios permanentes en las instituciones educativas que permitan abordar estos temas de manera continua, favoreciendo la convivencia escolar y el desarrollo integral del estudiantado. En este sentido, también se destaca la importancia del trabajo interdisciplinario, así como la capacitación del personal docente, para fortalecer la implementación de este tipo de estrategias en el aula.

Con respecto al objetivo de indagar sobre los conocimientos adquiridos acerca de las habilidades socioemocionales y la importancia de una convivencia escolar positiva en el grupo de participantes, se reconoce que el desarrollo del proyecto permitió no solo el aprendizaje en la población estudiantil, sino también en el equipo facilitador. Durante la ejecución, se pusieron en práctica habilidades adquiridas en la formación académica, tales como el manejo grupal, el diseño de talleres y la capacidad de adaptación ante imprevistos. Además, se elaboraron materiales accesibles y comprensibles que pueden

ser replicados por profesionales en educación y psicología, lo cual evidencia el potencial del proyecto para seguir siendo aplicado y mejorado en distintos contextos educativos!

### **Limitaciones y factores obstaculizadores del proceso**

En esencia, la ejecución del presente proyecto dio buenos resultados, sin embargo, también conllevó una serie de limitaciones y factores obstaculizadores.

En los inicios de la creación de la propuesta hubo dificultad en elegir un referente teórico que se adecuara a los intereses objetivos y necesidades por abarcar del proyecto, que convenciera a las facilitadoras y equipo y que estuviera enfocado en el contexto escolar, específicamente en el área de psicología educativa, por lo que se realizó una búsqueda exhaustiva, dando como resultado el referente teórico actual, el cual se basa en una recopilación de distintos aportes realizados por diferentes autores. Para lograr esta búsqueda se tomó un tiempo determinado, el cual retrasó la entrega del anteproyecto para ser aprobado por la Escuela de Psicología.

Una vez encontrado el referente teórico adecuado se procedió a desarrollar y adaptar todo el contenido teórico al diseño de las actividades de cada una de las sesiones, en esta etapa existió un poco de dificultad debido a que como equipo se considera que es sumamente relevante adecuar los tecnicismos en los conceptos a un lenguaje comprensible para la población infantil, sin embargo, durante la práctica se presentaron ocasiones en que se debía encontrar otra forma más sencilla, utilizar sinónimos u otros ejemplos y formas de explicar para resolver las dudas o malentendidos en la información.

El espacio físico en el que se llevaron a cabo las sesiones también se presentaron dificultades, entre ellas la iluminación natural en el aula, además las cortinas eran demasiado transparentes, esto entorpeció la claridad de las imágenes y videos proyectados en la pizarra. Las opciones de parlante de las que se tenía a disposición no eran de la mejor calidad; por tanto, en las actividades en las que se requirieron estas herramientas hubo dificultades técnicas y esto, a su vez, trajo algunos problemas para captar la atención del grupo.

Por otro lado, el hecho de que la población se tratara de un grupo numeroso de aproximadamente 27 estudiantes, en principio, resultó ser una limitante porque mantener la atención y el orden del grupo fue una tarea difícil, sin embargo, posteriormente se

acordó ajustar la manera en la que se daban las instrucciones y otras técnicas de manejo grupal a la dinámica del grupo participante. En algunas actividades se optó por cambiar el trabajar con el grupo en conjunto a hacer subgrupos de trabajo, por ejemplo. Estas medidas fueron bastante efectivas, ya que permitieron tener un mejor manejo grupal y a su vez realizar una mejor exposición de los contenidos de cada uno de los talleres y evacuar las dudas que surgieron en los mismos.

Algunas otras limitaciones que surgieron relacionadas a lo anterior tienen que ver con que algunos de los participantes se mostraron tímidos, lo cual hacía un poco más difícil su participación. Como facilitadoras, era complejo poder saber si estaban comprendiendo los conceptos expuestos o bien el conocer sus opiniones respecto a los temas desarrollados. Asimismo, muchos de los estudiantes tenían un tono de voz muy bajo, por tanto, cuando en las actividades se requería que leyeran algún enunciado o la parte de algún cuento, había que tomar el tiempo para que una de las facilitadoras repitiera lo dicho y así todos logaran comprender los contenidos.

Se considera importante mencionar que, al tratarse de una institución educativa, las fechas y los horarios de los talleres pueden ser sujetos de cambios aun cuando se hayan acordado previamente. Por tanto, por la suspensión de lecciones, exámenes, interrupciones de hora del almuerzo, se debió postergar algunas semanas ejecución de las sesiones, razón por la cual no se terminó el proyecto en la fecha establecida en un principio.

Por último, es pertinente mencionar que la sesión siguiente a la de la actividad rompehielos, es decir, en la sesión número uno del taller, hubo un cambio tanto en el horario en que se podía realizar la sesión como en la duración de la misma, ya que el mismo día se indicó que por cambios curriculares se podía asistir solamente en la última lección. Debido a lo anterior, la sesión no pudo ser impartida de acuerdo con lo establecido porque los estudiantes se encontraban cansados, al ser la última hora del horario escolar, por tanto, mantener su atención fue difícil.

### **Aprendizajes sobre el proceso para el futuro profesional de los sustentantes**

Entre los aprendizajes adquiridos, resalta principalmente la ampliación del conocimiento en cuanto al tema de la inteligencia emocional y las habilidades socioemocionales en la infancia y cómo esto puede ser un factor protector ante conflictos escolares. Asimismo, se considera importante la manera en la que la puesta en práctica

de estas habilidades fortalece las relaciones entre pares, lo cual a su vez promueve una convivencia escolar sana. Al mismo tiempo, fue importante aprender a transmitir estos conocimientos con un lenguaje adecuado para la población infantil.

Además, se adquirieron habilidades prácticas como la resolución de conflictos durante la realización de actividades, ya que en ocasiones los estudiantes tenían diferentes intereses y formas de trabajar, así que esto provocó conflictos entre algunos estudiantes, poner en práctica habilidades mediadoras en estas ocasiones fue importante. Fue indispensable también investigar y poner en práctica técnicas de manejo de grupos, al ser un grupo grande y tomando en cuenta que algunas sesiones se dieron después de los recesos, muchas veces los estudiantes tenían un comportamiento más difícil de apaciguar, estas técnicas funcionaron a las facilitadoras para poder llevar a cabo las actividades de mejor manera.

El tener que buscar y poner en práctica formas para captar la atención y pedir respeto por el espacio por parte de las facilitadoras hizo desmitificar el rol del psicólogo como persona blanda que no debe tener autoridad solo aceptar y escuchar, se comprendió que es necesario e importante poner límites y ser firmes con los límites, por supuesto desde el respeto.

La flexibilidad fue otra habilidad desarrollada y puesta en práctica, como se ha mencionado fue necesario ser flexibles ante los cambios y las diferentes necesidades e intereses de los estudiantes, durante la práctica se tomaban en cuenta intereses de los estudiantes y se incorporaron a las actividades para utilizar estos intereses como recursos, por ejemplo, tomar en cuenta videojuegos y temas que los y las niñas comentaban para explicar los temas de una manera más llamativa y comprensible para ellos y ellas.

Se rescata también el reforzamiento del valor del compañerismo y habilidades relacionadas a este, como la comunicación asertiva, el apoyo mutuo y buscar acuerdos entre las facilitadoras, ya que al enfrentarse a varios obstáculos y dificultades fue necesario dividir o delegar tareas para cada una, brindar retroalimentación para la mejora de la calidad de la conducción del proyecto y sus talleres y buscar las mejores elecciones en conjunto en cuanto las opciones de técnicas, herramientas y actividades, siempre buscando que el trabajo fuera equitativo. Además, pudimos desarrollar una comunicación bastante efectiva durante la ejecución de las sesiones.

Por último, resaltamos el aprendizaje sobre la gestión y adaptabilidad a imprevistos y cómo llevarlos a cabo, entendiendo que al tratarse de una institución pública donde en ocasiones los horarios pueden cambiar el mismo día en que se había acordado realizar las sesiones. Sin embargo, se logró una excelente adaptación y ejecución ante dichos cambios.

### **Recomendaciones y perspectivas a futuro**

Tomando en cuenta las conclusiones, los hallazgos y las limitaciones o dificultades enfrentadas al realizar este proyecto se plantean una serie de recomendaciones para futuras aplicaciones de este acompañamiento psicoeducativo ya sea en el mismo centro educativo o en cualquier otro del país.

#### **Para la Escuela Rafael Moya Murillo, institución donde se llevó a cabo el proyecto**

- Continuar ofreciendo espacios para que este u otros proyectos del área de la psicología se puedan llevar a cabo ya sea con la población estudiantil o con el personal docente.
- Investigar áreas de mejora en cuanto a las necesidades emocionales del estudiantado para poder aplicar abordajes focalizados en estas necesidades.
- Fomentar el interés del personal docente y administrativo por replicar las actividades del presente proyecto en todos los niveles de escolarización.
- Fomentar la colaboración interdisciplinaria como la realizada durante este proyecto para promover la prevención y mejorar la intervención en las problemáticas escolares.
- La utilización del material brindado para futuros abordajes de las habilidades socioemocionales en diferentes niveles académicos para expandir los aprendizajes al resto de la escuela.

Al implementar dichas recomendaciones, la escuela Rafael Moya Murillo aportará a su misión de brindar a la población estudiantil un ambiente educativo donde el proceso de enseñanza y aprendizaje sea el resultado de la práctica del enfoque colaborativo, con el fin de potenciar las habilidades individuales de los participantes.

**Para personas, ya sean estudiantes o personal docente, que deseen realizar las actividades de los talleres o bien la totalidad de un proyecto como el presente.**

- Informarse acerca de las habilidades socioemocionales y las características de la convivencia escolar para poder realizar un abordaje del tema de manera óptima y brindar una explicación de los contenidos más adecuada.
- Tener conocimiento o interesarse por los gustos de las generaciones más pequeñas ya que eso ayuda a crear un ambiente de confianza entre el estudiantado y el equipo facilitador, además que brinda más oportunidades de explicar los conceptos con palabras y ejemplos más fáciles de comprender para la población estudiantil.
- Mantener una comunicación abierta y cercana con el personal docente a cargo ya que es quien conoce al grupo y puede brindar datos importantes sobre su socialización. Además de que es una excelente fuente de apoyo tanto en el manejo del grupo como de retroalimentación para las actividades del proyecto.
- Mantener una buena sinergia con el grupo de facilitadores para crear juntos un buen ambiente de trabajo, y que sea más efectivo el proyecto.
- Mostrarse anuentes a las necesidades de cada grupo con el que se vaya a trabajar y valorar los distintos cambios que se pueden hacer con el fin de hacer más efectivo los objetivos del proyecto.
- Tomar a consideración los cambios que se pueden presentar en temas de fechas u horarios por parte de la institución o bien en la duración de las actividades planteadas por sesión ya que en ocasiones no da el tiempo de terminar las mismas, sin embargo, es más importante que se entiendan los contenidos compartidos que solo cumplir con la realización de las actividades.
- Conocer las características del espacio físico, por ejemplo, el tamaño del aula o lugar a desarrollar las actividades, el ruido e iluminación para tomar las mayores precauciones posibles.
- Investigar e informarse no solo de la parte teórica, sino también en las diferentes técnicas y métodos que existen para lograr un mejor desarrollo de las actividades.

## Referencias

- Alcozer, R., Moreno, B., y León, M. (2019). La educación emocional y su incidencia en el aprendizaje de la convivencia en inicial 2. *Revista Ciencia Unemi*, 12 (31), p. 102-115  
<https://www.redalyc.org/journal/5826/582661248011/html/>
- Álvarez, E. (2020). Educación emocional. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 11 (20), p. 388-401.
- Armenta, C., Vega, Gómez, M., López, M, y Puerto, O. (2022). Percepción y autorreporte de los niveles de bienestar emocional en niñas y niños durante la pandemia por la Covid-19. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 52(1), 47–70.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8515149>
- Arvilla, A. R., Palacio, L. P., y Arango, C. P. (2013). El psicólogo educativo y su quehacer en la institución educativa. *Duazary*, 8 (2), 258–261.
- Baquedano, C y Echeverría, R. (2013). Competencias psicosociales para la convivencia escolar libre de violencia: experiencia en una primaria pública de Mérida, Yucatán, México. *Psicoperspectivas*. 12 (1), 139-160.
- Barreto, V. (2018). *Educación Socioemocional 2*. Editorial Santillana.
- Berger, C., Milicic, N., Alcalay, L., Torreti, A., Arab, M. P. y Justiniano, B. (2009). Bienestar socioemocional en contextos escolares: la percepción de estudiantes chilenos. *Estudios sobre Educación*, (17), 21-43.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), p. 7-43.
- Bisquerra, R y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bisquerra, R., Bondía, A., Delgado, M.S., Fernández, M.C., Fuster, M.I., García, M., Gómez, M., Gómez, R., Jakiwara, L., Jiménez, M.I., Peña, B. y Sánchez, P. (2016). *Bienestar emocional*. Editorial Dykinson.
- Brenes, J. (2018). Autocontrol en niñas y niños, desde un enfoque de crianza positiva, en el nivel de preescolar. *Revista REDpensar*, 7 (1), p. 1-17
- Calderón, M., González, G., Salazar, P.y Washburn, S. (2014). El papel docente ante las emociones de niñas y niños de tercer grado. *Actualidades Investigativas en Educación*. 14 (1). [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-47032014000100008&script=sci\\_abstract&tlng=es](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-47032014000100008&script=sci_abstract&tlng=es)
- Camacho, N. M., Ordoñez, J., Rocancio, M y Vaca Vaca, P. (2017). Convivencia escolar y cotidianidad: una mirada desde la inteligencia emocional. *Revista de Educación y Desarrollo Social*, 11(1), 24–47. <https://doi.org/10.18359/reds.2649>
- Carrillo, R. (2016). Resolución de conflictos: Hacia una cultura de paz en niños de primaria. *Ra Ximhai*, 12 (3), p. 195-205. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46146811012.pdf>

- Castiblanco, J. A., Arango, D. C y Niño, D. C. (2017). Solidaridad, responsabilidad y control emocional: sendero propicio para la convivencia estudiantil. *Rastros Rostros*, 19 (35), 1–12. <https://doi.org/10.16925/2382-4921.2017.35.01>
- CASEL. (2020). *Marco de SEL de CASEL. ¿Cuáles son las áreas de competencias principales y dónde se promueven?* [www.casel.org/what-is-SEL](http://www.casel.org/what-is-SEL)
- Cervantes, G. J. (2020). *Inteligencia emocional y convivencia escolar en estudiantes de una escuela de Educación Básica de Nobol* [Tesis para maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/49121>
- Chacón, G y Moscoso, G. (2021). *Proceso de acompañamiento desde la Disciplina de Orientación para la promoción de la cultura de paz en el estudiantado de noveno año del Liceo Rural Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, del año 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Costa Rica]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/20534>
- Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica. (7 de abril del 2020). *Colegio de psicólogos (as) lanza sitio web con recomendaciones para mantener y cuidar la salud mental de las personas durante la emergencia nacional.* <https://psicologiacr.com/colegio-de-psicologos-lanza-sitio-web-con-recomendaciones-para-mantener-y-cuidar-la-salud-mental-de-las-personas-durante-la-emergencia-nacional/>
- Cordero, M. (2024). Casos de violencia y bullying en centros educativos aumentaron significativamente en 2022 y 2023. Seminario Universidad. <https://semanariouniversidad.com/pais/casos-de-violencia-y-bullying-en-centros-educativos-aumentaron-significativamente-en-2022-y-2023/>
- Decreto N. 36779-MEP de 2011 [con fuerza de ley]. Creación del programa nacional de convivencia en centros educativos (Programa Convivir).
- Faas, A. (2017). *Psicología del desarrollo*. Editorial Brujas.
- Gallego, N. (2014). *La importancia de la expresión artística en Educación Infantil* [Tesis para maestría, Universidad Internacional de La Rioja]. Repositorio Institucional. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/2468>
- García, R., Arango, M. (2022). Conmoción psíquica por confinamiento de Covid-19 en niños que cursan el preescolar en Oaxaca, México. *Santiago*. 157, 52-71
- Goleman, Daniel. (1995). *Inteligencia emocional*. Bantam Books
- González, I. (2006). El valor de los cuentos infantiles como recurso para trabajar la transversalidad en las aulas. *Campo abierto*, 25 (1), p. 11-29. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/28147>
- Hernández, R., Fernández, C y Baptista, M.P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A.
- Ibarrola, B. (2016). *Cuentos para sentir: Educar las emociones*. SM Ediciones.

- Jaramillo, H. A., Hernández, A. C., Fajardo, D. E y Torres, F. M. (2021). La Incidencia de los Juegos Cooperativos en el Fortalecimiento de la Convivencia Escolar. *Lúdica Pedagógica*, 34, 90–115. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8011819>
- Lacunza, A. (2010). Las habilidades sociales como recursos para el desarrollo de fortalezas en la infancia. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 10, 231-248. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645350>
- Lacunza, A y González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12 (23), p. 159-182 <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- López, C. (2005). La educación emocional en la educación infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), p 153-167. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27411927009>
- López, M., Armenta, C., Gómez, P. y Puerto, P. (2020). El bienestar emocional en las niñas y los niños. *Revista Internacional en Educación Emocional y Bienestar*. 1 (2), p. 53-70. <https://riieb.iberomx.com/index.php/riieb/article/view/14/30>
- Martorell, M., González, R., Rasal, P., y Estellés, R. (2009). Convivencia e inteligencia emocional en niños en edad escolar. *European journal of education and psychology*, 2 (1), 69-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2873251>
- Medina, N., Velázquez, M., Alhuay, J. y Aguirre, F. (2017). La creatividad en los niños de preescolar, un reto de la educación contemporánea. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*. 15 (2), p. 153-181. <https://www.redalyc.org/pdf/551/55150357008.pdf>
- Ministerio de Educación Pública. (2022). Programa Aulas de Escucha para Primaria. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/aulas-escucha.pdf>
- Ministerio de Educación Pública. (2025). *Circular: Lineamientos Programa nacional de convivencia para la coordinación con equipos regionales, circuitales y centros educativos 2025*. [Circular]. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/2025-02/DVM-AC-DVE-0057-2024.pdf>
- Morales, A. y Sampen, M. N. (2022). Impacto de los ambientes naturales en la educación emocional de los niños después de la pandemia del COVID-19. *Apuntes De Bioética*, 5 (2), 89-104. <https://doi.org/10.35383/apuntes.v5i2.788>
- Morera, A., Rojas, G. y Castro, R. (2018). *La educación emocional del personal docente: una estrategia de formación permanente*. Instituto de Desarrollo Profesional, Ministerio de Educación Pública
- Morón, M.C. (2010). Los beneficios de la literatura infantil. *Revista Digital para Profesores de la Enseñanza*, 8. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7247.pdf>
- Murrillo, M. (1996). *La metodología lúdico-creativa: una alternativa de educación no formal* [ponencia]. Cartagena de Indias, Colombia. <http://www.waece.org/biblioteca/pdfs/d098.pdf>

- Nieto, M. (2021). *El arte cuenta historias. Casos y herramientas de psicoterapia de arte con niños*. M. Nieto.
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). La pandemia por COVID-19 provoca un aumento del 25% en la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo. <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
- Ortega, R. (1998). *La Convivencia Escolar: qué es y cómo abordarla. Programa Educativo de Prevención de Maltrato entre compañeros y compañeras*. Novograf.
- Pacheco, G. (2015). Expresión corporal en el aula infantil. Algunas consideraciones conceptuales *Formación Académica*, 2.
- Páez, D., Fernández, I., Campos, M., Zubieta, E. y Casullo, M. (2006). Apego seguro, vínculos familiares, clima familiar e inteligencia emocional: socialización y regulación y bienestar. *Ansiedad y Estrés*. 12 (2-3). 319-341.
- Padial, R. y Sáenz, P. (2013). Los cuentos populares/tradicionales en educación infantil. Una propuesta a través del juego. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 2, p. 32-47. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4715900>
- Perales, C., Arias, E. y Bazdresch, M. (2014). Desarrollo socioafectivo y convivencia escolar. ITESO, Universidad Jesuita de Guadalajara. <http://hdl.handle.net/111117/2432>
- Pérez, M. (2010). Estrategia lúdico-creativa: Al conocimiento y la educación por el placer. *Revista Educación*, 34 (1), 55. <https://doi.org/10.15517/revedu.v34i1.497>
- Portuguez, D. y Ruiz, B., (2022). *Incidencia Social en la Autorregulación Emocional de niños (as) que presentan el Trastorno de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) pertenecientes a la Escuela de Excelencia San Bosco en el año 2019*. [Tesis para licenciatura, Universidad Nacional]. Repositorio institucional. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/22868>
- Programa Estado de la Nación. (2021). *Octavo Estado de la Nación 2021*. San José, Costa Rica, CONARE.
- Retana, D. y Anicasio, J. (2021). La percepción de la Inteligencia Emocional en la formación inicial de maestros en Costa Rica. *Revista electrónica de las sedes regionales de la Universidad de Costa Rica*. 22 (45), 37-57. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/intersedes/article/view/43896>
- Ros, E. (2012). El cuento como herramienta socializadora. *Revista Cuestiones Pedagógicas*, 22, p 329-350. [El cuento infantil como herramienta socializadora de genero - Dialnet \(unirioja.es\)](http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4715900)
- Romero, M.I. (2017). *Las artes plásticas como estrategia para potenciar la inteligencia emocional en la interacción entre niños y niñas de 5 a 6 años de primero B de básica primaria de la corporación colegio trinitario de la ciudad de Cartagena* [Tesis de licenciatura, Universidad de Cartagena en convenio con la Universidad del Tolima]. Repositorio Universidad de Cartagena <https://repositorio.unicartagena.edu.co/server/api/core/bitstreams/6a711730-bf43-49b2-8d3c-661e48fd3869/content>

- Santamaría, M. B. (2019). *Promoción de la convivencia y prevención de la conducta violenta a partir del desarrollo de habilidades socioemocionales en Educación Primaria*. [Tesis para doctorado, Universidad de Alicante]. Repertorio institucional. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/120341>
- UNESCO. (2021). *Evaluación de habilidades socioemocionales en niños, jóvenes y adolescentes de América Latina [ponencia]*. París, Francia: UNESCO.
- UNESCO. (2022). Estudio sobre habilidades socioemocionales de ERCE. Empatía a la diversidad y autorregulación escolar de los estudiantes costarricenses de 6 grado. Costa Rica: UNESCO.
- UNICEF. (2019). *Seamos amigos en la escuela, una guía para promover la empatía y la inclusión*. Santillana.
- Uribe, N. (2013). Fundamentos teóricos y funciones del psicólogo educativo. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4 (1), 135-149. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5123811>
- Valenciano, G y Villanueva, R. (2007). El papel de la maestra en la promoción del conocimiento y manejo de las emociones como competencias de la inteligencia emocional de los niños y de las niñas de quinto grado escolar: un estudio de caso. [Tesis para Maestría, Universidad Estatal a Distancia]. Repositorio institucional. <https://repositorio.uned.ac.cr/handle/120809/1496>
- Valero, V., Condori, W. y Chura, R. (2019). La convivencia escolar y el estado emocional en niños del sexto grado de educación primaria. *Revista de Investigaciones de la Escuela de Posgrado*. 8 (4) 1234 - 1241 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7616746>
- Valverde, G. (2022). Informe de Gestión 2019 - 2022. <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/inf-141-gvm-directora-vida-estudiantil-2019-2022.pdf>
- Vázquez, V. (2022). *El conflicto en la convivencia escolar dentro del aula virtual de 1° y 2° de primaria durante la situación de pandemia por COVID-19*. [Tesis para Maestría, Universidad Iberoamericana de Puebla.]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.11777/5246>

## Anexo 1. Descripción de actividades

Actividades para la habilidad: conciencia de sí mismo.

### Sesión 1

#### Actividad 1

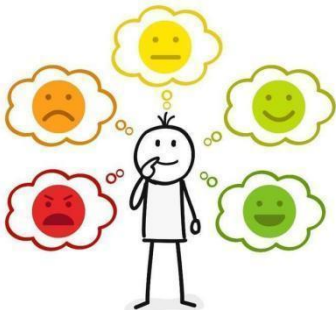
##### Conversatorio

**Tiempo: 15 minutos**

Las facilitadoras definen y describen que son las emociones, las sensaciones y las situaciones en las que se presentan en conjunto con el estudiantado.

Se usará una presentación con imágenes acerca de las emociones básicas como material de apoyo y el corto.

[Emociones básicas - Intensamente](#)



#### Actividad 2

##### Pizarra de definiciones de las emociones.

**Tiempo: 15 minutos**

en conjunto con las facilitadoras el estudiantado leerá la definición de cada una de las emociones y posteriormente se pegan en la pizarra.



#### Actividad 3

##### Adivinanzas

**Tiempo: 15 minutos**

Se leerá una adivinanza por emoción y el estudiantado tratará de adivinarla.

Se pegan también en la pizarra a la par de la definición.

**¿QUÉ EMOCIÓN SERÁ?**



**LO MEJOR QUE TENGO, ES QUE NO ME ESPERAS, PERO CUANDO LLEGO, TU CORAZÓN SE LLENA Y FASCINADO SE QUEDA.**

**¿QUÉ EMOCIÓN SERÁ?**



**MI CARA SE PONE ROJA, MIS OJOS SE EMPEZAN A GRANDAR CUANDO LA SIENTO ME PONGO A GOLPEAR COSAS Y MI CUERPO TENSO ESTA.**

#### Actividad 4

##### Cuento "El monstruo de colores"

**Tiempo: 20**

Se proyectará el cuento en la presentación y se lee el cuento "el monstruo de colores" y posterior a la lectura se dará un espacio para que los estudiantes puedan colorear su propio monstruo de acuerdo a cómo se

sienten.



## Sesión 2

### Actividad 4 Formando caritas

**Tiempo: 20 minutos**

Por medio de recortes de ojos, bocas, narices y rasgos faciales con diferentes expresiones emocionales, el estudiantado va a formar expresiones y los demás van a identificar cuál es representar la emoción que sienten en ese momento. Al finalizar se da espacio a un conversatorio para compartir lo trabajado.



### Actividad 3 Mapa de las emociones

**Tiempo:**

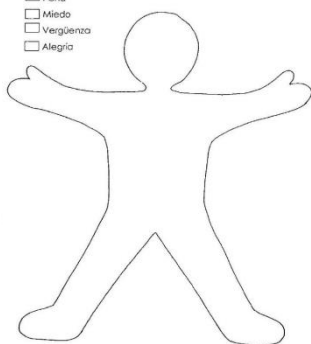
Mediante un cuento o corto acerca de una situación cotidiana, el estudiantado identificará las emociones que pueden sentir los personajes, en el dibujo de un cuerpo humano van a dar color y forma a la emoción.

Se da importancia al reconocer las emociones

[Empatía historia del erizo](#)

#### Mapa de Emociones

- Rabia
- Cariño
- Pena
- Miedo
- Vergüenza
- Alegría



### Actividad 4 Tiempo: 10 minutos

Se reparte un globo de relleno de harina al que los y las estudiantes dibujarán un rostro con la expresión de la emoción que deseen.



### Sesión 3

#### Actividad 5 Adivina a quien encontré dentro de mí

**Tiempo: 10 -15 min**

se leerá un cuento sobre una conflictiva cotidiana y se le pide al estudiantado que dibuje al personaje con el que se sintió identificado, después de conversar acerca del cuento y dibujo.

[Aprendiendo-emociones-manual.pdf - Google Drive](#)

#### Actividad 6

##### Collage

**Tiempo: 15 minutos**

En grupos grandes, se divide una cartulina grande en 6, un espacio para cada emoción, se realizan dibujos y collages con imágenes que permitan la identificación de las emociones, sus sensaciones y las situaciones en las que se presentan.



#### Actividad 7

##### Ruleta

**Tiempo: 10 minutos**

##### Ruleta de emociones

<https://youtu.be/qBZSIgo4N1k>



Actividades para la habilidad: autorregulación de emociones.

### Sesión 4

#### Actividad 7 Corto educativo.

**Tiempo: 20 minutos**

Cuento sobre el elefante que perdió su anillo.

<https://tucuentofavorito.com/fabula-del-elefante-que-perdio-su-anillo-de-boda-historia-para-reflexionar/>

para trabajar la autorregulación de las emociones

Se trabajara sobre que es la autorregulación de emocional y porque es importante.

#### Actividad 8 Inflando emociones

**Tiempo: 10 minutos**

Mediante la metáfora de la explosión de un globo, se explican las consecuencias de no expresar y gestionar las emociones. Al finalizar, mediante preguntas se indaga acerca de las situaciones en que el estudiantado presenta mejor dificultades para expresar sus emociones.

Se puede unir esta reflexión con preguntas acerca de la moraleja del cuento.

#### Actividad 9 Gestionando emociones

**Tiempo: 20 minutos**

<https://gamanpsicologia.com/wp-content/uploads/2022/09/Cuadernillo-de-gestio%CC%81n-emocional.pdf>

Se pide al estudiantado que piense en una o dos emociones que se les dificulte manejar y que analice y describa cómo le hace sentir cada emoción y qué suele hacer cuando las siente.

Validar todas las emociones pero explicar que importante regularlas.

Miedo



Reverso		
Así soy cuando tengo miedo: Dibújate	Lo que me hace sentir miedo es: Escribe 3 situaciones	¿Qué hago para manejar/ superar esta emoción?
	<ul style="list-style-type: none"> <li>■</li> <li>■</li> <li>■</li> </ul>	

Sesión 5

**Actividad 10 ¿Qué le pasa a mi cuerpo cuando me enojo?**

**Tiempo: 10 minutos**

Se les brindará a los estudiantes una guía para reconocer las sensaciones que les provoca la emoción del enojo, si el estudiante desea elegir otra emoción diferente al enojo es libre de hacerlo. Se les explica la importancia de reconocer estas sensaciones para poder identificar qué emoción se está sintiendo y brindarle la debida atención.

**Actividad 11 “Así sí, así no”**

**Tiempo: 20 minutos**

Se pide a 5 voluntarios que realicen una dramatización sobre un momento donde se sientan enojados y no logren autorregular las emociones.

Mientras tanto el otro grupo de personas realizarán papelógrafo con una lluvia de ideas acerca de estrategias que pueden utilizar para autorregular las emociones.

Posteriormente se presenta la dramatización y se conversa sobre cuáles de las estrategias puestas en la lluvia de ideas se pueden utilizar en el caso de la dramatización y cuales otras se pueden agregar.

**Actividad 12: poción**

**Tiempo: 15 minutos**

Se reparte una ficha a cada estudiante y se les explica que cada ingrediente es una estrategia para poder regular esa emoción.

Se vuelve a hacer énfasis en que todas las emociones son válidas e importantes para nosotros pero que para evitar que permanezcan en nosotros podemos realizar alguna actividad para calmarla.

**Mi Pócima secreta de las emociones**



Me siento un poco \_\_\_\_\_ pero usaré mi magia para poder calmar esta emoción.

**Ingredientes secretos**

- escuchar una canción
- pensar en otra cosa
- hacer respiraciones profundas
- hablar de lo que me preocupa
- ir a mi rincón favorito
- tratar de relajarme

\*Algunos tienen algunos ingredientes pero puedes usar todos aquellos que tú consideres y te funcionen

		
--	--	--

Actividades para la habilidad: empatía.

Sesión 6

**Actividad 13: Corto interactivo**  
**Tiempo: 10 minutos**

Se le presentará al grupo un corto que expresa la importancia de la empatía. A partir del corto se introduce esta habilidad, se indaga qué conocen acerca de la empatía y se explica en qué consiste.

[Corto empatía 1](#)


**Actividad 15: Álbum de las emociones**  
**Tiempo: 20 minutos**

Se le dará revistas y periódicos al estudiantado y deberán recortar personas, caras, o situaciones que representen diferentes emociones y harán un álbum, con el objetivo de reconocer las emociones en los demás.

Esto para reconocer como se ve las emociones en los demás

**Actividad 16: Charada**  
**Tiempo: 20 minutos**

Se divide el grupo subgrupos de 5, se repartirá una situación donde predomine una emoción a cada grupo, cada grupo pensará en una situación en la que está presente la emoción y dramatizar al resto de la clase, con el fin de adivinar de qué emoción se trata.



sesión 7

**Actividad 17: Corto interactivo**  
**Tiempo: 5 minutos**

Se inicia con un corto reflexivo y voluntariamente expresan sus pensamientos y sentimientos acerca del corto.

**Actividad 14: Rompecabezas escondidos "Búsqueda del tesoro"**  
**Tiempo: 30 minutos**

Se llevarán dos rompecabezas distintos y se esconden las piezas en el aula.

**Actividad 15: frases para otro**  
**Tiempo: 10 minutos**

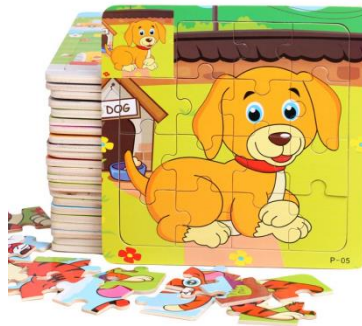
Cada estudiante escribirá una frase que considere puede motivar a alguno de sus compañeros, no a alguno en específico, dirigido a cualquiera.

Posteriormente cada uno pasará a la caja y se llevará una de las frases

La belleza de la amabilidad

Se le pedirá a los estudiantes buscar las piezas. Cada estudiante sólo podrá tener una pieza, si encuentra alguna más deberá dársela a algún compañero que no tenga ninguna.

Luego tendrán que averiguar a qué rompecabezas forma parte la pieza que encontraron y hacer equipo con los demás para armarlo.



escritas por alguno de sus compañeros.



Actividades para la habilidad: resolución de conflictos.

Sesión 8

**Actividad 16: Semáforo de emociones**

**Tiempo: 15 minutos**

Se presentan situaciones cotidianas, luego se dan opciones de reacciones que podrían tener cada uno y las evaluarán con las tarjetas del color del semáforo, rojo (no debería) amarillo (esta bien pero podría mejorar) verde (es una estrategia de resolución de conflictos)

**Actividad 17: “Relevos”:  
Estrategias para resolver conflictos.**

**Tiempo: 20 minutos**

Se divide el grupo en dos hileras al otro extremo del aula cada grupo tendrá un frasco que contiene pergaminos con estrategias positivas y negativas para la resolución de conflictos.

A modo de relevo los estudiantes correrán a los frascos y tomarán un pergamino por persona.

Al finalizar cada estudiante leerá lo que dice su pergamino y entre todo decidirán si la estrategia es

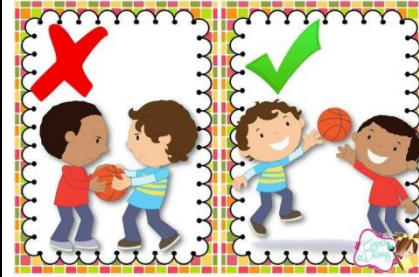
**Actividad 18: ¿Qué debo hacer?**

**Tiempo: 5 minutos**

Se repartirán imágenes que ilustran estrategias positivas y negativas de resolución de conflictos, cada estudiante tendrá una sola imagen negativa o positiva (repartidas aleatoriamente). Deberán buscar la imagen contraria de acuerdo a lo que les tocó.

positiva y negativa y sus consecuencias.

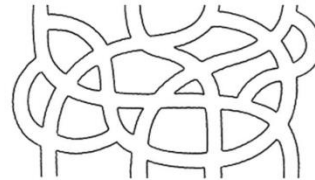
después se les brindará a cada uno una ruleta que contiene cada una de las estrategias positivas que pueden utilizar cuando tengan que resolver conflictos.



Para finalizar se reparte a los estudiantes un pareo con acciones positivas y acciones negativas que pueden hacer la diferencia a la hora de resolver conflictos en diferentes situaciones, los estudiantes completarán la actividad pintando con el dedo.

Nombre \_\_\_\_\_

¿Qué debo hacer?



## Sesión 9

### Conversatorio

Se facilitará un espacio de respeto para conversar, a partir de preguntas generadoras, acerca de los conocimientos adquiridos sobre los contenidos de la propuesta.

### Actividad mural:

Se le pedirá al estudiantado que plasmen en una tela grande los aprendizajes obtenidos durante el proceso del proyecto para compartirlos con los demás estudiantes

### Actividad despedida

Refrigerio y regalo pequeño

Anexo 2. **Entrevista realizada a la docente del grupo.**

Entrevista al personal docente de la institución

Docente: Katherine Martínez Barquero

Facilitadoras: Angie Hidalgo y katalina Villalobos

- ¿Cómo describiría la convivencia entre el grupo?

Es una convivencia complicada surgen renillas y discusiones por "juegos" o relaciones interpersonales. En ocasiones es complicado que quieran trabajar en grupo si no están con sus afines.

- ¿Han tenido conflictos interpersonales los chicos? de qué tipo?

Han presentado algunas agresiones físicas leves. Juegos bruscos o faltas de respeto verbal.

- ¿Cómo cree que estén en sus habilidades socioemocionales? cree que hay algunas en las que se necesite refuerzo?

Las particularidades del grupo se relacionan con respecto a la manera en que ha convivido en años anteriores. Hay poca disciplina y para quienes si la tienen es complicado entender el comportamiento de otros estudiantes.

Ha sido prioridad reforzar el respeto, pero sus relaciones interpersonales. Requieren refuerzo en la consciencia de grupo y relaciones amistosas.

### Anexo 3. **Entrevista con asistente de dirección**

Entrevista a la persona de asistencia de dirección

Facilitadoras: Katalina Villalobos y Angie Hidalgo

- ¿Cuánta población estudiantil hay en la escuela?

Actualmente hay aproximadamente 1120 estudiantes en horarios de 7 a 12:10 por horario de la mañana y de 12:30 a 5:40pm el horario de la tarde.

- ¿Cómo percibe la convivencia escolar entre estudiantes?

Ha decaído, no es igual que antes, los valores van en declive, entre los estudiantes pasa que hay bromas muy pesadas que llegan las quejas a dirección y hemos visto varios casos de ciberacoso.

- ¿Estos cambios los percibe después de la pandemia?

Sí, después del cierre uno ve más agresividad en los estudiantes, peleas y bromas pesadas, sobre todo.

- ¿Qué habilidades socioemocionales cree que se deben reforzar para mejorar la convivencia?

Sobre todo, el respeto a la hora de resolver conflictos, el diálogo pacífico y manejo emocional para evitar que se lleve el conflicto a la agresividad.

### Anexo 4. **Consentimiento informado.**

#### **Consentimiento informado para los padres, madres o encargados del estudiantado.**

##### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Dirigido a padres, madres y encargados

Proyecto: *“Acompañamiento Psicoeducativo lúdico creativo para la convivencia escolar y bienestar emocional en la Escuela Rafael Moya Murillo en Heredia”*

Versión y fecha: 22 de enero del 2024

Nombre de las investigadoras principales: Angie Hidalgo Solis y Katalina Villalobos Sanchez

Nombre de padre, madre o encargado: \_\_\_\_\_

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

#### A. PROPÓSITO DEL PROYECTO:

Angie Hidalgo Solis (207920624) y Katalina Villalobos Sánchez (1117380260) son investigadoras de la carrera de psicología de la Universidad Nacional y coordinan esta investigación que busca desarrollar un plan piloto de promoción de las habilidades socioemocionales para la prevención de la convivencia conflictiva y promoción del bienestar emocional con el estudiantado de la escuela Rafael Moya Murillo. En esta investigación, "Previniendo la convivencia conflictiva mediante la promoción lúdico creativa del bienestar emocional y las habilidades socioemocionales, un plan piloto en la escuela Rafael Moya Murillo", se examinan aspectos sociales, emocionales y educativos, que puedan estar relacionados al bienestar emocional, las habilidades socioemocionales desarrolladas en cada infante y las dinámicas en la convivencia escolar presente en la institución.

La participación del estudiantado es muy importante para poder llevar a cabo el proyecto de forma adecuada y obtener resultados que más tarde, nos permitan plantear medidas correctivas y protectoras para el mejoramiento de la convivencia escolar y la prevención de la violencia en los centros educativos, esperando que estas sean tomadas en cuenta.

Lo que haremos serán unas entrevistas dirigidas hacia el personal docente con el objetivo de conocer las dinámicas de la convivencia escolar y las habilidades socioemocionales en el estudiantado antes y después del proyecto. Posteriormente si está de acuerdo su hijo/a o niño/a a cargo participará en actividades lúdico recreativas durante 13 sesiones de aproximadamente hora y treinta minutos cada una en las cuales se le brindará un proceso de aprendizaje de habilidades socioemocionales útiles no sólo para su vida escolar si no también para su futuro y vida personal, las habilidades a abordar serán la conciencia de sí mismo, gestión de las propias emociones, habilidades para relacionarse con sus pares y afrontamiento de conflictos, esto mediante actividades como la lectura de cuentos

didácticos, actividades creativas como colorear y realización de collages y juegos. Dichas actividades tendrán lugar dentro del centro educativo. Se podrá además tomar fotografías de las y los participantes del estudio, siempre que estén de acuerdo, pero no se revelará su identidad

C. RIESGOS: Se realizarán actividades donde se conversan temas relacionados al ambiente escolar y las conflictivas que en él se vivencian.

D. BENEFICIOS: Como resultado de su participación en este estudio, se podría obtener la mejora del clima escolar en la institución y más específicamente en el nivel de cuarto grado, además del fortalecimiento de habilidades en el estudiantado que le permiten no solo una mejor relación con sus compañeros si no también en sus relaciones familiares y personales así como consigo mismo.

La información obtenida a partir del proyecto la utilizaremos para proponer medidas preventivas hacia los conflictos escolares que pueden seguir siendo utilizadas en este centro educativo así como en otros centros educativos nacionales.

E. ¿QUÉ PASARÁ EN EL FUTURO? Cuando estén listos los resultados generales del proyecto, le entregaremos a la institución información explicando los hallazgos obtenidos y las medidas preventivas que proponemos en cuanto al mejoramiento del clima escolar y la prevención de conflictos interpersonales. Además si usted está de acuerdo se realizará un video educativo donde los estudiantes que así lo deseen compartan con el resto del estudiantado los aprendizajes obtenidos en el proceso del proyecto.

F. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA: La participación como estudiante en este proyecto es voluntaria, esto es que el alumno participa sólo si desea hacerlo. Puede negarse a participar o bien, no contestar algunas de las preguntas que le haremos, si no lo desea. Así mismo, puede solicitar dejar de participar de las actividades, esto no le ocasionara problema alguno.

G. PARTICIPACIÓN CONFIDENCIAL: La participación en este estudio es confidencial: todas las respuestas y lo sucedido durante las actividades en las sesiones de trabajo serán confidenciales, únicamente el equipo investigador tendrá acceso a datos personales. No le diremos a nadie que su hijo/a está participando en el estudio y no daremos su información personal sin su permiso. En las publicaciones de los resultados

de la investigación, su información será manejada de forma confidencial, su nombre y su ubicación no serán mencionados en ningún momento.

H. Antes de decidir si desea participar, usted debe haber conversado con alguno de los investigadores autorizados, quien debe haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información en el futuro, puede obtenerla llamando a cualquiera de las dos investigadoras a los teléfonos en horas de oficina (lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.) al 89644596 ó al 84334408. Usted también puede consultar sobre los derechos de los sujetos participantes en proyectos de investigación en la Ley Reguladora de Investigación Biomédica. Cualquier consulta adicional puede realizarla al Comité Ético Científico de la Universidad Nacional al teléfono 2562-6840, de lunes a viernes de 8 a 12 md y 1 a 5 p.m.

I. Recibirá una copia de este documento firmado, para su uso personal.

J. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

## CONSENTIMIENTO

\* He leído y/o me han leído la información sobre este estudio, antes de firmar.

\* He hablado con él o la investigadora y me ha contestado todas mis preguntas en un lenguaje entendible para mí.

\* Participo en este estudio de forma voluntaria.

\* Tengo el derecho a negarme a participar, sin que esto me perjudique de manera alguna.

\* Para cualquier pregunta puedo llamar a los siguientes números telefónicos:

- 89644596 (Katalina Villalobos Sánchez)
- 84334408 (Angie Hidalgo Solís)

\* He recibido una copia de este consentimiento para mi uso personal.

---

Nombre, cédula y firma de padre, madre o encargado Lugar Fecha Hora

---

Nombre, cédula y firma del testigo Lugar Fecha Hora

---

Nombre, cédula y firma de (la) investigador(a) o asistente de investigación que solicita el consentimiento Lugar, Fecha y Hora

**Consentimiento informado para el personal docente y administrativo de la institución.**

CONSENTIMIENTO

Dirigido a: Personal docente y administrativo

Proyecto: Acompañamiento psicoeducativo lúdico creativo para la convivencia escolar y bienestar emocional en la Escuela Rafael Moya Murillo en Heredia

Versión y fecha: 22 de enero del 2024

Nombre de la investigadora principal: Angie Hidalgo Solis y Katalina Villalobos Sanchez

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

## A. PROPÓSITO DEL PROYECTO:

Angie Hidalgo Solis (207920624) y Katalina Villalobos Sánchez (117380260) son investigadoras de la carrera de psicología de la Universidad Nacional y coordinan esta investigación que busca desarrollar un plan piloto de promoción de las habilidades socioemocionales para la prevención de la convivencia conflictiva y promoción del bienestar emocional con el estudiantado de la escuela Rafael Moya Murillo. En esta investigación, (Previniendo la convivencia conflictiva mediante la promoción lúdico creativa del bienestar emocional y las habilidades socioemocionales, un plan piloto en la escuela Rafael Moya Murillo), se examinan aspectos sociales, emocionales y educativos que puedan estar relacionados al bienestar emocional, las habilidades socioemocionales desarrolladas en cada infante y las dinámicas en la convivencia escolar presente en la institución.

La participación del estudiantado y del cuerpo docente y administrativo es muy importante para poder llevar a cabo el proyecto de forma adecuada y obtener resultados que más tarde nos permitan plantear medidas correctivas y preventivas para el mejoramiento de la convivencia escolar y la prevención de la violencia en los centros educativos, esperando que estas sean tomadas en cuenta.

Lo que haremos serán dos entrevistas dirigidas hacia el personal docente, una previa a la ejecución del proyecto y la segunda durante las últimas dos sesiones de actividades, dichas entrevistas se realizan con el objetivo de conocer las dinámicas de la convivencia escolar y las habilidades socioemocionales en el estudiantado antes y después del proyecto.

Si como docente está de acuerdo en participar, se le aplicará entrevistas que contemplan preguntas generales acerca de la dinámica de la convivencia en la institución, relación con el estudiantado, resolución de conflictos en la institución, entre otros. Para esto, necesitamos que disponga de algún tiempo en al menos dos ocasiones, una en la primera sesión del proyecto y otra en la última. Las entrevistas podrán realizarse en su aula asignada o en cualquier otro espacio de la institución. De las entrevistas se tomarán anotaciones anónimas que solamente el equipo investigador conocerá, no serán divulgadas por ningún medio, su uso será únicamente para la sistematización de datos del proyecto.

Con respecto al estudiantado, al inicio y final del proyecto se les pasará a los estudiantes una escala que consiste en un cuestionario que permite indagar en su perspectiva de la convivencia con su grupo y sus propias habilidades socioemocionales para posteriormente realizar sesiones de 1 hora a hora y media aproximadamente en las que se llevarán a cabo actividades para el aprendizaje de habilidades socioemocionales, tendrán lugar dentro del centro educativo. Se podrá además tomar fotografías de las y los participantes del estudio, siempre que estén de acuerdo, pero no se revelará su identidad.

C. RIESGOS: Le haremos preguntas de índole personal, guardando su completa confidencialidad. La participación en este estudio puede significar que usted tenga que identificar situaciones que le lleven a meditar sobre su situación de vida y trabajo; pero, en lo posible esperamos que las preguntas no afecten sus sentimientos durante la entrevista ni después de que termine.

D. BENEFICIOS: Como resultado de su participación en este estudio, se podría obtener la mejora del clima escolar en la institución y más específicamente en el nivel de cuarto grado, además del fortalecimiento de habilidades en el estudiantado que le permiten no solo una mejor relación con sus compañeros si no también en sus relaciones familiares y personales así como consigo mismo.

La información obtenida a partir del proyecto la utilizaremos para proponer medidas preventivas hacia los conflictos escolares que pueden seguir siendo utilizadas en este centro educativo así como en otros centros educativos nacionales.

E. ¿QUÉ PASARÁ EN EL FUTURO? Cuando estén listos los resultados generales del proyecto, le entregaremos información explicando los hallazgos obtenidos y las medidas preventivas que proponemos en cuanto al mejoramiento del clima escolar y la prevención de conflictos interpersonales.

F. PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA: La participación tanto docente como estudiante en este proyecto es voluntaria, esto es que usted participa sólo si desea hacerlo. Puede negarse a participar o bien, no contestar algunas de las preguntas que le haremos, si no lo desea. Así mismo, puede solicitar que terminemos la entrevista en cualquier momento o bien dejar de participar en las actividades como parte del grupo y esto no le ocasionara problema alguno.

G. PARTICIPACIÓN CONFIDENCIAL: Su participación en este estudio es confidencial: todas las respuestas que el personal docente nos dé a las preguntas que le vamos a hacer y las respuestas por parte del estudiantado en las escalas y lo sucedido durante las actividades en las sesiones de trabajo serán confidenciales, únicamente el equipo investigador tendrán acceso a datos personales. No le diremos a nadie que usted está participando en el estudio y no daremos su información personal sin su permiso. En las publicaciones de los resultados de la investigación, su información será manejada de forma confidencial, su nombre y su ubicación no serán mencionados en ningún momento.

H. Antes de decidir si desea participar, usted debe haber conversado con alguno de los investigadores autorizados, quien debe haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información en el futuro, puede obtenerla llamando a cualquiera de las dos investigadoras a los teléfonos en horas de oficina (lunes a viernes de 8 a.m. a 5 p.m.) al 89644596 ó al 84334408. Usted también puede consultar sobre los derechos de los sujetos participantes en proyectos de investigación en la Ley Reguladora de Investigación Biomédica. Cualquier consulta adicional puede realizarla al Comité Ético

Científico de la Universidad Nacional al teléfono 2562-6840, de lunes a viernes de 8 a 12 md y 1 a 5 p.m.

I. Recibirá una copia de este documento firmado, para su uso personal.

J. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

#### CONSENTIMIENTO

\* He leído y/o me han leído la información sobre este estudio, antes de firmar.

\* He hablado con él o la investigadora y me ha contestado todas mis preguntas en un lenguaje entendible para mí.

\* Participo en este estudio de forma voluntaria.

\* Tengo el derecho a negarme a participar, sin que esto me perjudique de manera alguna.

\* Para cualquier pregunta puedo llamar a los siguientes números telefónicos:

- 89644596 (Katalina Villalobos Sánchez)
- 84334408 (Angie Hidalgo Solís)

\* He recibido una copia de este consentimiento para mi uso personal.

---

Nombre, cédula y firma de quien participa Lugar Fecha Hora

---

Nombre, cédula y firma del testigo Lugar Fecha Hora

---

Nombre, cédula y firma de (la) investigador(a)

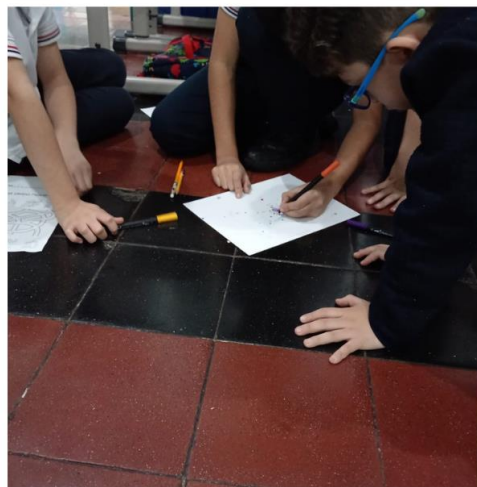
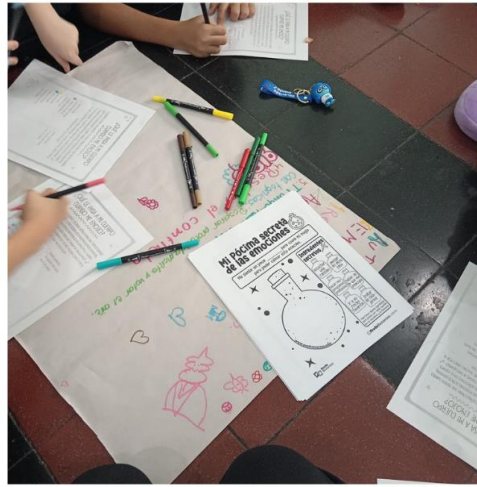
---

o asistente de investigación que solicita el consentimiento

---

Lugar, Fecha y Hora

**Anexo 5. Fotografías de la participación del estudiantado**



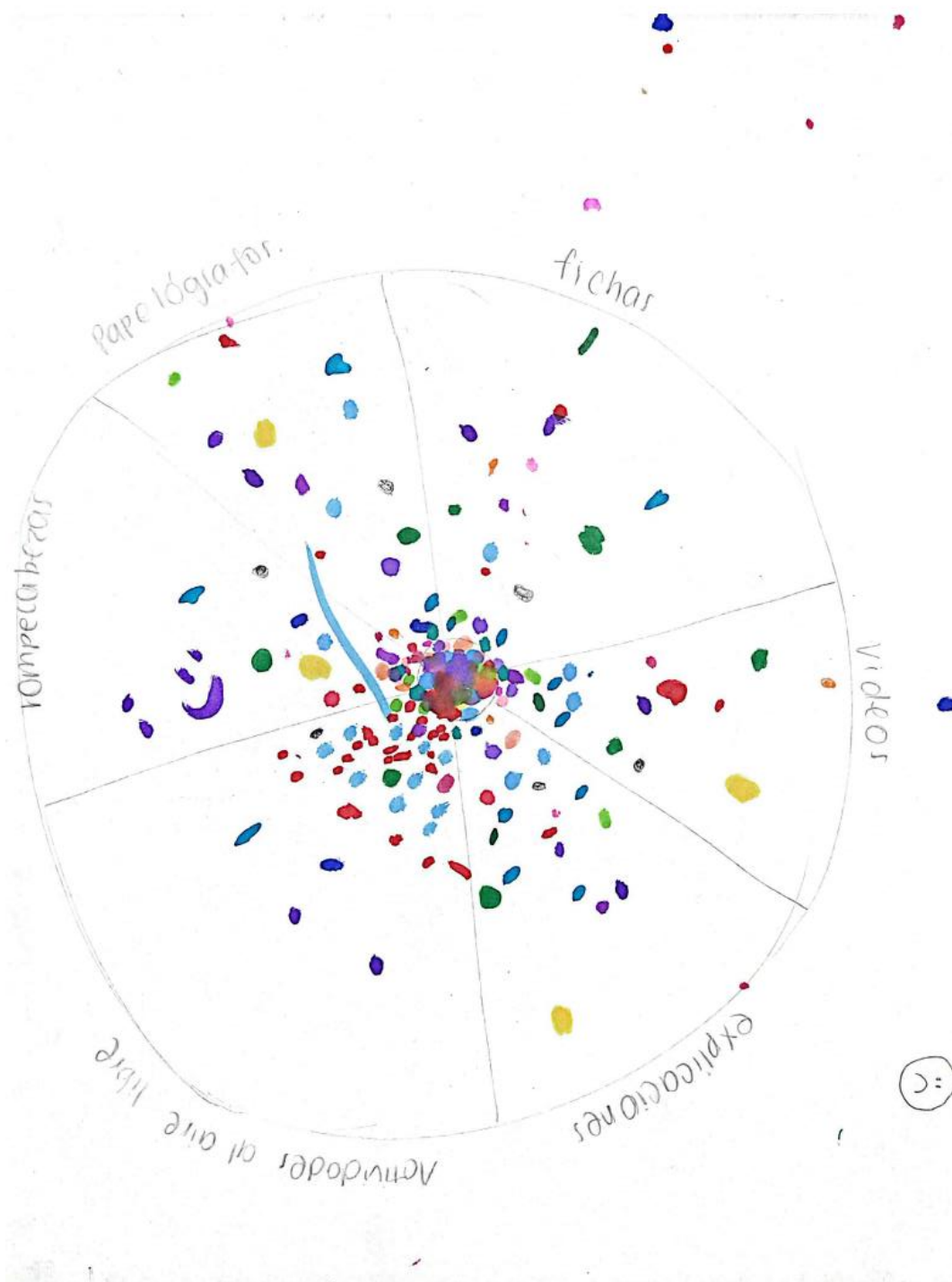
Anexo 6. Reglas del taller.

# El reino de las sonrisas

1. VAMOS a respetar el espacio  
herbal
2. VAMOS a disfrutar
3. Respetar opiniones
4. Respetar el espacio personal
5. ASEO
7. No hacer bull,
8. Ser ordenados
9. No poner apodos
10. NO Molestar



Anexo 8. Pizza: evaluación final por parte del estudiantado.



Anexo 9. Folleto recopilación de las actividades ejecutadas en el taller.

**LA INFANCIA**

**ACTIVIDADES LUDICO-CREATIVAS PARA LA PROMOCIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**

Autoconocimiento, autorregulación emocional, empatía, resolución de conflictos

Ange Hidalgo Salis  
Katalina Villalobos Sánchez

**ACTIVIDADES PARA PROMOVER**

**CONCIENCIA DE SÍ MISMO**

**¿QUE SON LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?**

Para empezar es útil entender dos ideas fundamentales: las habilidades emocionales (o competencias emocionales) y la inteligencia emocional.

Las habilidades emocionales son un conjunto de conocimientos que aprendemos y ponemos en práctica a través de nuestras actitudes y conductas. Estas habilidades nos permiten entender, expresar y manejar nuestras propias emociones, así como relacionarnos de manera positiva con las emociones de los demás, facilitando la gestión de nuestras expectativas emocionales (Bisquerra, R. y Pérez, N., 2007).

Por otro lado, Daniel Goleman (1995) define la inteligencia emocional como una capacidad más amplia que abarca la motivación personal, la perseverancia ante los obstáculos, el control de los impulsos, la capacidad de generar recompensas, la regulación de nuestro estado de ánimo y la habilidad crucial de empatizar y conectar con los demás. En resumen, la inteligencia emocional nos permite estar en la angustia intersección con nuestro pensamiento racional.

**ACTIVIDAD 3 CUENTO: EL MONSTRUO DE COLORES**

**OBJETIVO:** Reconocer y diferenciar las emociones a través de la lectura del cuento El monstruo de colores, comprendiendo la importancia de identificar y organizarlas para expresar cómo nos sentimos.

- Se proyecta o imprime el cuento El monstruo de colores y se lee en manera voluntaria por el estudiante o de forma animada e interactiva por el facilitador.
- Después se realiza un cuestionario con preguntas generadas para registrar el conocimiento del estudiante sobre el significado de las emociones, como las experimentamos, qué colores las representan, y cuáles creen que predominan en ellos, en el grupo y en la institución.
- Finalmente, se entrega una ficha con el dibujo del Monstruo de Colores en blanco para que los estudiantes coloreen según la emoción que sienten en el momento y describan la sensación que permite identificar las emociones recurrentes del grupo.

**DERO... ¿POR QUE SON IMPORTANTES LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES ?**

- Fortaleciendo las habilidades socioemocionales se puede lograr una adaptación y afrontamiento de circunstancias de la vida con mayor posibilidad de éxito.
- La inteligencia emocional ayuda a construir relaciones positivas con sus compañeros y maestros, fomentando un ambiente de colaboración y pertenencia que es fundamental para una adaptación exitosa a la escuela.
- Aprender a comunicarse eficazmente, a resolver conflictos de forma pacífica y a construir relaciones interpersonales saludables es importante para su éxito en la escuela y para su desarrollo como...



**AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

**OBJETIVO:** Promover la autorreflexión en el estudiante sobre las emociones que les resultan difíciles de manejar, identificando cómo las experimentan y qué reacciones suelen tener ante ellas.

Pedir al estudiante que identifique una o dos emociones que les resulten difíciles de manejar y que analicen cómo se sienten y qué suelen hacer cuando experimentan esas emociones.

Mientras los estudiantes realizan la actividad, los facilitadores circulan entre ellos para brindar apoyo individualizado, aclarando dudas y orientándolos en el análisis y la descripción de sus emociones.

**MI POCIMA SECRETA DE EMOCIONES**

MÉ SIENTO UN DOGO... ¿CÓMO USARÉ MI MAGIA PARA PODER CALMAR ESTA EMOCIÓN?

**MIS INGREDIENTES SECRETOS**

ESTO ES LO QUE USARÉ PARA CALMAR MI EMOCIÓN:

**LA EMPATÍA**

A partir de un contometraje se resalta la importancia de la empatía y la amabilidad para que los demás, se reflexiona sobre el tema con los estudiantes.

Para construir la definición de que es la empatía se pueden hacer preguntas generadoras: "¿qué creen que es la empatía?" "en qué momentos han sido empáticos?"

A continuación el contometraje que se utilizó para introducir el tema de la empatía:

[Haz click aquí para ver el video.](#)



Anexo 8. Presentación sobre las emociones.

Hablemos de nuestras

# EMOCIONES



PRESENTADO POR: ANGIE Y KATALINA

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLAR DE NUESTRAS EMOCIONES?

Comunicar y aprender sobre nuestras emociones nos aporta bienestar. Conocer sobre las emociones nos ayuda a poder regularlas. Nos ayuda a tener mejor relación con nosotros mismos y con los demás.

## CONOCEREMOS ALGUNAS EMOCIONES



## ¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

Una experiencia interna.  
El combustible de nuestras acciones.  
Se activan a partir de acontecimientos externos o internos.  
Son temporales.



## ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES EMOCIONALES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Por otro lado, Daniel Goleman (1995) define la inteligencia emocional como una capacidad más amplia que abarca la regulación personal, la perseverancia ante los obstáculos, el control de los impulsos, la capacidad de postergar recompensas, la regulación de nuestro estado de ánimo y la habilidad crucial de empatizar y confiar en los demás. En esencia, la inteligencia emocional nos permite evitar que la angustia interfiera con el pensamiento racional.

## ALEGRÍA

- Podemos sentir calma.
- Relajación.
- Satisfacción.
- Gozo.



## TRISTEZA

- Ganas de llorar.
- Podemos sentir dolor físico.
- Falta de confianza.
- Desmotivación.



## ANSIEDAD

- Podemos sentir miedo.
- Incertidumbre.
- Temblores.
- Vacío de estómago.



## MIEDO

- Podemos sentir preocupación.
- Sensación de peligro.
- Aumento del ritmo cardíaco.
- Sudoración.



## ENOJO

- Podemos sentir calor.
- Impulsividad.
- Ganas de llorar.

