

**Propuesta de un diseño de un ambiente de aprendizaje para el fortalecimiento de la
inteligencia emocional mediante el Aprendizaje Basado en Proyectos en el área de
Educación Física en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Técnico
Dámaso Zapata de Bucaramanga**

Elsa Vargas Báez

Reynel Osvaldo Portilla Suárez

**Trabajo de Grado Presentado como requisito para optar al título de Magister en
Ambientes de Aprendizaje**

Asesor

Angélica Nohemy Rangel Pico

Docente Investigador Postgrados

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Orinoquía Centro Regional Bucaramanga

Maestría Ambientes de Aprendizaje

2025

Dedicatoria

Al señor Jesús por darme la sabiduría, ciencia e inteligencia para hacer este gran proyecto de investigación. *“Elsa Vargas”*

“A papito Dios y a mis padres, que me han acompañado en este viaje de aprendizaje y crecimiento personal. Gracias por su apoyo y motivación constante. *“Reynel Portilla”*”

Agradecimientos

Primero agradezco al Señor Jesús por su gran don espiritual, a mi persona por el interés, motivación y superación para mi vida, a mi familia por su apoyo emocional en todos los momentos, a mis amigos y compañeros de formación por esas palabras de ánimo y valentía y a mis tres mascotas felinas que me brindaron su compañía. *“Elsa”*

“Quiero agradecer a Dios por darme la oportunidad de cumplir este sueño, a mi familia por sus palabras de apoyo constantemente, a mis compañeros y amigos por su colaboración y amistad en este camino académico *“Reynel”* “

Contenido

	Pág.
Introducción	111
1. Justificación	133
2. Descripción del Problema	155
2.1. Planteamiento del problema.....	155
2.2. Formulación del problema	166
3. Objetivos.....	177
3.1 Objetivo General.....	177
3.2 Objetivos Específicos.....	177
4. Marco Referencial.....	177
4.1 Estado del Arte o Marco Histórico	177
4.1.1 Internacionales	188
4.1.2 Nacionales.....	211
4.1.3 Regionales.....	255
4.1.4 Locales	277
4.2 Marco Teórico.....	288
4.2.1 Teóricos de la Inteligencia Emocional.....	288
4.2.2 Inteligencia Emocional en Entornos Educativos	31
4.3 Marco Conceptual.....	33
4.4 Marco Legal	37
5. Metodología	39
5.1 Tipo de investigación.....	39

5.2 Enfoque de investigación.....	400
5.3 Diseño de investigación	433
5.3.1 Fases de investigación.....	444
5.4 Propósito de investigación	466
5.5 Población y muestra.....	477
5.6 Instrumentos y técnicas de recolección de información	533
5.7 Técnicas de análisis de información	566
5.8 Consideraciones éticas	59
6. Presupuesto	611
7. Cronograma.....	622
8. Desarrollo de objetivos	633
8.1 Objetivo específico 1. - Caracterizar los niveles de Inteligencia Emocional para la identificación de fortalezas y áreas de mejora del estado de las emociones de los estudiantes de cuarto grado de la I. E. Dámaso Zapata.	633
8.2. Objetivo Específico 2 - Estructuración de una estrategia didáctica y pedagógica para el fortalecimiento de la inteligencia Emocional a través del Aprendizaje Basado en Proyectos en la clase de Educación Física.	81
8.3 Objetivo específico 3 Crear una caja de herramientas educativas y recursos didáctico- diversificados en el área de Educación Física.....	85
9. Conclusiones	92
10. Recomendaciones	94
Referencias.....	97
Apéndices.....	108

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1. <i>Descripción desarrollo de objetivos</i>	444
Tabla 2. <i>Puntuaciones TMMS24</i>	566
Tabla 3. <i>Presupuesto</i>	611
Tabla 4. <i>Cronograma de actividades</i>	622
Tabla 4. <i>Niveles de atención, claridad y regulación según el género</i>	64
Tabla 6. <i>Modelo matriz TMMS24</i>	64
Tabla 7. <i>Perfil emocional de los participantes según dimensiones de TMMS24</i>	68
Tabla 8. <i>Distribución de puntuaciones de TMMS-24 por género</i>	81

Lista de Figuras

	Pág.
Figura 1. <i>Cantidad de estudiantes</i>	76
Figura 2. <i>Atención - Hombres</i>	77
Figura 3. <i>Atención - Mujeres</i>	77
Figura 4. <i>Claridad - Hombres</i>	78
Figura 5. <i>Claridad - Mujeres</i>	79
Figura 6. <i>Regulación - Hombres</i>	79
Figura 7. <i>Regulación - Mujeres</i>	80
Figura 8. <i>eXeLearning</i>	86
Figura 9. <i>Introducción proyecto inteligencia emocional en eXeLearning</i>	87
Figura 10. <i>Temáticas a conocer por el docente en plataforma eXeLearning</i>	88
Figura 11. <i>Actividades en la caja herramientas eXeLearning</i>	89
Figura 12. <i>Juegos interactivos en la plataforma eXeLearning</i>	90
Figura 13. <i>Glosario que se encuentra en la plataforma eXeLearning</i>	91
Figura 14. <i>Referencias que se encuentran en la caja de herramientas</i>	91

Lista de Apéndices

	Pág.
Apéndice A. <i>Test TMMS24</i>	108
Apéndice B. <i>Ficha Técnica TMMS24</i>	109
Apéndice C. <i>Consentimiento Informado</i>	110
Apéndice D. <i>Plantilla Didáctica y Pedagógica ABP para la Inteligencia Emocional en Educación Física</i>	112

Resumen

El presente trabajo de investigación se desarrolló con estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Técnico Dámaso Zapata de Bucaramanga, bajo el objetivo de diseñar un ambiente de aprendizaje que permita fortalecer la inteligencia emocional a través del Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) en el área de Educación Física. Partiendo de la importancia de la educación emocional en contextos escolares y su incidencia en el desarrollo integral de los estudiantes, se propuso estructurar una estrategia didáctica que favoreciera la autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales de los niños y niñas mediante actividades lúdico-pedagógicas.

El enfoque metodológico fue cualitativo de tipo descriptivo, empleando técnicas como la aplicación del test TMMS-24 para caracterizar los niveles de inteligencia emocional, y posteriormente el diseño e implementación de una caja de herramientas pedagógicas fundamentadas en ABP. Los resultados obtenidos permitieron identificar las áreas emocionales que requieren fortalecimiento en los estudiantes, evidenciando mejoras significativas en su gestión emocional tras la intervención. Se concluye que el ABP, articulado con el área de Educación Física, constituye una estrategia pedagógica efectiva para el desarrollo de competencias emocionales en educación primaria, ofreciendo un ambiente dinámico, inclusivo y contextualizado a las realidades escolares.

Palabras clave: Inteligencia emocional, Aprendizaje Basado en Proyectos, Educación Física, educación emocional, ambiente de aprendizaje.

Abstract

This research project was carried out with fourth-grade students from the Técnico Dámaso Zapata Educational Institution in Bucaramanga, with the objective of designing a learning environment to strengthen emotional intelligence through Project-Based Learning (PBL) in the area of Physical Education. Recognizing the importance of emotional education in school contexts and its impact on students' integral development, a didactic strategy was structured to promote self-awareness, self-regulation, empathy, and social skills in children through playful and pedagogical activities.

The methodological approach was qualitative and descriptive, using techniques such as the TMMS-24 test to assess students' emotional intelligence levels, followed by the design and implementation of an educational toolbox based on PBL. The results made it possible to identify emotional areas that required strengthening, showing significant improvements in students' emotional management after the intervention. It is concluded that PBL, integrated with Physical Education, constitutes an effective pedagogical strategy for the development of emotional competencies in primary education, offering a dynamic, inclusive, and contextually relevant learning environment.

Keywords: Emotional intelligence, Project-Based Learning, Physical Education, emotional education, learning environment.

Introducción

Los individuos experimentan a lo largo de su vida cambios físicos, mentales y emocionales que influyen directamente en su desarrollo integral, los cuales están moldeados por los estímulos provenientes de sus entornos de crecimiento. En este sentido, el contexto educativo asume un papel determinante en dichos procesos, pues tradicionalmente se ha enfocado en el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales desde métodos pedagógicos estructurados. Sin embargo, dichos enfoques tienden a relegar la importancia del cuerpo y las emociones dentro del proceso de aprendizaje, siendo una posible limitación en la formación integral del estudiante.

Esto se convierte en un punto clave, dado que es a través de las emociones que se despliegan conductas y la acción humana, al generar respuestas expresadas inicialmente desde las sensaciones corporales. De este modo, al entender que la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones y las de los demás (Goleman, 2023), se enfatiza como una competencia esencial. Esto, puesto que esta habilidad contribuye a mejorar el rendimiento académico y favorecer la construcción de relaciones interpersonales saludables, manejar el estrés y tomar decisiones más acertadas. Esto saca a colación que, fortalecer la inteligencia emocional puede convertirse en un componente fundamental para el desarrollo de los estudiantes, ya que les permite enfrentar los retos escolares y personales con una mayor capacidad de resiliencia y adaptación.

En este contexto, el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) emerge como una estrategia pedagógica innovadora que fomenta el desarrollo integral de los estudiantes. Esta metodología promueve que los estudiantes sean protagonistas activos de su propio aprendizaje, desarrollando habilidades esenciales como la resolución de problemas, la colaboración y el pensamiento reflexivo. Almulla (2020), da evidencia de la aceptación positiva del ABP por parte de docentes

y estudiantes, al destacar su eficacia para generar aprendizajes significativos y experiencias enriquecedoras, al integrar dimensiones cognitivas y emocionales a partir de situaciones reales.

Por ello, para el área de Educación Física el ABP se presenta como un enfoque idóneo para integrar el desarrollo físico y emocional de los estudiantes. A través de las actividades lúdicas los niños pueden experimentar y gestionar sus emociones de manera práctica y vivencial, puesto que permite la creación de un ambiente de aprendizaje inclusivo y dinámico, que incentiva a los estudiantes a trabajar su corporalidad mientras reflexionan sobre el impacto de sus emociones en el aprendizaje y el moldeamiento de sus conductas.

A partir de ello, la presente investigación se desarrolla con estudiantes de cuarto grado de la I.E Dámaso Zapata de Bucaramanga, la cual tiene como objetivo principal diseñar una estrategia didáctica que permitiera fortalecer la inteligencia emocional a través de la Educación Física, empleando el ABP como eje metodológico. Este diseño busca ofrecer a los estudiantes una experiencia de aprendizaje significativa que integre el desarrollo físico con la capacidad de manejar efectivamente las emociones.

Para la elaboración de la estrategia, se tuvieron en cuenta diversos enfoques teóricos actuales sobre la inteligencia emocional y pedagogía activa, lo que permitió diseñar actividades lúdicas que promuevan la participación activa y colaborativa de los estudiantes. En este contexto, la estructura del trabajo presenta en primera instancia la justificación, los objetivos y los marcos referencial, teórico y legal, seguido de la descripción de los aspectos metodológicos que guían el desarrollo del proyecto y finalmente, la exposición de los resultados obtenidos, las conclusiones derivadas del análisis y las recomendaciones para futuras investigaciones en este campo, evidenciando el impacto positivo de la estrategia en el desarrollo socioemocional y físico de los estudiantes.

1. Justificación

El ser humano es un ser social por naturaleza, tal como lo expuso Aristóteles quien afirmó que “el hombre es un animal político”, haciendo énfasis a la necesidad innata de vivir en comunidad (como se citó en Mosquera, 2023). A partir de este concepto se deduce que el hombre nace con una característica de tipo social y se desarrolla a lo largo de su existencia, por ende, el hombre requiere desde sus años tempranos de vida fortalecer y mejorar el manejo de sus emociones para así interrelacionar con el otro de forma positiva para una convivencia armoniosa en sociedad.

En este sentido, Bisquerra (2019), plantea que las competencias emocionales es de gran importancia dentro del contexto escolar, porque ofrece características de trabajo significativo en los cuales se considera el reconocimiento de como las emociones influyen en las acciones del individuo, la capacidad de crear la armonía enfocado a conseguir el cumplimiento de objetivos de forma colectiva, tener conciencia de que el otro tiene necesidades, sentimientos y preocupaciones y el dominio de sus emociones y los impulsos conflictivos. Por consiguiente, si la persona gestiona las emociones de forma eficaz lo que puede conllevar a reducir las situaciones de conflicto fomentando una convivencia más pacífica y tolerante.

Según (Timón y Hormigo 2010, como se citó en Fula, 2019), el deporte educativo trae grandes beneficios para el desarrollo físico y mental del individuo, promoviendo que este fortalezca unas habilidades sociales de comportamiento y una relación indispensable para que se integre en la sociedad de forma eficaz, también le permite establecer y tener una serie de rutinas y hábitos conductuales, el cual le contribuye a su crecimiento personal, adquiriendo competencias para ser compañerista, capaz de relacionarse socialmente, manejar la disciplina, ser colaborativo, trabajar en equipo y tener empatía hacia el otro.

Ahora bien, retomando a Barbosa y Urrea (2023) la actividad física no se debe comparar con el ejercicio físico ya que esta contiene una secuencia de elementos estructurados enfocados a la planificación y a desarrollar unas capacidades en el cual en la actividad del juego interviene de forma importante en el aspecto emocional y el rendimiento deportivo. Este punto de vista no solo repercute de forma positiva en el aspecto personal, social y familiar, sino que aporta de forma significativa al bienestar neurológico del individuo.

Por ende, el aprendizaje basado en proyectos en el área de la Edu. Física, se basa en el propósito de que, por medio de la práctica colaborativa de actividades deportivas, los estudiantes logran desarrollar habilidades emocionales como la resiliencia, la empatía y el control de las emociones. De acuerdo con lo expuesto por Bisquerra (2019) este planteamiento les brinda a los estudiantes la oportunidad de desafíos de tipo emocionales y físicos de una forma segura y ordenada, originando un contexto emocionalmente útil y enriquecedor. Del mismo modo, la investigación realizada por Martínez y García (2018) recalcan que el Aprendizaje Basado en Proyectos implementado en la educación física aporta a que haya un progreso de forma importante al integrar aspectos mentales, físicos y de tipo emocional en una sola actividad. Esta asociación beneficia el vínculo entre la mente y el cuerpo, facilitándoles a los alumnos vivenciar una mayor conciencia y manejo eficaz de sus emociones, lo cual es primordial con el fin de fomentar un bienestar emocional de larga prolongación.

Por consiguiente, el Aprendizaje Basado en Proyectos en el área de Edu. Física es una metodología de enseñanza, que permite al estudiante formarse de manera activa y significativa a través de hacer proyectos que integren esas habilidades prácticas y los contenidos curriculares. En este contexto el Aprendizaje basado en Proyectos en el área de la Edu. Física puede

convertirse en un instrumento de gran utilidad con el fin de fortalecer la Inteligencia Emocional en los estudiantes.

Por lo que, la realización de este trabajo de investigación conlleva múltiples aportes en distintos niveles. Permite el enriquecimiento de la práctica educativa en el área de Educación Física pues propone la implementación de miradas innovadoras desde el desarrollo emocional a través del juego. Además, la implementación del Aprendizaje Basado en Proyectos se ve favorecida como herramienta útil dentro del aula. El valor agregado para la universidad es contar con un trabajo de investigación que contribuye a mejorar la calidad investigativa y reconocimiento nacional por motivar a sus estudiantes para generar soluciones a problemáticas existentes potenciales. Finalmente, este proyecto favorece el diseño de una propuesta pedagógica que impactará de manera positiva el ambiente de aprendizaje de los estudiantes beneficiados.

2. Descripción del Problema

2.1. Planteamiento del problema

Las emociones, según Espeso (2024) son reacciones psicofisiológicas que el organismo experimenta ante estímulos externos o internos y son una forma natural de adaptación a los cambios del entorno. Además, en las emociones se combinan aspectos biológicos, neurobiológicos y cognitivos, que hacen que una expresión instintiva pueda ser regulada y manejada de manera racional.

Ahora bien, las emociones han sido estudiadas científicamente desde el siglo pasado y, recientemente, las neurociencias han demostrado el vínculo entre emociones y cognición, emociones y aprendizaje. Zamorano (2024) afirma que en la infancia el cerebro cuenta con una gran plasticidad. Esta característica hace que los niños sean mucho más vulnerables a los

estímulos a los que se encuentran expuestos en su cotidianidad y en los ambientes en los que se desarrollan, es decir, en casa y en la escuela. Es por esto que es necesario ser muy cuidadosos con las estrategias pedagógicas que se emplean en el aula y prestar atención a los contenidos que se desarrollan en el currículo invisible.

Si se entiende que a las 8-9 años que tienen los niños en cuarto de primaria sus cerebros se encuentran en pleno desarrollo, se vuelve necesario abordar el quehacer pedagógico desde una mirada que favorezca la adquisición de herramientas que, debido a la plasticidad, quedarán fijadas y aprehendidas de manera más sólida que si se inculcaran a una edad más avanzada.

En este sentido, es posible pensar que resulta favorable el desarrollo de una estrategia pedagógica dentro del área de Educación Física para estudiantes de cuarto grado que les ayude a prevenir posibles problemas emocionales, fortaleciendo la Inteligencia Emocional, fomentando un entorno escolar saludable y seguro mediante la metodología del ABP.

2.2. Formulación del problema

Es entonces, referente a esta contextualización, que se da surgimiento a la pregunta de investigación: ¿De qué manera implementar la metodología de Aprendizaje Basado en Proyectos en el área de Educación Física favorece el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional en los estudiantes de cuarto grado del I.E.T. Damaso Zapata de Bucaramanga, considerando las necesidades identificadas en la atención emocional de las niñas y en la comprensión y regulación emocional de los niños?

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Diseñar un ambiente de aprendizaje para el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional mediante el Aprendizaje Basado en Proyectos en el área de Educación Física en estudiantes de cuarto grado de Institución Educativa Técnico Dámaso Zapata de Bucaramanga.

3.2 Objetivos Específicos

Caracterizar los niveles de Inteligencia Emocional para la identificación de fortalezas y áreas de mejora del estado de las emociones de los estudiantes de cuarto grado de la I. E. T. Dámaso Zapata.

Estructurar una estrategia didáctica y pedagógica para el fortalecimiento de la inteligencia Emocional a través del Aprendizaje Basado en Proyectos en la clase de Educación Física.

Crear una caja de herramientas educativas y recursos didáctico-diversificados en el área de Educación Física.

4. Marco Referencial

4.1 Estado del Arte o Marco Histórico

Este apartado hace alusión a las literaturas que anteceden el fenómeno a estudiar, las cuales, desde enfoques internacionales, nacionales y regionales, amplían la visión del panorama sobre la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito educativo. Estas investigaciones previas ofrecen un contexto fundamental para comprender cómo el desarrollo de competencias emocionales puede influir en el aprendizaje y bienestar de los estudiantes, así como en la implementación de estrategias pedagógicas innovadoras en diversas realidades educativas.

4.1.1 Internacionales

El artículo investigativo desarrollado por Laclote (2024), titulado “Percepciones de los estudiantes de educación física sobre el aprendizaje basado en problemas (ABP)” hace un breve pero conciso recorrido por los modelos educativos y específicamente en el aprendizaje basado en proyectos (ABP). A nivel metodológico el enfoque es cuantitativo, diseño descriptivo no experimental, se concluye desde el punto de vista pedagógico, es una metodología que estimula el interés y motivación del estudiante hacia el aprendizaje, da más autonomía y ayuda a desarrollar el pensamiento crítico.

En el artículo “La metodología ABP: una opción para el desarrollo de la Inteligencia Emocional” publicado en la revista RINVE de México por Maldonado (2023), se sustenta que las metodologías activas cumplen un papel significativo en los resultados académicos de los alumnos. A través de una metodología cuantitativa y de la aplicación de una prueba T, se logró demostrar que la ABP es una estrategia que contribuye significativamente en los participantes, en cuanto a su formación integral, ya que permite trabajar procesos de autopercepción y reflexión de las emociones y sentimientos propios, con el fin de identificarlos y gestionarlos de la mejor manera.

Badal (2023), en su trabajo titulado “El yoga como herramienta de autocuidado y gestión emocional en el aula de educación física” desarrollado en la Universidad Europea, desarrolla una propuesta didáctica basada en ABP en la que los estudiantes de 1º bachillerato pueden adquirir aprendizajes significativos a la vez que los contextualizan a su realidad. La autora hace uso de tres tipos de evaluación (diagnóstica, formativa y sumativa) y además tiene en cuenta la implementación ajustes razonables para los estudiantes con Necesidades Educativas Especiales. En este trabajo se concluye que, desarrollar la inteligencia emocional y el autoconocimiento

mediante el área de educación física influyen en el rendimiento escolar y por esto es importante abordarlos en el aula.

La investigación “Diseño de una propuesta ABP para trabajar las emociones en educación infantil” fue desarrollado por Pancorbo (2023), en Jaen, España, estudia las emociones básicas que sienten los niños y las niñas durante la etapa de Educación Infantil y su injerencia en la oferta institucional, hace una revisión de teóricos que estudian las emociones en Educación Infantil, los tipos, modelos, y experiencias didácticas en el aula, como implementar la educación emocional en el aula a través del ABP. Ellos concluyen que trabajar las emociones en primera infancia ayuda a desarrollar tanto el nivel físico, como el psíquico de los niños y niñas, y realizar un trabajo colaborativo entre la planta docente de las escuelas y las familias.

Martínez (2021) tituló su proyecto para optar como magister en educación secundaria en la Universidad de Almería (España) “Aumentar el rendimiento académico desarrollando un programa de inteligencia emocional basado en una metodología ABP”. Este trabajo consistió en la creación de una propuesta de aula en la que la docente propone una serie de problemas a los cuales los estudiantes deben encontrar solución a través de prácticas de laboratorio, con el fin de aumentar su motivación frente a las asignaturas de ciencias. La construcción de esta propuesta da pie a que se cuestione la manera de enseñar ciencias de manera tradicional y cómo aumentar la motivación y centrarse en la inteligencia emocional puede hacer que mejore el rendimiento académico de los estudiantes.

Por su parte Solís (2021) publicó un artículo investigativo titulado “Aprendizaje basado en proyectos: una propuesta didáctica para el desarrollo socioemocional”, en donde identificó las diferentes etapas del (ABP) que están asociadas directamente con el desarrollo socioemocional, donde tuvo a consideraciones las innovaciones en cuanto a las bases curriculares que fueron

establecidas por el Ministerio de Educación de Chile. Para ello, “analiza distintas dimensiones del aprendizaje socioemocional, la metodología ABP y sus proyecciones en el sistema educacional chileno, el extenso repertorio teórico y conceptual aportado en este artículo, ofrece referentes bibliográficos que fortalecen en la construcción conceptual y teórica relacionada con el ABP y las emociones.

La investigación titulada: “Desarrollo de la inteligencia emocional en el área de educación física a través de una propuesta de juegos cooperativos” fue propuesta por García (2021) en España, cuyo propósito fue el diseño de una propuesta de intervención en la cual se trabajen y analicen dos componentes de la Inteligencia Emocional a través de juegos de carácter cooperativo. A nivel metodológico se integran los componentes de inteligencia emocional, relaciones interpersonales, empatía y usando el juego cooperativo como recurso, se demostró la eficacia de la educación física como medio complementario para la formación integral del individuo. Esta no solo se limita al desarrollo del aspecto motriz de los individuos, sino que además permite y ofrece una gran variedad de posibilidades para trabajar distintos contenidos y aspectos, como en este caso el emocional.

Barranco et al., (2021) en su artículo “Educación emocional en las clases de educación física. Una propuesta didáctica”, publicado en España, sostienen que la educación emocional es una necesidad formal en el contexto educativo. Su objetivo es demostrar el papel que cumple la educación física en el desarrollo integral de los niños y las niñas y la importancia del trabajo interdisciplinar en la escuela. Después de diseñar y ejecutar la propuesta basada en ABP, los autores concluyen que “Con la aplicación de esta unidad didáctica, es decir, con la realización de todas las actividades y juegos descritos anteriormente, el alumnado podría ser capaz de descubrir, conocer, experimentar y controlar diversas emociones”

A partir de las investigaciones internacionales, se da evidencia a un soporte y respaldo metodológico consistente en relación a cómo la inteligencia emocional se puede desarrollar de manera efectiva desde la implementación del ABP y otras estrategias pedagógicas activas en el aula, donde se valida su relevancia en diversos contextos, resaltando que se refuerza su aplicabilidad en el área de Educación Física como herramienta pedagógica integral.

4.1.2 Nacionales

El trabajo de grado denominado: “Fortalecimiento de la inteligencia emocional a través de una estrategia didáctica en estudiantes de sexto grado de la institución educativa Juan Jacobo Aragón en el municipio de Fonseca, Guajira” propuesta por Rueda y Durán en (2024) tiene como objetivo principal, fortalecer la inteligencia emocional mediante actividades de evaluación, aprendizaje y docencia. A nivel metodológico el enfoque es cualitativo, de tipo descriptivo, los resultados reportan que la Inteligencia Emocional se fortalece mediante la implementación de programas de bienestar estudiantil, el acceso a servicios de apoyo emocional y psicológico, la promoción de prácticas de autocuidado y la creación de un entorno escolar inclusivo y comprensivo.

En la investigación “Fortalecimiento de la competencia ciudadana emocional a través de la articulación de prácticas deportivas por medio de la metodología de aprendizaje basado en problema (ABP)”, publicada por Mosquera (2023) en la ciudad de Quibdó, Colombia, se caracterizan las competencias emocionales del aprendiente al interrelacionarse durante la asignatura de educación física, logrando identificarse y establecer las relaciones entre el aprendizaje basado en problema y la competencia emocional. La investigación es cualitativa y se planteó desde un enfoque de estudio de caso. Dentro de sus hallazgos, reporta que el enfoque ABP pone a los estudiantes en situaciones donde deben juzgar sus ideas y argumentos ante un

problema presentado, permitiendo entonces abordar las competencias emocionales de los mismos, observándose actitudes psicosociales al relacionarse con otros estudiantes”. Este trabajo concluye que apoyarse en las actividades lúdicas y su manera de aplicarlas, es un aporte referencial de la investigación que busca fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes, mediante actividades de educación física.

López y Ballesteros (2023) realizaron una investigación de nivel magistral en la Universidad La Gran Colombia llamada “Influencia de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje en una institución de educación superior en Bogotá, Colombia”. El objetivo era determinar si este tipo de inteligencia generaba un aumento en la eficacia del proceso de adquisición del conocimiento. Fue un estudio cualitativo con una perspectiva crítico-social. Ellos concluyeron que la inteligencia emocional tiene un impacto directo para todas las áreas vitales de los seres humanos, refiriendo que, a través de la adquisición de la inteligencia emocional por parte de los estudiantes mediada por experiencias positivas, trae una mejora significativa a capacidades como la concentración, la comprensión y la motivación, las cuales están involucradas en los procesos de aprendizaje, permitiéndoles a su vez lograr los fines que han sido establecidos por los educadores, al superar los desafíos inherentes, que en muchas ocasiones son suscitados como dificultades en el aprendizaje o tomados como un resultado negativo dentro de los procesos evaluativos.

Del mismo modo, en el trabajo de grado “Cuerpos autorregulados y autocontrolados, una propuesta desde la educación física para la disminución del estrés académico” escrito por Vergara et al., (2023) se ha definido la autorregulación como un manejo del pensamiento, de los sentimientos y de las acciones con el fin de alcanzar como objetivos establecidos el autocontrol, considerado un dominio clave sobre el comportamiento, los deseos y en cuanto al simple hecho

de sentir o estar en un estado de tranquilidad. En este orden de ideas, el estudio se enfatiza hacia el análisis de los procesos de enseñanza – aprendizaje, partiendo como punto de referencia en aspectos como la inteligencia emocional, el aprendizaje significativo y la psicocinética. Esta propuesta se llevó a cabo con estudiantes de 10° y 11° y los autores llegaron a la conclusión de que maximizar las capacidades en cuanto a la toma de decisiones de los participantes, puede aumentar su motivación con respecto al contexto académico y a su vez, disminuir los niveles de estrés.

En el mismo sentido, un grupo de autores del Tecnológico de Antioquia desarrollaron en 2022 una investigación llamada “El cuerpo en movimiento como una estrategia para el desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia”. Allí, los autores realizaron una exhaustiva revisión bibliográfica sobre lo que se ha dicho respecto a la inteligencia emocional en el aula y encontraron que, si bien es un tema que va tomando popularidad en países de Latinoamérica, todavía un gran porcentaje de maestros no cuenta con las herramientas para trabajarla en el aula. En este orden de ideas, propusieron una serie de cinco micro proyectos para desarrollar la inteligencia emocional en el aula de primera infancia a través del movimiento. A través de estas propuestas, se logró potenciar en las participantes habilidades como el autoconocimiento, la autorregulación, la resolución de problemas, la empatía, la gestión de la frustración y el trabajo colaborativo, al comprender la dualidad del ser humano en cuanto a cuerpo y mente, los cuales no pueden abordarse por separado en el aula.

Por su parte, en la tesis “Fortalecimiento de la inteligencia emocional en colaboradores de la institución educativa Paulo VI del municipio de Barrancas, la Guajira” propuesto por Sierra (2021) de la ciudad Valledupar, Cesar, se relaciona la conexidad entre el estado psico social y emocional de un individuo, haciéndose un comparativo antes del COVID-19 y postpandemia, y

el efecto generado en los estudiantes. A través de un enfoque cuantitativo, no experimental y transversal y usando el modelo original de Salovey y Mayer, se llevó a cabo la evaluación de la capacidad de inteligencia emocional de los participantes, promoviendo el desarrollo de la empatía, el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y el fomento de la misma, a través de actividades que instruyen su aplicabilidad. El aporte de este proyecto se basa en la prueba Trait meta – Mood Scale, el cual baso su modelo en el original de Salovey y Mayer, que de acuerdo con Gómez (2021) “consta de 24 ítems, los cuales se responden sobre una escala Likert de 5 puntos, el TMMS – 24 puntúa desde tres factores, primero la atención a las emociones, que hace referencia a la conciencia de las emociones”.

“La estrategia didáctica para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en los niños y niñas del grado primero del instituto técnico arquidiocesano san francisco de asís, sede cuatro de julio de la ciudad de pamplona”, es un trabajo de grado presentado por Rangel (2021) el propósito es determinar el nivel de inteligencia emocional de los aprendientes del grado primero, para luego llevar a cabo un análisis sobre la influencia directa de la inteligencia emocional en el desarrollo integral de los niños y que bajo un enfoque cualitativo y la investigación acción diseño una estrategia pedagógica mediada por las TIC. Para llevar a cabo el proyecto, propusieron estrategias enfocadas en fortalecer la inteligencia emocional, para que de este modo se desplegara un plan de acción hacia el mejoramiento del proceso pedagógico y social del niño (Sierra, 2021), aportes que esta autora brinda como herramientas a nuevas investigaciones como esta.

Se realizó también en la Universidad Pedagógica Nacional una investigación titulada “La educación física por el sendero de la primera infancia: función de relación con sentido de vida” (Trujillo et al, 2013). El objetivo de este proyecto se basó en el potenciamiento y la

resignificación del desarrollo del ser humano desde su primera infancia teniendo en cuenta el movimiento dentro de los diferentes ambientes de aprendizaje, a partir del desarrollo de una propuesta pedagógica. Para llevar esto a cabo, se fundamentaron en ejemplares en cuanto a tendencias psicomotrices, de la neurociencia, del modelo constructivista y naturalista y la teoría del desarrollo humano. Con el desarrollo de este proyecto se favoreció la autoconfianza en los niños e impulsándolos a solucionar limitantes en cuanto al movimiento de forma más efectiva, permitiéndoles establecer relaciones más satisfactorias mediante movimientos más fluidos.

De acuerdo con las producciones investigativas a nivel nacional, se resalta la evidencia sobre el crecimiento interés que se despliega en cuanto a la integración de la inteligencia emocional dentro del currículo educativo, particularmente en el área de Educación Física. Estos estudios varían en cuanto a las metodologías implementadas, pero permiten comprender que hay una coincidencia significativa en cuanto a la importancia de generar espacios de formación emocional, principalmente en la infancia como etapa crucial del desarrollo emocional, cognitivo y social de las personas, hasta la educación superior, adaptando las estrategias de acuerdo a las características del contexto sociocultural de los estudiantes.

4.1.3 Regionales

A nivel regional existen diversos trabajos que se destacan por tener como objeto de estudio, desarrollar en los estudiantes la inteligencia emocional, independiente a sus niveles educativos y desde diferentes áreas. Un ejemplo de ello es la investigación llamada “Fortalecimiento de la regulación emocional de los aprendices entre los 15 y 18 años del técnico de servicio de restaurante y bar del Centro Agroturístico (CAT) Sena, San Gil, Santander por medio de la lúdica”, llevada a cabo por Ortiz y Ortiz (2022) en la Fundación Universitaria Los Libertadores. Aquí se buscó potenciar la autorregulación emocional con el fin de disminuir los

incidentes de violencia y agresiones por parte de los estudiantes a través del juego y el movimiento. La efectividad de la propuesta se midió a partir de resultados cuantitativos y cualitativos, los cuales permitieron demostrar que el trabajo desde el cuerpo permite desarrollar distintas habilidades sociales y emocionales en los participantes.

En este sentido, se presentó el trabajo “Fortalecimiento del proyecto de vida de los estudiantes del grado once de la institución educativa La Loma, del municipio de La Paz, Santander, Colombia”, desarrollado por Mena et al., (2023). El objetivo principal fue promover la IE y la autoconciencia de los participantes mediante la ABP, teniendo como fin de que estos tuvieran visión clara de su futuro y fortalecer sus procesos de toma de decisiones. Fue una investigación de corte cualitativo y de investigación-acción. Los autores concluyen que este tipo de estrategias permiten que los jóvenes desarrollen de una manera más efectiva aquellas habilidades emocionales que les permitirán desenvolverse asertivamente en su contexto social.

Finalmente, es pertinente mencionar el estudio “Fortalecimiento de los procesos de enseñanza del área de Educación Física para contrarrestar el sedentarismo mediante pensamiento computacional en estudiantes de grado sexto”, realizado por Delgado (2020) en la Universidad de Santander, en un colegio de Lebrija. Esta investigación partió del supuesto de que los estudiantes estaban teniendo un bajo rendimiento en el área de educación física porque los elementos tecnológicos hacían que aumentaran su sedentarismo. La propuesta, basada en un enfoque cualitativo, consistió en utilizar esas mismas herramientas tecnológicas para motivar a los estudiantes a mejorar su rendimiento, y, efectivamente, se obtuvieron los resultados esperados.

En base a los estudiantes investigativos regionales, se confirma que las propuestas pedagógicas que integran en su metodología la inteligencia emocional con elementos prácticos

como la lúdica y la tecnología, genera en los estudiantes un impacto positivo y medible en aspectos cruciales del desarrollo integral como la convivencia, la motivación y el rendimiento académico, lo que permite emerger una educación más contextualizada.

4.1.4 Locales

El trabajo de grado denominado “Arteterapia y videoarte como estrategia tecnopedagógica en la mejora de inteligencia emocional (IE) en niños y niñas de sexto grado” fue realizado por Castro (2023) en la ciudad de Bucaramanga, Santander tiene como objetivo describir el cambio que ocurre en la identificación, expresión y regulación emocional en la mejora de Inteligencia Emocional en niños y niñas de grado a través de una intervención tecnopedagógica mediada por arteterapia y videoarte. De esta manera, los aportes centralizan la investigación en cuanto a la conceptualización de la inteligencia emocional y su relación con el proceso de enseñanza – aprendizaje para los estudiantes, siendo el catalizador de la lúdica u otra forma que contemple los elementos del juego con enfoque pedagógico.

La investigación “Inteligencia emocional, convivencia escolar en relación al sexo en el grado 9c del mega colegio Andrés Escobar Escobar” fue publicado por Álvarez (2023) en Bucaramanga, Santander, propone determinar la inteligencia emocional, la convivencia escolar en relación al sexo en los estudiantes. Fue llevado a cabo bajo una metodología de investigación que desplego en su estructura un tipo correlacional, en relación a un enfoque mixto y de diseño no experimental de corte transversal.

Otro estudio investigativo titulado “Inteligencia emocional en adultos jóvenes que viven en Bucaramanga”, fue propuesto por Villamil y Cuevas (2022) en la ciudad de Bucaramanga, el cual tuvo como fin evaluar la inteligencia emocional en los adultos jóvenes de la región mencionada. Para alcanzar los objetivos, se utilizó un enfoque empírico-analítico con un diseño

cuantitativo descriptivo y un carácter transversal a nivel metropolitano. Los resultados indicaron que los estudiantes se encuentran en un promedio en relación con estas dimensiones, además, los varones presentan un rango superior en términos de inteligencia emocional.

En cuanto al aporte investigativo a nivel local, se apunta hacia la apuesta de desarrollar e implementar propuestas pedagógicas que acojan y aborden la inteligencia emocional como factor fundamental del desarrollo integral de los estudiantes, desde una mirada interseccional que aborde las diferencias individuales desde el arte, el género y la tecnología, con principal énfasis en el contexto escolar, donde se puedan identificar factores diferenciales como guía a futuras intervenciones educativas en el área Metropolitana de Bucaramanga.

4.2 Marco Teórico

Este apartado ofrece una visión amplia del fenómeno de estudio, abordando los principales conceptos, teorías y enfoques que sustentan la inteligencia emocional en el contexto educativo. A través de una revisión de modelos y perspectivas, se profundiza en la relevancia de desarrollar competencias emocionales en los estudiantes, especialmente en el ámbito escolar, para promover un aprendizaje integral y el bienestar emocional.

4.2.1 Teóricos de la Inteligencia Emocional

A continuación, se da mención a los autores principales que introdujeron las bases de la inteligencia emocional.

4.2.1.1 Howard Gardner. Este psicólogo e investigador, en 1983, aseguró que medir la inteligencia por el coeficiente intelectual es un yerro educativo (Barrera, 2024). En su teoría, la cual denominó inteligencias múltiples, sugiere que hay diferentes tipos de inteligencia que pueden coexistir en una persona, donde incluyó la inteligencia lingüística, la kinestésica (física), la musical, la lógico-matemática, la espacial y la interpersonal.

Estas dos últimas hacen parte esencial de la inteligencia emocional, el eje del presente trabajo, pues la intrapersonal refiere a la conciencia de uno mismo y la inteligencia interpersonal se encuentra dirigida a la comprensión de los demás.

4.2.1.2 Daniel Goleman. Este autor va más allá que el anterior, pues afirma que existe algo llamado cociente emocional (CE) que va de la mano con aquello que todos conocen como cociente intelectual (CI) y la simetría de ambos cocientes se manifiesta a través de las interrelaciones que se producen. Desde la perspectiva de Goleman, se permite la identificación de cinco componentes esenciales de la inteligencia emocional: Primeramente, se encuentra la autoconciencia, la cual permite tener un conocimiento propio en cuanto a las emociones, de la misma manera que hace consciente la influencia de estas para las acciones y decisiones; como segunda, la autorregulación, la cual se entiende como la capacidad que desarrollan las personas para dar control y gestión a sus emociones, con el fin de prevenir reacciones impulsivas para un mayor autocontrol; la motivación por su parte, hace énfasis a la intrínseca, la cual es una capacidad para el establecimiento de metas y ser perseverantes ante la presencia de obstáculos; la empatía, que es la habilidad que permite comprender que los demás también tienen emociones y necesidad, es un puente para la comunicación asertiva y la mejora de las relaciones interpersonales y por último pero no menos importante, las habilidades sociales, enfocadas a desarrollar y mantener relaciones saludables, desde la capacidad de resolver conflictos y trabajar efectivamente en equipo (Rueda y Durán, 2024).

Este modelo, además de ser útil en los procesos de enseñanza–aprendizaje, también ha sido aceptado en el ámbito empresarial, pues desde el área organizacional y laboral lo adoptan para desarrollar y generar ambientes laborales saludables.

4.2.1.3 Peter Salovey y John Mayer. La propuesta de este estos autores busca el autodesarrollo del individuo como ser humano visto desde su interior, reconociendo que su

evolución emocional es continua y de mejora. Además, sugiere que la empatía es el componente central de la inteligencia emocional, añadiendo que esta capacidad se puede entender partiendo de conceptos clave como la percepción emocional, la comprensión emocional, la dirección emocional, la facilitación emocional del pensamiento y la regulación reflexiva de las emociones, como promoción del crecimiento personal (Muquis, 2022).

Es así como se visualiza la Inteligencia Emocional como una capacidad sumamente compleja, innata de los seres humanos y cuya potenciación es indispensable para el desarrollo integral de los seres humanos y su integración en sociedad.

4.2.1.4. Bonano y el Modelo Secuencial de Autorregulación Emocional. En la misma corriente, se encuentra Bonano (citado por Parada, 2022) quien propone un modelo para facilitar el proceso de autorregulación emocional con el fin de promover una gestión emocional autónoma y armoniosa en las personas. En este modelo se encuentran tres categorías generales que aborda la autorregulatoria: en primer lugar se encuentra la regulación de control, basada respecto a los comportamientos automáticos e instrumentales, que son dirigidos a la inmediata regulación de respuestas emocionales; en segundo lugar, se encuentra la regulación anticipatoria, la cual permite anticipar los desafíos futuros que se pueden presenciar y por último, la regulación exploratoria, la cual beneficia la homeostasis emocional, puesto que permite adquirir nuevas habilidades o recursos.

El creador de este modelo considera que todos los individuos, indistintamente de su grado de escolaridad o nivel de maduración cognitiva, poseen un grado de inteligencia emocional, que necesita estar autorregulado para su eficiencia.

4.2.2 Inteligencia Emocional en Entornos Educativos

La experiencia educativa ha demostrado que, tradicionalmente, en la escuela se le da mayor protagonismo a la dimensión cognitiva del ser humano y lo que tiene que ver con las llamadas “habilidades blandas” (dentro de las que se encuentra la inteligencia emocional), queda relegado a un segundo plano (Vásquez et al., 2020). Sin embargo, en los últimos años son más los profesionales, educadores y científicos, que se han dado a la tarea de investigar sobre la relación que tiene el desarrollo de la Inteligencia Emocional y el aprendizaje. Incluso, sobre cómo el bienestar emocional influye en los procesos cognitivos.

En el mismo sentido, son muchos los autores los que han realizado aproximaciones conceptuales sobre la definición de Inteligencia Emocional. Es así como autores como Gajardo y Tilleria (2019) la entienden como la “habilidad para expresar, controlar, comprender, interpretar y responder a las emociones propias y las de los demás, ha cobrado interés científico debido a la influencia que tiene sobre variados aspectos del ámbito escolar” (p.1).

Por su parte, Rueda y Durán (2024) afirman que la inteligencia emocional es “el reconocimiento de las propias emociones y las de los demás, donde desde esta posición le permite al sujeto regular su comportamiento en torno a estados mucho más empáticos” (p.35) que, en otras palabras, hace referencia al manejo autónomo y consciente que tiene un individuo para entender y comprender sus emociones y la de otros en cualquier escenario.

Visto desde esta perspectiva, la Inteligencia Emocional es una concepción holística que debe ser empleada de manera autónoma e independiente, la cual está supeditada, en principio, por los códigos morales y el contexto socio cultural en el que se desarrolla el individuo, siendo la escuela y la casa los espacios principales en los que la persona podrá desarrollarla de manera libre o en reserva.

En este contexto, la escuela, como espacio de desarrollo para los niños y niñas, debe asegurar en sus aulas experiencias que les posibiliten fortalecer su Inteligencia Emocional. En este sentido, es fundamental considerar los lineamientos educativos del Ministerio de Educación Nacional. Los Derechos Básicos de Aprendizaje, por ejemplo, constituyen el conjunto de conocimientos para una área y grado específico, establecidos para las disciplinas de Ciencias Naturales, Ciencias Sociales, Lenguaje, Matemáticas e inglés. Además, el MINEDUCACIÓN propone dos documentos clave para orientar el área de Educación Física, Recreación y Deporte en el ámbito escolar.

En lo que respecta al primer lugar, en la “Serie de lineamientos curriculares para Educación física, recreación y deportes” se entiende la Educación Física como una disciplina pedagógica y social que se constituye como una práctica social y como un derecho humano. Además, se indica que los propósitos de la Educación Física deben ser, entre otros, aportar al desarrollo corporal y expresivo de los niños y niñas, y generar una didáctica pertinente, investigativa y que responda a las necesidades de los contextos. Adicionalmente, expone que desde el área de Educación Física es muy importante tener presente el desarrollo en los estudiantes de su autoconfianza, autonomía, sentido de iniciativa, de la industria y de la identidad, herramientas emocionales que le permitirán desenvolverse en sociedad.

En segundo lugar, se encuentran las “Orientaciones pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte”. Este documento detalla que las principales competencias a desarrollar en esta área son la competencia motriz, la expresión corporal y la competencia axiológica corporal. Asimismo, establece cómo se pueden desarrollar de manera simultánea competencias básicas como las ciudadanas, comunicativas, matemáticas y las ciencias naturales y sociales. En el contexto de este proyecto, es fundamental considerar las orientaciones

específicas para el grado cuarto, las cuales se enfocan en el desarrollo de indicadores de desarrollo motor, técnicas corporales, condición física, juegos lúdicos motrices, lenguajes corporales y el autocuidado.

4.3 Marco Conceptual

La etimología de la palabra emoción proviene de "emotio, emotionis", que se deriva del verbo latino "movere" (moverse) y se complementa con el prefijo "e-" que implica "alejamiento" o "movimiento hacia". Según Ortega (como se citó en Gil del Pino, 2024), esto sugiere que toda emoción conlleva una inclinación o impulso a actuar y a enfrentar los desafíos de la vida diaria. Esto sugiere que las emociones no son procesos fijos, sino que varían según las exigencias del entorno y la influencia de la experiencia personal y social, lo que significa que los pensamientos provocan emociones y motivan al individuo a actuar.

Ahora bien, el ser humano es un ser racional y hoy en día no se habla solo de inteligencia cognitiva sino también de la inteligencia emocional. Goleman (2023) la define como una capacidad de reconocimiento, gestión y comprensión de las emociones propias y ajenas. Sin embargo, es una habilidad que debe entrenarse y fortalecerse con el paso del tiempo, específicamente en entornos educativos, puesto que las emociones tienen un papel determinante en el aprendizaje.

Por otro lado, es importante tener en cuenta las metodologías educativas que promueven el desarrollo integral de los estudiantes. Siendo así, Villagrà (2020) sostiene que el Aprendizaje Basado en Proyectos es una metodología activa que ayuda a reducir los problemas de desmotivación en los estudiantes, ya que puede estructurarse como una estrategia didáctica que fomenta la participación autónoma de los alumnos en procesos de investigación, superando las limitaciones de la enseñanza tradicional. Además, facilita el desarrollo de funciones ejecutivas al

incentivar a los estudiantes a planificar, implementar y evaluar proyectos con aplicaciones en el mundo real, más allá del aula.

Complementando esto, la perspectiva de Martínez (2023) menciona que el ABP es una estrategia que tiene como propósito la creación de nuevas prácticas educativas dando uso a recursos de enseñanza multidisciplinar, propiciando en los estudiantes una relación más directa con el mundo real, desarrollando destrezas y competencias clave para su formación. A su vez, Sierra et al., (2020), Duffy y Cunningham (1996) y Barrows (1994), coinciden en que el ABP organiza el aprendizaje mediante tareas complejas en base a preguntas retrogradadas o problemas, que tienen como fin que los estudiantes se involucren en el diseño de acciones, la resolución de problemas y la toma de decisiones; donde el aprendizaje significativo se da a partir de la construcción de un contexto real, dando uso a formas de pensar propias de cada disciplina, al iniciar con la presentación general de los proyectos con poca información de los problemas, para que los estudiantes intercambien ideas a través de grupos pequeños, desarrollando hipótesis desde sus conocimientos previos y poder identificar vacíos en ellos.

En relación con la educación como derecho fundamental y su vinculación con el desarrollo integral del ser humano, hace importante resaltar que uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de la ONU, se dedica exclusivamente en la Educación de Calidad (4). Esta debe integrar todas las dimensiones que tienen que ver con el desarrollo del individuo: cognitiva, física y mental. Es por esto que es necesario garantizar un buen desarrollo psicomotriz, pues este influye en el desarrollo psicológico, social y cognitivo del individuo.

Para ello, se destaca el papel de la Educación Física, que según Moreno (2017) se puede entender como aquella educación que involucra en su desarrollo la utilidad del cuerpo. Al verlo desde una perspectiva pedagógica, es aquella área que fomentan la formación integral del ser

humano, ya que fomenta desde su práctica el impulso de los movimientos creativos y que son intencionados y la manifestación de la corporeidad mediante los procesos afectivos y cognitivos que están en un orden superior. Adicionalmente, West y Bucher (como se citó en Moreno, 2017) la definen como “un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar”. Las diversas reflexiones propuestas por los autores permiten concluir que la Educación Física es tomada como una disciplina pedagógica donde se integra el desarrollo físico, psicológico, social y cognitivo del ser humano a través del movimiento del cuerpo.

Al considerar la aplicación del ABP en el contexto colombiano, Correa et al., (2020) profundizaron en su estudio un análisis sobre la implementación de proyectos en la enseñanza de las ciencias en Colombia y así caracterizar los elementos asociados a la metodología de ABP, dando uso a la propuesta del Buck Institute for Education (BIE), donde dan como conclusión que ha sido poca la literatura encontrada con relación a su fenómeno de estudio, dejando en evidencia que a pesar de que el ABP se ha implementado a lo largo de los años en las escuelas a nivel global, en Colombia es percibida como una metodología emergente, novedosa y poco implementada, siendo aplicada en mayor medida en la educación superior y de forma casi nula en la educación primaria.

Al adentrarse en el área de Educación Física, Carmona (2024) en su estudio menciona que la formación en esta área dentro de las escuelas colombianas tiene en cuenta las directrices nacionales y locales y los planes de área de cada institución. El objetivo de su propuesta fue desarrollar en estudiantes de undécimo competencias motrices, expresivas corporales y axiológicas mediante el ABP. Esta metodología le permitió observar que implementar el ABP logro en los estudiantes un alto rendimiento en las áreas evaluadas, lo que evidencia que la

experiencia de esta estrategia permite una situación de aprendizaje que radica positivamente en los resultados académicos.

Carmona (2024) concluye en sus resultados que dicha experiencia le permite realizar una invitación a la investigación del impacto del ABP en otras variables, mencionando las psicosociales y las psicoemocionales, descubriendo el impacto en los diversos grados escolares y desde temáticas diferentes.

Finalmente, es relevante considerar los Derechos Básicos de Aprendizaje (DBA), los cuales son aprendizajes esenciales que orientan la enseñanza en cada área y grado escolar, combinando conocimientos, habilidades y actitudes para favorecer el desarrollo personal y académico de los estudiantes, en coherencia con su contexto cultural e histórico. Al articularse con los Lineamientos Curriculares y los Estándares Básicos de Competencias (EBC), los DBA permiten organizar rutas de enseñanza que facilitan alcanzar las competencias propuestas (Ministerio de Educación Nacional, 2016).

Sin embargo, los DBA no son una propuesta curricular completa, por lo que deben integrarse a los Proyectos Educativos Institucionales (PEI) según el enfoque pedagógico y el contexto de cada institución, permitiendo flexibilidad curricular y continuidad en los aprendizajes a lo largo del tiempo (Ministerio de Educación Nacional, 2016).

En el caso de Educación Física, no se han establecido DBA debido a las particularidades propias de su área: su carácter práctico, vivencial y progresivo, en donde los procesos de aprendizaje corporal y motriz requieren tiempos, ritmos y contextos variables según los estudiantes y las condiciones institucionales. Por ello, la enseñanza en esta área se basa en los Lineamientos Curriculares y los EBC, adaptando sus contenidos y procesos a través de metodologías flexibles y centradas en la experiencia directa.

Son una herramienta orientadora que le permite al proceso educativo definir los aprendizajes fundamentales para cada grado en todas las áreas del conocimiento, en búsqueda de una formación integral y equitativa para todos los estudiantes, fortaleciendo la calidad educativa y promoviendo la adherencia coherente entre cada nivel educativo.

4.4 Marco Legal

Teniendo en cuenta que la presente investigación está orientada en fortalecer la inteligencia emocional en estudiantes, a través de la Educación Física, es importante identificar y conocer la normativa que regula y respalda el derecho a una educación integral; así como la comprensión de la responsabilidad del Estado y los educadores frente a la implementación de procesos formativos que integren todas las dimensiones del ser humano.

A nivel internacional, la Declaración Universal de los Derechos Humanos (ONU) en su artículo 26 afirma que:

Toda persona tiene derecho a la educación. (...) La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz (ONU, 1948).

En este sentido, es fundamental reconocer el papel de los docentes del área de Educación Física como promotores del desarrollo integral de los estudiantes, favoreciendo además la construcción de habilidades sociales que les permitirán desenvolverse en sociedad.

De igual forma, la Convención sobre los Derechos del Niño en su artículo 28, establece el compromiso de los Estados de garantizar el acceso a una educación sin discriminación que permita el desarrollo pleno de la personalidad de los niños y niñas (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 1989). Este enfoque sitúa al niño como sujeto de derechos,

donde su formación no debe limitarse al conocimiento académico, sino incluir también la esfera emocional y social, lo cual refuerza la pertinencia de integrar la inteligencia emocional en el aula.

En el ámbito nacional, la Constitución Política de Colombia en su artículo 67 declara como derecho fundamental de sus ciudadanos la educación y por ende, la manifiesta como una obligación del estado facilitar los mecanismos y formas para que estos tengan acceso a recibir una educación integral y de calidad, este mandato estipula que la educación es un derecho necesario e importante para que haya un desarrollo social y económico e implica que el estado le garantice a todo ciudadano tener igualdad de oportunidades sin discriminación por su género, raza, cultura, costumbres, u otra característica étnica o particular. Adicionalmente, el gobierno nacional promulga la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994), estableciendo en el artículo 5° los Fines de la Educación, siendo estos alineados a la Carta Política de Colombia en su artículo 67°.

Por otro lado, el Decreto 1860 de 1994, reglamentado por la Ley 115, establece las condiciones para la prestación del servicio educativo y la organización de las instituciones educativas. Asimismo, la Ley 181, expedida el 18 de enero de 1995, regula el fomento del deporte, la recreación, el uso del tiempo libre y la educación física, dando origen al Sistema Nacional del Deporte. Esta ley se convierte en la base de la educación física con un enfoque educativo en Colombia, marcando un hito legal en el ámbito escolar y abriendo un espacio en los planes curriculares de instituciones educativas tanto públicas como privadas. De igual forma, el Decreto Único Reglamentario del Sector Educativo No. 1075 de 2015 establece las disposiciones reglamentarias de las leyes relacionadas con el sector educativo en el país.

Además, la Ley 1098 de 2006, por medio de la cual se expide el Código de Infancia y Adolescencia, refuerza el compromiso del Estado con la protección integral de niños, niñas y adolescentes. Esta norma establece un marco jurídico que garantiza la inclusión y permanencia escolar, y reconoce la corresponsabilidad de toda la sociedad en la formación de menores de edad. Desde este enfoque, se destaca la necesidad de implementar estrategias que promuevan entornos educativos seguros, inclusivos y emocionalmente enriquecedores. Por tanto, el desarrollo de propuestas como la que se presenta en esta investigación no solo encuentra un respaldo legal robusto, sino también una orientación ética centrada en el bienestar de los estudiantes.

5. Metodología

Para este trabajo de investigación se trazaron criterios para su orientación y desarrollo en las etapas de avance, en el cual los realizadores del proyecto plantearon la línea a seguir, el enfoque y el tipo de investigación que orientan apropiadamente a implementar y la posterior evaluar del diseño de las estrategias dirigidas a los sujetos objetivo y la problemática presentada.

5.1 Tipo de investigación

Esta proyecto de investigación es de tipo descriptivo tiene un muestreo no probabilístico de corte transversal ya que según Hernández et al., (2014) en esta clase de muestra “la elección de los elementos no depende de la probabilidad sino con las causas relacionadas con las características de la investigación o propósito del investigador” (p. 176), por lo tanto el procedimiento realizado no es mecánico ni se fundamenta en fórmulas de probabilidad sino que los investigadores tomaron la decisión del proceso a realizar, es transversal ya que el mismo autor mencionado anteriormente, la recogida de los datos se realiza en solo un tiempo determinado con el objetivo de hacer una descripción de unas variables y por consiguiente

analizarlos y su influencia en un momento dado, entonces según (Patton, 2002, como se citó en Neches, 2021, p. 147) este tipo de muestreo se emplea con el fin de elegir personas objeto del estudio que llegaran a facilitar información importante y de gran utilidad para la investigación.

5.2 Enfoque de investigación

El presente texto se inserta en el debate sobre la aplicación metodológica de lo cuantitativo y lo cualitativo. En esta medida corresponde a una perspectiva del análisis científico que es posible ubicar entorno a las investigaciones educativas en el contexto cualitativo, esto por el objeto mismo de su quehacer académico. Con ello, debe agregarse que la presente investigación se ubica desde una perspectiva mixta, donde se puede recurrir a la combinación de metodologías, pero delimitando explícitamente las preguntas y los instrumentos del tratamiento de los datos.

Sin embargo, desde el argumento de diferentes autores el problema del enfoque de investigación conjuga un debate sobre si las investigaciones deben partir de un enfoque o un método o si es meramente cualitativo, cuantitativo o puede combinarse como mixto. Teniendo en cuenta la perspectiva de Hernández (2014), la pregunta está dirigida a resolver la cuestión del abordaje metodológico. Por otra parte, autores como Bernal (2010), lo determinan como un método y no como un enfoque, argumentando que este solo está determinado por ambos paradigmas, y su utilización se determina por las “distintas concepciones de la realidad social” (p. 60).

Esta investigación profundiza más en el enfoque cualitativo, dado que sus características permiten pensar que el abordaje educativo requiere "explorar, describir y luego generar perspectivas teóricas" (Hernández, 2014, p.8), es decir ir de lo particular a lo general, en este caso su profundidad permite entender que es posible que surjan preguntas específicas resultantes del contexto social abordado, siendo así “se generan durante el proceso y se perfeccionan conforme

se recaban más datos" (Hernández, 2014, p.8). Si bien el enfoque cualitativo tiene rigurosidad con la información y sus características no estandarizadas, no permiten aplicar la amplitud del problema de investigación y construir una propuesta que se adecue al aprendizaje por proyecto, así, es necesario realizar un ejercicio de combinación de instrumentos y datos, que permita una mayor efectividad para un proyecto pedagógico de enseñanza.

En cuanto a esto es posible definir y dejar claras unas características que se van a tener en cuenta en el presente ejercicio: Primero la diversidad del tema de investigación permite que exista la posibilidad de establecer cambios en las preguntas de investigación, es decir debe ser flexible. En segundo lugar, cabe decir que se formulan y reformulan las preguntas según los datos y sus características, con ello pueden resultar variables que lleven a nuevos cuestionamientos, esto plantea otra particularidad respecto a la recolección de datos, donde “el aporte de los investigadores y los cambios a que están sujetos sobrepasa la necesidad de una medición estandarizada y estructurada sin excluir la posibilidad de hacer un conteo o una evaluación de corte estandarizado” (Hernández, 2014, p. 8 - 10).

Por lo cual, el enfoque ya sea cualitativo o mixto debe primar por un tratamiento de datos, donde “el investigador comienza a aprender por observación y descripciones de los participantes y concibe formas para registrar los datos que van refinándose conforme avanza la investigación” (Hernández, 2014, p. 12), dicho ejercicio se dirige a dar claridad a los significados. En resumen, es posible decir que la presente investigación busca ser flexible, sus preguntas pueden tener reformulaciones y sus datos deben ajustarse a la realidad social, con ello se quiere establecer un análisis descriptivo ubicado en una situación determinada.

Desde esta perspectiva es importante expresar estas características al iniciar el proceso metodológico, lo cual permite dar rigor científico a la investigación, esto es evidente en otros

autores como Sandoval (1996) quien manifiesta que "La construcción de objetos de conocimiento dentro de las diversas tendencias de investigación cualitativa obedece a un proceso de esclarecimiento progresivo en el curso de cada investigación particular" (p. 41), lo cual implica que la presente investigación tenga diversas características. Siendo así, dadas las particularidades de la investigación y su objeto es posible sintetizar que la presente metodología propone utilizar una visión cualitativa de la revisión de literatura creyendo que debe haber una continua revisión de la información secundaria.

Respecto al enfoque mixto debe anotarse que usualmente en este se utilizan los dos métodos, es decir se enmarca desde una serie de "procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta" (Hernández y Mendoza, 2008, citado en Hernández Sampieri 2014, p. 534), es decir, se fundamenta en la triangulación de métodos, sin embargo, va más allá de la combinación de datos, pues implica "combinar la lógica inductiva y deductiva" (Hernández, 2014, p.534), en esta medida debe tenerse en cuenta que no es posible establecer parámetros generalizadores remplazándolo por una propuesta exploratoria que se adecue al análisis y al contexto.

En este caso, el enfoque mixto debe tener en cuenta que "la literatura es indispensable para fortalecer el trabajo, por lo cual debe ser exhaustiva y completa siguiendo la línea del planteamiento del problema" (Hernández y Mendoza, 2018, p. 624). Además, es importante que dentro de este enfoque se tenga en cuenta que no es necesario tener datos a gran escala, en este caso "un diseño mixto debe primar por la transformación de datos para su análisis e incluso determinar el tratamiento de la información por niveles" (Hernández, 2014, p. 549). Dicho argumento significa que esta investigación se acerca al enfoque mixto desde lo cualitativo, dado

que el análisis de las bases de datos no es a gran escala y componen una población determinada por un colegio, si bien las características del proyecto permiten generar datos limitados, también pueden establecerse categorías de análisis y con ello es posible ajustar el ejercicio al aprendizaje por proyectos.

5.3 Diseño de investigación

El diseño que se llevó a cabo en el proyecto en referencia para recoger la información siendo este de tipo descriptivo, según Hernández et al., (2014) infieren como elementos que “buscan especificar las propiedades, las características, y los perfiles importantes de personas, grupos comunidades o cualquier otro fenómeno que es sometido a un análisis” (p. 117). La idea es que se realizó un análisis para describir conductas o actos académicos y la forma del estudiante para adquirir el aprendizaje.

En el presente proyecto se realizó una investigación de campo, ya que según Arias (2019) expresa que este tipo de investigación es la que se recoge datos o su procedencia es directamente de los individuos investigados (datos primarios), por ende, las variables no se manipulan ni tiene algún tipo de modificación, o sea, el que realiza la investigación adquiere la información, pero no cambia las circunstancias que ya existen. Conforme a Creswell (2014) este diseño de investigación solicita una introducción de forma directa en el contexto en este caso educativo, lo cual da pie a que haya un entendimiento profundo y representativo de cómo se implementa el programa e influye en los alumnos. Al interaccionar de forma directa con los participantes, se logran un panorama auténtico y observaciones puntuales que aportan al enriquecimiento del estudio, además, al utilizar instrumentos como un test o prueba o cuestionarios en el ambiente de aprendizaje se puede acumular información importante y variada que sustente un análisis de impacto del programa de formación propuesto. Por consiguiente, Autores como Denzin y

Lincoln (2018) señalan que la investigación de campo conlleva a que las investigaciones se realicen directamente en el contexto donde se hará el estudio, por lo cual en este caso implica la colaboración activa de los alumnos de cuarto grado de la institución educativa. La empleabilidad de esta metodología su fin es la recopilación de datos de fuentes directas sobre las necesidades emocionales de los alumnos, y el impacto en la inteligencia emocional de estos.

5.3.1 Fases de investigación

Tabla 1.

Descripción desarrollo de objetivos

Titulo	Objetivo		Fases	Resultado
	Objetivo General	Objetivos Específicos		
Propuesta de un Diseño de un ambiente de aprendizaje para el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional mediante el Aprendizaje Basado en Proyectos en el área de Edu. Física a estudiantes de cuarto grado de Institución	Diseñar un ambiente de aprendizaje para el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional mediante el Aprendizaje Basado en Proyectos en el área de Edu. Física en estudiantes de cuarto grado de la Institución	Objetivo específico 1 Caracterizar los niveles de la inteligencia emocional para la identificación de fortalezas y áreas de mejora del estado de las emociones de los estudiantes de 4° grado de la I.E.T Damaso Zapata	Actividad 1. Suministrar la prueba diagnóstica sobre nivel emocional de los estudiantes Actividad 2. Analizar los resultados obtenidos de la aplicación del test TMMS-24 a los estudiantes de cuarto grado.	Recolección de datos de la prueba diagnóstica Documento con el análisis de la prueba

Titulo	Objetivo		Fases	Resultado
	Objetivo General	Objetivos Específicos		
Educativa Técnico	Educativa Técnico	Objetivo específico 2	Actividad 1.	Revisión de
Damaso Zapata	Damaso Zapata	Estructurar una estrategia didáctica y pedagógica para el fortalecimiento de la inteligencia emocional a través del Aprendizaje Basado en Proyectos en la clase de Educación Física.	Revisar literatura sobre ABP y estrategias para mejorar la inteligencia emocional de los niños de cuarto grado Actividad 2. Hacer un plan pedagógico didáctico con las actividades física de intervención basado en ABP adaptado al ambiente de formación.	literatura Propuesta Pedagógica didáctica
		Objetivo específico 3	Actividad 1.	
		Crear una caja de herramientas educativas y recursos didáctico-diversificados en el área de Educación Física	Realizar Un ambiente virtual con toda la estructura pedagógica	

Titulo	Objetivo		Fases	Resultado
	Objetivo General	Objetivos Específicos		
			didáctica de las actividades deportivas en el área de Educación física	

Nota. Proceso de la realización del proyecto de investigación. Elaboración propia,

5.4 Propósito de investigación

El propósito de este proyecto investigativo es proponer un diseño de ambiente de aprendizaje que promueva el fortalecimiento de la inteligencia emocional en los estudiantes de cuarto grado a través de la implementación del aprendizaje basado en proyectos en el área de Educación Física, se busca estudiar cómo esta metodología puede contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, fomentando habilidades emocionales y sociales que les permitan afrontar de manera positiva los retos y situaciones de la vida cotidiana.

Por ende, se estudia la efectividad de este enfoque pedagógico para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los alumnos, brindando herramientas prácticas y teóricas para su aplicación en contextos educativos similares. Por consiguiente, la investigación es una investigación aplicada de enfoque práctico sugiriendo la solución a una problemática en específico abordado en un entorno educativo. Según (Wiersman y Jurs, 2005, como se citó en Arévalo et al.,2020, p.104) expresan que este tipo de investigación pretende resolver problemas de forma concreta en un contexto que se presenten en algún tipo de ambiente real, empleando fundamentos teóricos y principios determinados como soporte para la participación.

Por lo tanto, Creswell (2014) expresa que la investigación aplicada se transforma en un puente en medio de lo teórico y lo práctico, facilitando que las intervenciones en el ámbito educativo se fundamenten en saberes previos y estos se adecuen a las realidades de un ambiente de aprendizaje. Entonces este proyecto está encauzado a que haya una mejora en la experiencia educativa abordando la necesidad de que el alumno desarrolle competencias y habilidades socioemocionales para la vida. Esto destaca de como el trabajo de investigación se limita a generar un saber teórico, sino que se focaliza en aplicar dicho conocimiento con el fin de obtener un resultado positivo y visible en el contexto educativo.

5.5 Población y muestra

La Institución Educativa Técnica de carácter oficial, ubicado en la ciudad de Bucaramanga, Santander, siendo la sede A, género estudiantes mixtos, de carácter técnico, maneja los niveles de educación primaria y secundaria, media técnica vocacional, esta institución se identifica por diversas características cualitativas que aportan a su identidad y a la calidad de la educación que ofrece e imparte.

Tiene un Enfoque pedagógico Integral buscando a parte del desarrollo académico un crecimiento de tipo social y personal en sus alumnos, manifestándose en la inserción de actividades extracurriculares promoviendo el trabajo en equipo, la creatividad y la responsabilidad social, se destaca por impartir una formación técnica, ofertando un aprendizaje que proveen a los alumnos con la adquisición de conocimientos específicos y el desarrollo de habilidades prácticas en varias áreas, esto con el fin de permitirles estar mejor preparados para enfrentarse a un mercado laboral aportando a su empleabilidad.

La sede A de la institución persevera por la creación de un ambiente inclusivo donde hay un valor importante en la pluralidad y el respeto, el cual lleva a cabo estrategias para así atender

alumnos con distintas necesidades impulsando la igualdad y justicia en el aprendizaje. También busca que en el proceso educativo haya una participación de forma dinámica de las familias y la comunidad, a través de diferentes eventos, reuniones, talleres las cuales busca fortalecer la conexión entre el instituto y su entorno, instaurando un sentido de pertenencia.

En el aspecto del desarrollo de las habilidades socioemocionales el instituto educativo hace un potente énfasis en el desarrollo de estas, haciendo un reconocimiento a la importancia de las habilidades blandas sobre el rendimiento escolar y bienestar de sus alumnos, esto abarca la realización de actividades promotoras de la resiliencia, gestión de emociones y empatía. La evaluación es continua ya que pretende medir el rendimiento académico de sus alumnos y retroalimentar de forma constructiva con el fin de que alumno identifique cuáles son sus fortalezas y áreas por mejorar. Todos estos elementos forjan de la Institución Educativa Técnica Dámaso Zapata un espacio favorable para el aprendizaje y el proceso integral de los alumnos, adaptándose con las necesidades de la sociedad y el entorno social en la que está ubicada.

Como señalan Hernández y Baptista (2014) la muestra es un grupo representativo y específico que se selecciona de la población objetivo, con el fin de recopilar datos e información significativa que contribuyan a lograr el cumplimiento de los objetivos del proyecto de investigación, por ende, la muestra de este trabajo de investigación es seleccionada por conveniencia no probabilístico. Tomando lo que expresa Hernández y Mendoza (2018) la selección de los participantes en esta investigación se fundamenta en que se realiza en función de su disposición para participar a la hora de la recolección de la información y cumplan con los requerimientos específicos para el presente estudio y con los criterios de inclusión establecidos con el fin de garantizar validez y representatividad.

Este muestreo es una técnica generalmente empleada en este tipo de investigaciones ya que según Creswell (2014), este método le facilita a los investigadores escoger participantes de fácil acceso, dando pie para que la recolección de información sea mejor en contextos en los cuales hay limitaciones de recursos y tiempo.

Para este caso en la aplicación del test TMMS-24 a los alumnos de cuarto grado de primaria en el Institución Educativa Técnico Damaso Zapata, se optó por este tipo de muestreo por conveniencia el cual fue una decisión apoyada por diversas razones que justifican su efectiva pertinencia, en primer lugar la selección de una muestra que sea accesible y esté disponible en un aula específica, sin que sea complejo, ya que permite la obtención de datos sin la necesidad de recurrir a un procedimiento probabilístico en el cual se requiere disponer de un listado completo de la población objeto de estudio, y garantizar una representación proporcional y equitativa (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Esto es de gran importancia en el entorno educativo, donde las restricciones logísticas pueden llegar a complicar la implementación de procedimientos más rigurosos.

Así mismo, el muestreo por conveniencia puede ser de gran utilidad con el fin de conseguir datos preliminares con respecto a la población. Conforme a Maroy (2009), los investigadores pueden llegar a determinar tendencias y patrones en la gestión de las emociones de los alumnos que pueden ser investigados en estudios a futuro. Este enfoque es de gran valor para entender mejor las necesidades psicosociales, afectivas y emocionales de los alumnos contribuyendo así a la planeación, ejecución y prácticas pedagógicas más efectivas (Pérez y Veiga, 2018).

Por otra parte, las limitaciones del muestreo por conveniencia son relevantes, ya que la falta de representatividad es uno de los inconvenientes más notorios, ya que puede suceder que la

muestra no manifieste apropiadamente la variedad de la población en general (Etikan et al., 2016). Esto puede reflejar que los resultados obtenidos podrían no ser aplicables a otros entornos o contextos. Asimismo, el sesgo de selección puede representar un riesgo negativo en que los hallazgos sean válidos, puesto que los participantes elegidos podrían llegar a compartir rasgos característicos que no reflejen la adecuadamente la totalidad de la población estudiantil (Palinkas et al., 2015).

Al aplicar la prueba TMMS-24 únicamente a un salón de clases de niños de cuarto de primaria, el enfoque para minimizar el sesgo se vuelve aún más crucial. Aunque se está trabajando con una muestra restringida y no probabilística, es posible implementar algunas estrategias para mejorar la validez y confiabilidad de los resultados.

En el empleo de la prueba TMMS24 la cual se aplicó exclusivamente a un aula de clases de los niños de cuarto primaria, el enfoque para minimizar el sesgo se vuelve muy determinante, aunque se trabajó lo no probabilístico se implementaron estrategias para mejora la confiabilidad y la validez de los resultados. Una de las formas fue la selección del grupo de cuarto grado ya que representaba de una manera equilibrada la diversidad dentro del grupo económico de los estrato dos y tres y algunos del 1, para así mitigar el sesgo en relación con las características de un solo grupo, por esto es fundamental garantizar que la clase seleccionada integre niños con distintos antecedentes dentro del mismo aspecto socioeconómico, lo que favorece incluir una diversidad más grande de experiencias del manejo de emociones y habilidades.

Igualmente, en la ejecución del test fue esencial conservar una ambiente abierto y neutral, donde los estudiantes se sientan tranquilos para así manifestar sus sentimientos y emociones sin temor a repercusiones y juicios, por ende un contexto de confianza favorece que los participantes contesten de una forma más autentica, esto contribuye a que los datos que se obtienen sean más

representación a la realidad de las emociones, es clave tener en cuenta que los investigadores del proyecto en la gestión de la aplicación el instrumento de evaluación se estuvieron perceptivos y capacitados para socializar con los estudiantes de una forma que fomento la honestidad y la apertura.

Con el fin de asegurar que la aplicación de forma equitativa del test, es fundamental contar con un protocolo estandarizado que garantice que todos los participantes comprendan instrucciones uniformes y claras y así se minimiza la variabilidad que se puede llegar a generar por posibles diferentes interpretaciones, el proceso estándar da pie para que los resultados reflejen las distinciones en el manejo de las emociones de los estudiantes, sin que se vea afectada por discrepancia en la gestión de la prueba. También, como estrategia complementaria se ofreció una corta reunión informativa preparatoria, donde hubo una explicación de forma adecuada y sencilla para la edad informando la importancia y el propósito del instrumento, esto no solo promueve una mejor colaboración, sino que reduce posibles sesgos originados de un entendimiento limitado o equívocos en la apreciación del objetivo del test.

Finalmente, aunque la muestra sea limitada a un solo salón, es importante que los investigadores reconozcan esta limitación al analizar e interpretar los resultados. Al discutir los hallazgos, se debe contextualizar adecuadamente y señalar que los resultados son específicos a ese grupo particular de niños y pueden no ser generalizables a toda la población de cuarto de primaria de estratos socioeconómicos dos y tres. Esta transparencia contribuye a una interpretación más crítica y responsable de los datos, lo que es esencial para cualquier investigación.

En fin, a pesar de que el test TMMS24 se aplicó en un aula de formación, el empleo de estrategias como la elección cuidadosa del grupo de cuarto grado, la creación de un ambiente

favorable, un proceso estandarizado, y una comunicación clara, comprensible, del objetivo del instrumento puede contribuir de forma eficaz minimizar el sesgo en la obtención de los datos y suministrar conclusiones de gran relevancia sobre las habilidades del manejo de las emociones de los participantes en este entorno específico.

Por consiguiente, el ambiente de aprendizaje lo conforman 35 estudiantes en los cuales hay 16 niños y 19 niñas, de estos hubo 9 estudiantes que no presentaron el consentimiento informado, por lo tanto, la muestra poblacional para este proyectos está compuesta por 26 estudiantes perteneciente al grupo de cuarto grado de la jornada de la mañana en la Institución Educativa Técnico “Dámaso Zapata, genero mixto hombres y mujeres, los cuales en su mayoría pertenecen al estrato 2 y 3 y algunos del estrato 1. El criterio de exclusión son niños de cuarto grado que estudien en otra jornada y alumnos que no pertenezcan a este nivel educativo y los que no entregaron el consentimiento informado.

La muestra se eligió debido a que interaccionando con la docente del colegio manifestaba que algunos estudiantes presentaban dificultades en el control de las emociones al momento de enfrentarse a situaciones problemáticas a la hora de relacionarse con el otro, y la dificultad para trabajar colaborativamente, entre otros, por lo tanto, se aplicara la prueba para conocer el nivel que tienen los estudiantes en el manejo de la inteligencia emocional y tener sustento para planear y crear actividades pedagógica y didáctica que apunten a mejorar esta situación.

Entonces, en este estudio, la selección de la muestra por conveniencia es la opción más adecuada debido a su practicidad y factibilidad en identificar y seleccionar los que participan lo que puede llegar a garantizar una mejor validez y calidad de los resultados a obtener.

5.6 Instrumentos y técnicas de recolección de información

La prueba TMMS24 (**Ver Apéndice A.**), que se aplica y permite cumplir con este fin es la Trait Meta-Mood Scale-24, TMMS-24; (Fernández-Berrocal et al., 2004): Este instrumento es una escala de auto informe que evalúa el metaconocimiento de los estados emocionales, la Inteligencia emocional fundamentada en el modelo Salovey y Mayer (1990). Es un cuestionario que está conformado por 24 ítems con 8 reactivos por cada subescala correlativamente:

Atención: Soy capaz de sentir y expresar los sentimientos de forma adecuada

Claridad: Comprendo bien mis estados emocionales

Regulación: Soy capaz de regular los estados emocionales correctamente

El formato para responder se compone en una escala tipo Likert que muestra 5 opciones (1. Nada de acuerdo; 2. en desacuerdo; 3. ni de acuerdo ni en desacuerdo; 4. de acuerdo; 5. totalmente de acuerdo). En su realización se le solicita al preadolescente que marque con el lápiz el grado de acuerdo o desacuerdo con lo que dice cada ítem sobre sus emociones y sentimientos. Para tener un puntaje o corregirlo en cada uno de los aspectos, para el factor atención emocional se debe sumar del 1 al 8, para el factor claridad emocional se debe sumar desde el ítem 9 al ítem 16, y para medir el factor del regulador emocional hay que sumar desde el ítem 17 hasta el ítem 24 (todo en orden directo).

La prueba TMMS24 para la evaluación de la inteligencia emocional de los estudiantes de 4to grado de la institución educativa, no requiere un proceso de validación ya que es una escala la cual está fundamentada en la escala TTMS 48 la cual fue creada por el grupo de investigadores (Salovey y Mayer, como se citó en Camargo, 2022, p. 103) quien son los evaluadores el metaconocimiento de los estados emocionales. El TMMS24, es una versión que fue reducida y con una adaptación a la comunidad española por Fernández et al., (2004), este test

se encuentra de libre uso y es aplicable para la población objetivo de estudio de este trabajo de investigación. Ficha técnica (**Ver apéndice B**)

El instrumento de evaluación como el test de la medición de la Inteligencia Emocional TMMS-24 se fundamenta en el modelo de Inteligencia emocional planteado por Salovey y Mayer (1990). esta prueba está diseñada para la medición de las habilidades de las emociones y se maneja dentro de esta tres dimensiones cruciales como los son la atención de los sentimientos, la claridad o comprensión de las emociones y la regulación emocional, la versión de 24 ítems favorece una aplicación sencilla, facilitando su accesibilidad y practicidad en los niños de cuarto grado de primaria, que por lo general sus edades oscilan entre 9 y 10 años (Fernández-Berrocal y Extremera, 2004).

Diversos estudios han respaldado que el test TMMS24 es una herramienta de notoria validez en la medición eficaz en los constructos relacionados con los aspectos fundamentales de la Inteligencia emocional. Su validez tiene el respaldo por expertos en educación y psicología, afirmando que sus ítems reflejan fielmente de manera precisa y concisa, las dimensiones emocionales que se quiere medir (Fernández-Berrocal, Extremera, y Ramos, 2004). Por lo tanto, la validez del constructo ha sido comprobada a través del análisis factorial, el cual ha evidenciado una estructura coherente con los principios teóricos subyacentes de la Inteligencia emocional (Extremera & Fernández-Berrocal, 2005).

Sobre la confiabilidad, este test ha expuesto resultados positivos en diferentes circunstancias, varios estudios han alcanzado coeficientes Alpha de Cronbach los cuales se encuentran entre 0.80 y 0.90, lo que muestra una extraordinaria consistencia interna y esto concibe que la prueba sea conveniente para su aplicación y ejecución en la población objetivo niños de 9 a 10 años (Sánchez-Álvarez et al., 2016). Esta gran confiabilidad es sustancialmente

relevante, porque avala que los resultados que se obtienen sean consistentes y estables, concediendo a profesionales y educadores interpretar y analizar la información con seguridad.

En conclusión, este instrumento evaluativo, también ha sido validado y adaptado en distintos entornos culturales, afirmando su efectividad a la hora de tener los resultados de forma significativa en contextos educativos de gran variedad, en los estudios realizados con estudiantes de la población objetivo, se ha hallado que el TMMS24 fuera de que mide la inteligencia emocional también revela variables relacionadas con las habilidades sociales y rendimiento académico (Pérez y Sánchez 2011). Esto enfatiza en la importancia de conjugar e incluir herramientas como este test en programas de educación que estimulen o promuevan el desarrollo emocional en los alumnos desde una temprana edad.

Con el objetivo de conocer el nivel de la inteligencia emocional en los niños de cuarto primaria del instituto educativo y poder aplicar la prueba TMS24 mencionada la cual se aplica en formato físico a los estudiantes de cuarto grado del instituto técnico de la jornada de la mañana previa autorización de sus directivos, docente y padres de familia, el cual se establece una fecha y hora y será informada con anterioridad a los participantes, para reunirlos en un contexto adecuado e idóneo dentro del instituto a que bien disponga el directivo o a quien delegue, entonces, los dos investigadores de esta tesis previa planeación y preparación y con los recursos y prueba necesarios, cuando todas las condiciones y participantes estén con disposición, se realiza una introducción informando el objetivo de la actividad y por qué se va hacer la prueba; luego una explicación sobre conceptos de que es emoción, sentimiento y otros aparte sobre el tema en general de la prueba a los alumnos e indicaciones y reglas para contestarla, los dos investigadores estarán presente al inicio (entrega de la prueba), intermedio y final de la realización de la recolección de la información con el instrumento físico con los participantes.

5.7 Técnicas de análisis de información

Para realizar el análisis de la información se procedió a organizar y recopilar los datos de los estudiantes a través de la aplicación del instrumento TMS24 con el fin de sintetizar y estructurar los resultados en descripciones detalladas y precisas de las contribuciones de los alumnos en este caso escrito en físico. Se toma las pruebas y se estipula cuantas fueron de sexo femenino y masculino las cuales son 12 mujeres y 14 hombres, para un total de 26 pruebas, luego se procedió la tabulación en una tabla con la herramienta del programa informático de hojas de cálculo Excel, para obtener un puntaje en cada uno de los aspectos se procedió a realizar la sumatoria de las preguntas del 1 al 8 el factor de atención, de la pregunta 9 a la 16 el factor de claridad y de la pregunta 17 hasta la 24 el factor de regulación.

El puntaje que se obtuvo por cada alumno en cada una de las tres categorías debe ser contrastada de acuerdo al test Tmms24 con los datos presentados a continuación:

Tabla 2.

Puntuaciones TMMS24

	HOMBRES
Atención	Presta poca atención: menos de 21 Adecuada: 22 a 32 Demasiada: más de 33
Claridad	Mejorar: menos de 25 Adecuada: 26 a 35 Excelente: más de 36
Regulación	Mejorar: menos de 23 Adecuada: 24 a 35 Excelente: más de 36

MUJERES	
Atención	Presta poca atención: menos 24
	Adecuada: 25 a 35
	Demasiada: más de 36
Claridad	Mejorar: menos de 23
	Adecuada: 24 a 34
	Excelente: más de 35
Regulación	Mejorar: menos de 23
	Adecuada: 24 a 34
	Excelente: más de 35

Nota. Puntos de cortes según el sexo prueba TMSS24

De acuerdo con los datos arrojados se determina en que factor se hace más énfasis en la formación pedagógica con el fin de mejorar en la inteligencia emocional de los alumnos, el cual se procede a realizar la explicación en el desarrollo del objetivo específico uno (1).

Para analizar los datos cualitativos Hernández y Mendoza (2018) destaca que es fundamental encontrar las categorías, conceptos, elementos y temáticas claves que se hallen inmersos en la información, con el fin de interrelacionarlos y dar un oportuno análisis con argumentos sólidos concluyendo si responden a los objetivos trazados y a la problemática expuesta en el trabajo de investigación.

Desde una perspectiva cualitativa, las observaciones de campo realizadas por los investigadores permiten reconocer enunciados y valoraciones subjetivas que caracterizan a cada dimensión de la prueba TMMS24, complementando así la evaluación cuantitativa que se integra dentro del enfoque mixto. La dimensión Atención Emocional hace referencia a la percepción, el

interés y la atención al estado de las emociones, y esto se concreta y evidencia en enunciados como: prestar atención a los sentimientos, mostrar preocupación por ellos, procesamiento cognitivo, valoración del estado de ánimo, capacidad de afrontamiento de modo que los sentimientos no afecten negativamente a los pensamientos, estado vigilante de la situación emocional permanentemente. La escala Likert de clasificación de la dimensión atención presenta variabilidad en la presentación de proposiciones afirmativas positivas y negativas, permitiendo integrar puntuaciones bajas que reflejan bajo nivel de atención, con puntuaciones altas. Así prestar poca atención emocional corresponde a una puntuación menor de 21. Una atención adecuada corresponde a un puntaje entre 22 a 32, un puntaje por encima de 33 corresponde a un nivel de atención extremo

La dimensión claridad y comprensión emocional hace referencia a que las personas conocen sus estados y situación emocional, han racionalizado subjetivamente sus significados correspondiéndoles un estado de ánimo y sentimientos determinados. De acuerdo a la prueba TMMS24, correspondientes a los ítems 9-16, los cuales son calificados numéricamente, pero que también tienen su correspondencia con enunciados subjetivos que expresan afirmaciones y proposiciones de los cuales se infiere la comprensión emocional. Los enunciados hacen referencia a cuestiones como: claridad en los sentimientos, definición y conocimiento de ellos, diferencias en el estado emocional según situación de vida, libre expresión de emociones. Desde una valoración cualitativa de la dimensión comprensión, un nivel bajo denota dificultad para comprender las emociones, un nivel medio, significa que solo en algunas situaciones se comprenden las emociones y un nivel alto, refleja eficiencia en la comprensión emocional por parte de la persona

A la dimensión regulación emocional corresponden los ítems 17 a 24 del TMMS24, en la evaluación cuantitativa corresponde a nivel bajo (menos del percentil 33). Nivel Medio (percentil entre 34 a 66); y nivel alto (percentil mayor a 66). Desde una valoración cualitativa los enunciados y las proposiciones hacen referencia a cuestiones como: control emocional, búsqueda de estabilidad, tener una visión positiva de la vida, intentos personales por lograr equilibrio y calma. Un nivel bajo en la dimensión regulación indica escaso control emocional. Un nivel medio, regulación emocional solo en algunos casos, y un nivel alto un manejo eficiente de las emociones

5.8 Consideraciones éticas

En cumplimiento de la Ley 1581 de 2012 que constituye el marco general de la protección de los datos personales en Colombia se adelantó la investigación presentada en este informe que igualmente, determina la transparencia del proceso investigativo y su proceso de ejecución legal. Se manifiesta de igual forma, que todos los datos aquí reposados soportan la estricticidad y el respeto a la originalidad documental y las referencias claras y precisas de las fuentes aquí consultadas. Los consentimientos informados se pueden revisar en el **Apéndice C**.

Consentimiento informado: Es necesario tener el consentimiento por parte de los padres de familia o acudiente de los alumnos, antes de realizar la aplicación del test en estos e informar el objetivo de la investigación, todo el proceso a realizar e informar sus riesgos y beneficios.

Confidencialidad y privacidad: Se protegerá la información recopilada de forma confidencial, garantizando la protección de la identidad de los alumnos, estos datos serán usados solo para la realización de este proyecto de investigación.

Protección física y psicológica: Con el fin asegurar la protección de la integridad física y psicología de los alumnos no se permite tomar fotografías ni exponer a los niños durante el desarrollo del trabajo de investigación a ningún tipo de peligro.

Documentos inhabilidades por delitos sexuales: Como el trabajo de investigación va a realizarse con niños se le presentó al colegio el certificado actualizado sobre la consulta de inhabilidades por delitos sexuales descargado de la página de la policía nacional de Colombia por parte de los dos investigadores de este proyecto.

6. Presupuesto

Tabla 3.

Presupuesto

Elemento	Tipo de recurso	Tipo de unidad	Unidades	Precio por unidad	Costo
Portátil	Tecnología		2	2000000	4000000
Internet	Tics		2	200.000	400.000
Fotocopias	Formatos test y autorizaciones		80	700	5600
Golosinas	Chocolatinas y barriletes		50		15.000
Transporte	Gasolina		2		200.000
Asesoría	Humano		2		300.000

Nota. La presente tabla proporciona una descripción detallada de los recursos necesarios para llevar a cabo la investigación.

7. Cronograma

Tabla 4.

Cronograma de actividades.

Tarea	Semana																															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Definición de idea de proyecto	X	X	X	X																												
Título del proyecto				X	X	X																										
Objetivos (general y específicos)				X	X	X																										
Introducción				X	X	X																										
Justificación				X	X	X																										
Descripción del Problema				X	X	X																										
Estado del Arte							X	X	X	X	X	X																				
Metodología de la investigación												X	X																			
Socialización 1													X	X																		
Desarrollo de los objetivos														X	X	X	X	X														
Aplicación de los instrumentos																	X	X	X	X	X											
Recolección de datos																				X	X	X	X	X								
Aprobación y sustentación final																													X	X		

Nota. La presente tabla proporciona una descripción detallada de las actividades que dirigen esta investigación.

8. Desarrollo de objetivos

8.1 Objetivo específico 1. - Caracterizar los niveles de Inteligencia Emocional para la identificación de fortalezas y áreas de mejora del estado de las emociones de los estudiantes de cuarto grado de la I. E. Dámaso Zapata.

Para el desarrollo de este objetivo los estudiantes objeto de estudio presentaron a los investigadores el consentimiento informado firmado por sus acudientes, posteriormente se procedió a la aplicación del test TMMS 24 para evaluar los estados emocionales a los estudiantes de cuarto grado de la institución educativa.

Después de realizar el proceso descrito anteriormente se procedió a recolectar los datos para realizar la descripción de forma cualitativa del resultado y el análisis de los mismos.

En la aplicación del test TMMS-24 mencionado anteriormente, los estudiantes del instituto de cuarto primaria contestaron las 24 preguntas en el cual se evalúa tres dimensiones o factores fundamentales que son la “*atención*” en las emociones el cual es la idoneidad que tienen los estudiantes para estar en la capacidad de sentir y saber expresar sus sentimientos de una manera correcta, la “*claridad o comprensión*” de las emociones que tan bien se comprende sus estados emocionales y la “*regulación o reparación*” emocional que tanta capacidad se tiene para regular correctamente los estados emocionales.

Análisis cuantitativo de los datos

Categorización cuantitativa

Este enfoque permite describir y analizar numéricamente los resultados de los estudiantes participantes en cada dimensión que trata el instrumento TMMS24

1. Agrupar los ítems por cada dimensión de la siguiente manera

Atención emocional: ítems 1-8

comprensión emocional: ítems 9-16

Regulación emocional: ítems 17-24

2. A partir del puntaje total de cada dimensión de cada participante se establecen los siguientes rangos de categorización

Tabla 5

Niveles de atención, claridad y regulación según el género

Dimensión	Hombres	Mujeres
Baja atención	Menos de 21	Menos de 24
Adecuada atención	De 22-32	De 25 a 35
Alta atención	Mayor a 33	Mayor a 36
Baja claridad	Menos de 25	Menos de 23
Adecuada claridad	Entre 26-35	Entre 24-34
Alta claridad	Mayor de 36	Mayor de 35
Baja regulación	Menos de 23	Menos de 23
Adecuada regulación	Entre 24 - 35	Entre 24-34
Alta regulación	Mayor a 36	Mayor a 35

Nota. Los valores representan rangos de puntuación en las dimensiones de atención, claridad y regulación emocional según el género.

Tabla 6

Modelo matriz TMMS24

Participante	Atención	Claridad	Regulación	Atención_Nivel	Claridad_Nivel	Regulación_Nivel
	n		ión			
Par_1_Cuar_Dm	15	32	35	Bajo	Adecuada	Alto
Par_2_Cuar_Dm	20	23	29	Bajo	Bajo	Adecuada
Par_3_Cuar_Dm	16	29	33	Bajo	Adecuada	Adecuada
Par_4_Cuar_Dm	29	21	33	Adecuada	Bajo	Adecuada
Par_5_Cuar_Dm	28	25	30	Adecuada	Adecuada	Adecuada
Par_6_Cuar_Dm	22	20	28	Bajo	Bajo	Adecuada
Par_7_Cuar_Dm	18	24	22	Bajo	Adecuada	Bajo
Par_8_Cuar_Dm	29	38	31	Adecuada	Alto	Adecuada
Par_9_Cuar_Dm	10	14	21	Bajo	Bajo	Bajo
Par_10_Cuar_Dm	19	25	27	Bajo	Adecuada	Adecuada

Par_11_Cuar_Dm	27	34	30	Adecuada	Adecuada	Adecuada
Par_12_Cuar_Dm	25	33	29	Adecuada	Adecuada	Adecuada
Par_13_Cuar_Dh	27	31	34	Adecuada	Adecuada	Adecuada
Par_14_Cuar_Dh	11	11	12	Bajo	Bajo	Bajo
Par_15_Cuar_Dh	13	15	20	Bajo	Bajo	Bajo
Par_16_Cuar_Dh	28	35	36	Adecuada	Adecuada	Alto
Par_17_Cuar_Dh	25	26	26	Adecuada	Adecuada	Adecuada
Par_18_Cuar_Dh	16	30	29	Bajo	Adecuada	Adecuada
Par_19_Cuar_Dh	11	19	27	Bajo	Bajo	Adecuada
Par_20_Cuar_Dh	26	27	22	Adecuada	Adecuada	Bajo
Par_21_Cuar_Dh	24	24	24	Adecuada	Bajo	Adecuada
Par_22_Cuar_Dh	26	27	16	Adecuada	Adecuada	Bajo
Par_23_Cuar_Dh	24	23	29	Adecuada	Bajo	Adecuada
Par_24_Cuar_Dh	29	36	33	Adecuada	Alto	Adecuada
Par_25_Cuar_Dh	26	24	25	Adecuada	Bajo	Adecuada
Par_26_Cuar_Dh	34	33	34	Alto	Adecuada	Adecuada

Nota: Resultados de los niveles del tmms24

3. Contexto de los hallazgos

Los hallazgos encontrados en la aplicación del test TMMS24 en el ambiente de formación de los estudiantes de cuarto grado muestran variaciones representativas en los niveles que tiene el instrumento como la atención, claridad y regulación de las emociones en los participantes. Esta prueba permitió categorizar a cada uno de los docentes en función de su desempeño en las tres dimensiones tratadas, proyectando una perspectiva variada con respecto a las habilidades del manejo de las emociones del grupo en general.

Con respecto a la “atención emocional” se contempla que varios participantes presentan niveles bajos en este aspecto, un ejemplo, los participantes 1, 2 y 9 tuvieron puntuaciones en particular bajas, lo que se contempla que estos tal vez pueden estar afrontando algunas dificultades para concentrarse y prestar atención a sus mismos estados de las emociones. En cambio, algunos como los participantes 24 y 26 refleja que tienen una más alta atención

emocional mostrando que son más receptivos a los estados emocionales y cuentan con la capacidad de centrarse en estas de manera más eficaz.

En cuanto a la dimensión de la claridad emocional, se halló una variedad de forma considerable en el resultado de las puntuaciones, Algunos estudiantes alcanzaron una puntuación alta o adecuada como el participante 8 y 16, lo que conlleva a que a que poseen una buena capacidad para comprender e identificar sus emociones. No obstante, se presentaron casos de puntuaciones bajas, como el participante 14 y 15, lo que se puede determinar posiblemente unas dificultades en reconocer las propias emociones, lo que puede acarrear una afectación en el bienestar social y emocional de su contexto escolar.

Por último, en lo que hace referencia a la regulación de las emociones, una cantidad considerable de participantes muestran niveles adecuados, sin embargo, hay una destacada cantidad como los participantes 9, 19 y 22 los cuales presentan bajas puntuaciones, lo cual se sugiere que estos pueden tener obstáculos para regular sus estados emocionales en entornos desafiantes o estresantes, esto podría conllevar a reacciones emocionales negativas o también a la incapacidad de gestionar de forma adecuada sus sentimientos.

En conclusión, la evaluación de las emociones de los estudiantes de cuarto grado de primaria empleando el test TMMS24 muestra un panorama mixto en las tres dimensiones de la prueba, entre tanto, que algunos muestran habilidades adecuadas y por ende bien desarrolladas en estos aspectos, en otros se evidencia áreas por mejorar de forma significativa, particularmente en la claridad y la atención de las emociones. Estas discrepancias sugieren que es primordial implementar estrategias de apoyo en la gestión de las emociones y formar en competencias socioemocionales para aquellos que se enfrentan a dificultades. Fomentar un ambiente de formación que, dé prioridad al desarrollo y buena gestión de las emociones, esto no solo

beneficia a los participantes con puntuaciones bajas, sino también, contribuye de forma eficaz al bienestar de forma general en el aula de aprendizaje, promoviendo un mayor y positivo entendimiento y mayor empatía entre sus pares.

Categorización Cualitativa (interpretación basada en niveles)

1. Asignación de descripción de participantes

Par: Participante

#: número de participante

Cuar: cuarto grado

D: Inicial de Institución Educativa Técnico Damaso zapata

m: mujer

h: hombre

2. Descripciones interpretativas por nivel

Dimensión: atención emocional

Nivel bajo: escasa conciencia de las emociones

Nivel medio: variación en la perfección emocional

Nivel alto: alta sensibilidad emocional y autoconciencia

Dimensión: comprensión emocional

Nivel bajo: dificultad para entender las emociones

Nivel medio: comprende algunas emociones

Nivel alto: capacidad adecuada para identificar emociones

Dimensión: regulación emocional

Nivel bajo: dificultad para manejar las emociones

Nivel medio: manejo parcial de emociones

Nivel alto: control emocional efectivo

3. Análisis del perfil emocional de cada estudiante

A continuación, se presenta el análisis cualitativo del perfil de cada participante de acuerdo con las tres dimensiones del instrumento de evaluación

Tabla 7

Perfil Emocional de los Participantes Según Dimensiones del TMMS24

Participante	Atención	Claridad	Regulación	interpretación cualitativa
Par_1_Cuar_Dm	Bajo	Adecuada	Alto	Hay dificultades en la atención lo que puede afectar su capacidad en la concentración para hacer tareas no obstante tiene una muy buena regulación emocional
Par_2_Cuar_Dm	Bajo	Bajo	Adecuada	Puede tener dificultades para entender y procesar las emociones, aunque su regulación es la adecuada
Par_3_Cuar_Dm	Bajo	Adecuada	Adecuada	Presenta atención baja, pero su claridad y regulación emocional son adecuadas, lo que indica que puede comprender sus emociones y manejarlas razonablemente bien.
Par_4_Cuar_Dm	Adecuada	Bajo	Adecuada	Posee buena atención, pero falta de claridad, lo que puede generar confusión a la hora de identificar las emociones, sin embargo, su regulación sigue siendo aceptable.

Par_5_Cuar_Dm	Adecuada	Adecuada	Adecuada	Presenta un perfil equilibrado. Este participante parece tener habilidades emocionales bien desarrolladas y un buen entendimiento de sí mismo.
Par_6_Cuar_Dm	Bajo	Bajo	Adecuada	La atención y claridad están bajas, por lo cual este participante puede enfrentar desafíos serios en el reconocimiento emocional, aunque su regulación es aceptable, lo que puede ayudarlo
Par_7_Cuar_Dm	Bajo	Adecuada	Bajo	Hay una atención baja y escasa regulación emocional indican dificultades en la gestión de emociones, aunque puede identificar ciertas emociones con claridad.
Par_8_Cuar_Dm	Adecuada	Alto	Adecuada	Este participante tiene un buen desempeño general: atención y regulación adecuada, alta claridad, es probable que sea capaz de gestionar sus emociones positivamente.
Par_9_Cuar_Dm	Bajo	Bajo	Bajo	Se visiona un perfil con inquietud, ya que presenta baja atención, claridad y regulación, este participante puede estar luchando con una comprensión limitada de sus propias emociones y no sabe cómo gestionarlas.

Par_10_Cuar_Dm	Bajo	Adecuada	Adecuada	Hay dificultades en la atención, pero se observa claridad y una regulación emocional razonable, lo que sugiere que puede manejar sus emociones aun con otras limitaciones.
Par_11_Cuar_Dm	Adecuada	Adecuada	Adecuada	Se observa un perfil equilibrado, con habilidades para reconocer y regular emociones, este participante posiblemente se desenvuelve bien en situaciones sociales y emocionales.
Par_12_Cuar_Dm	Adecuada	Adecuada	Adecuada	Demostración de competencia emocional en las tres dimensiones, lo que insinúa un desarrollo emocional sólido.
Par_13_Cuar_Dh	Adecuada	Adecuada	Adecuada	Es un caso positivo ya que la atención, claridad y regulación son adecuados, este participante parece estar bien equipado equilibrando las interacciones emocionales.
Par_14_Cuar_Dh	Bajo	Bajo	Bajo	El participante presenta un desafío significativo en el manejo emocional, la incapacidad para prestar atención o comprender emociones puede limitar su desarrollo social y personal.
Par_15_Cuar_Dh	Bajo	Bajo	Bajo	En este caso se enfrenta varios desafíos en las dimensiones de atención,

Par_16_Cuar_Dh	Adecuada	Adecuada	Alto	claridad y regulación emocional Presenta un buen equilibrio en habilidades emocionales, particularmente en la regulación, lo que puede facilitar una buena adaptación en lo social y emocional.
Par_17_Cuar_Dh	Adecuada	Adecuada	Adecuada	Muestra perfil estable con un enfoque saludable hacia las emociones y la capacidad para gestionar las relaciones interpersonales.
Par_18_Cuar_Dh	Bajo	Adecuada	Adecuada	Aunque evidencia baja atención, su claridad y regulación propone que es capaz de identificar sus emociones y gestionarlas, sin embargo, puede haber dificultad para concentrarse.
Par_19_Cuar_Dh	Bajo	Bajo	Adecuada	La combinación de baja atención y baja claridad indica que el participante puede tener dificultad en la identificación y comprensión de sus propias emociones, no obstante, su regulación es aceptable
Par_20_Cuar_Dh	Adecuada	Adecuada	Bajo	La atención y claridad son adecuadas, este participante puede comprender sus emociones y las de los demás, pero tiene dificultades para regularlas, lo que puede derivar en

Par_21_Cuar_Dh	Adecuada	Bajo	Adecuada	<p>reacciones emocionales intensas o inapropiadas.</p> <p>Si bien, tiene una adecuada atención en la baja claridad señala que puede haber confusión en la comprensión de sus emociones, pero su regulación le permite manejar situaciones emocionales razonablemente bien.</p>
Par_22_Cuar_Dh	Adecuada	Adecuada	Bajo	<p>En este caso expone un equilibrio en atención y claridad, pero con una regulación deficiente, podría llegar a enfrentar desafíos para controlar sus emociones en situaciones de estrés.</p>
Par_23_Cuar_Dh	Adecuada	Bajo	Adecuada	<p>Evidencia una buena atención, pero la baja claridad puede dificultar la comprensión de sus emociones, aunque aún está en capacidad de manejarlas adecuadamente en la mayoría de las circunstancias.</p>
Par_24_Cuar_Dh	Adecuada	Alto	Adecuada	<p>Un perfil muy favorable: atención y regulación adecuada y alta claridad, lo que sugiere que tiene una considerable capacidad para identificar y entender sus emociones, además de regularlas bien</p>

Par_25_Cuar_Dh	Adecuada	Bajo	Adecuada	Aun cuando tiene atención adecuada, la baja claridad puede limitar su capacidad para entender completamente sus emociones, aunque su regulación le permite manejarlas de manera adecuada
Par_26_Cuar_Dh	Alto	Adecuada	Adecuada	Este participante presenta un alto nivel de atención, lo que sugiere una gran capacidad de concentración y percepción, combinado con claridad y una buena regulación emocional

Nota: Evaluación de Perfiles Emocionales de los Participantes a Partir de los Resultados de la Prueba TMMS24 y Asignación de Niveles Según percentil

De acuerdo con la interpretación de cada uno de los perfiles esto aporta de forma importante y estratégica para identificar las áreas fuertes como también posibles retos en la gestión y manejo de las sentimientos, emociones, concentración, atención, regulación y comprensión, por ende, es primordial analizar de qué forma los estudiantes participantes pueden trabajar con esfuerzo y compromiso para mejorar esas áreas que presentan dificultades y que haya un progreso en los aspectos más complicados.

4. Contexto de los hallazgos

La atención emocional se refiere al grado en que las personas creen prestar atención a sus emociones y sentimientos. Es decir, es una habilidad para identificar y reconocer sus propios sentimientos, estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas. (González, 2020). De acuerdo con la tabla anterior de 26 participantes, once (11) se ubican en un nivel bajo, es decir, tienen poca

capacidad para identificar y reconocer sus emociones. Catorce 14 participantes poseen una adecuada atención emocional, y solo uno (1) posee un nivel alto. De acuerdo a lo anterior cuatro (4) de cada diez (10) participantes tienen dificultad para identificar sus emociones, esto puede incidir en asumir comportamientos no asertivos y contradictorios. Esta situación puede derivar en la paratimia afectiva o respuesta afectiva incongruente con la situación que vive la persona (Goleman, 2012).

La dimensión claridad emocional de la prueba TMMS24 hace referencia a cómo las personas creen percibir sus emociones, es decir, si vivencian sus sentimientos con claridad y entienden como se sienten. Esto implica discriminar y reconocer sus sentimientos. De acuerdo con la tabla anterior, cuatro (4) de cada diez (10) participantes tienen un bajo nivel de claridad de las emociones; cinco (5) de cada diez (10) participantes tienen un nivel adecuado; y solo uno (1) posee un nivel alto de claridad. Esto indica que es necesario orientar a los estudiantes en el reconocimiento de sus emociones y sentimientos de modo que puedan dar respuestas inteligentes emocionalmente.

La dimensión regulación emocional hace referencia a la capacidad de tener control y manejo de las emociones y sentimientos. Capacidad para impedir la continuidad de una situación emocional negativa y que esta perdure. También la capacidad de prolongar estados emocionales útiles. De acuerdo con la tabla anterior la mayoría de los participantes tienen un adecuado nivel de regulación emocional siete (7) de cada diez (10). Un bajo nivel dos (2) de cada diez (10) participantes. En síntesis, es satisfactorio el nivel de control y regulación emocional y esto implica saber manejar situaciones de conflicto.

En conclusión, los participantes en el estudio se encuentran en niveles adecuados de atención emocional y claridad emocional; es decir identifican y comprenden sus emociones y sentimientos, igualmente tienen un mayor nivel de regulación y control emocional.

Este análisis se fundamenta en una codificación abierta y axial, ya que la codificación abierta permite explorar e identificar temas los cuales emergen a través de las respuestas de los participantes sin llegar a imponer categorías predefinidas, lo que ayuda a que haya una comprensión más significativa y rica de sus experiencias con sus emociones, Según Strauss y Corbin (1998), este tipo de codificación es importante para separar el contenido de este en conceptos de gran relevancia, lo cual facilita la identificación de patrones que muestren las experiencias vividas de los estudiantes en relación con sus habilidades emocionales, esta fase de inicio es clave para entender la variedad de las emociones que estos vivencian y de cómo las emociones llegan a afectar su diario vivir en el aula de formación. Así mismo, Goleman (1995) recalca la importancia de la Inteligencia emocional en los ambientes educativos, indicando que la capacidad de manejar y reconocer las emociones propias aporta de manera significativa al aprendizaje y a una mejor relación social con el otro.

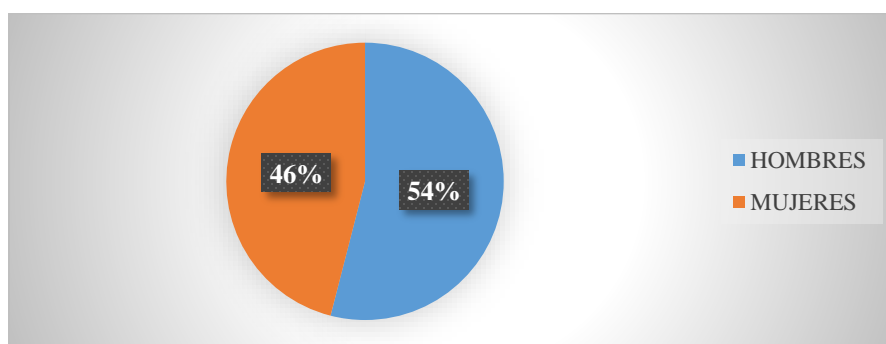
Por otra parte, la codificación axial complementa la codificación abierta, al permitir la relación entre los diversos conceptos que se identificaron en la exploración inicial, este método aporta de forma positiva a los investigadores descubrir patrones y relaciones dentro de la información recolectada, esta fue definida por Strauss y Corbin (1998), contribuye a ahondar en el vínculo entre las dimensiones de atención, claridad y regulación de las emociones, lo que facilita la comprensión de cómo se interrelacionan estas dimensiones en el entorno escolar. Al asociar estos factores, el investigador obtiene una visualización más comprensiva de qué forma las competencias emocionales llegan a impactar en el desempeño académico y en la

socialización de los estudiantes. En coordinación las dos etapas de codificación robustecen el análisis de los resultados y aporta de forma positiva a construir un marco teórico el cual puede comunicar a futuro estrategias de apoyo de las emociones e intervenciones educativas en el ambiente de aprendizaje.

Por consiguiente, la cantidad de estudiantes que contestaron la prueba dividida entre hombres y mujeres-

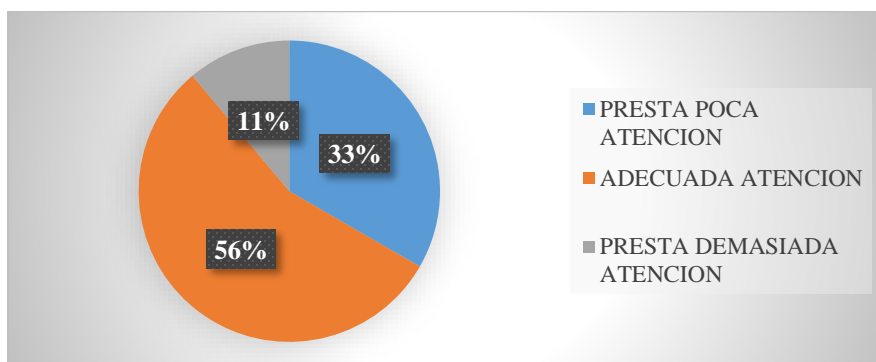
Figura 1.

Cantidad de estudiantes

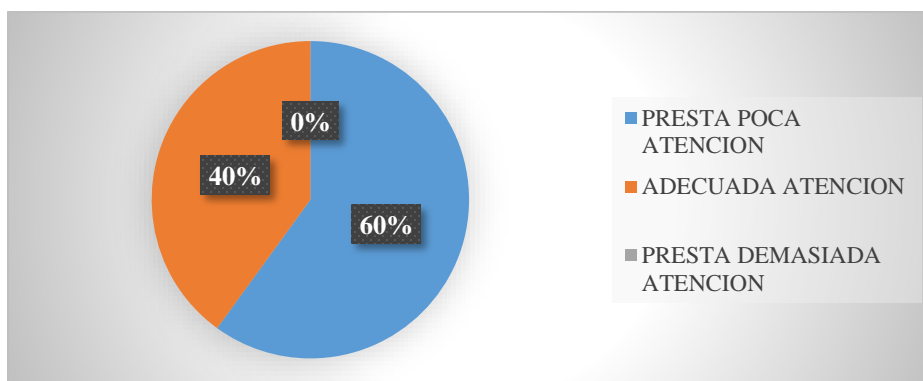


La cantidad de estudiantes que participaron fueron 26 alumnos, siendo 14 niños y 12 niñas obteniendo un porcentaje de 54% de hombres que participaron y 46% mujeres participantes.

Se procede entonces a describir y analizar los resultados por sexo de los participantes:

Figura 2.*Atención - Hombres*

De acuerdo con los resultados se puede contemplar que el 56% de los estudiantes están en capacidad de manejar de manera adecuada los sentimientos lo cual es un buen indicio ya que se evidencia que se comprende positivamente los sentimientos siendo empáticos con el otro, un 33% presta poca atención a las emociones por ende se necesita reforzar este aspecto y un 11% está en capacidad de prestar bastante atención a sus sentimientos por lo tanto es un individuo proactivo

Figura 3.*Atención - Mujeres*

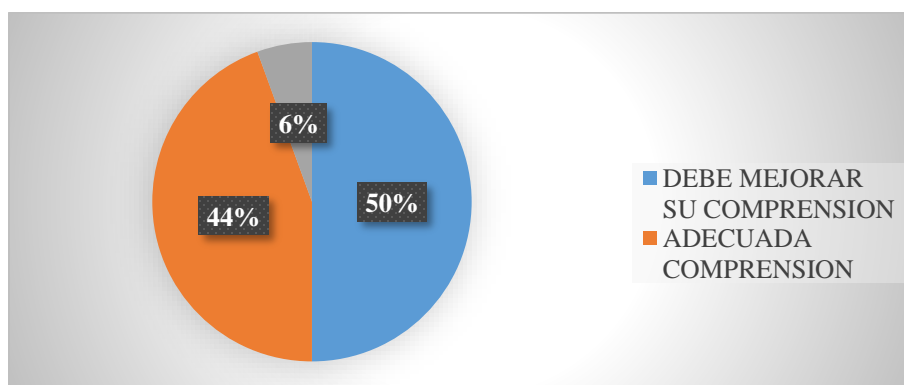
De acuerdo con el gráfico anterior, la caracterización de la dimensión “*atención*” en las mujeres arroja que el 40% tiene una adecuada atención lo cual demuestra que están en capacidad

de manejar sus sentimientos y ser empáticas con los demás y el restante presta poca atención por lo cual es un factor que se debe trabajar para mejorar.

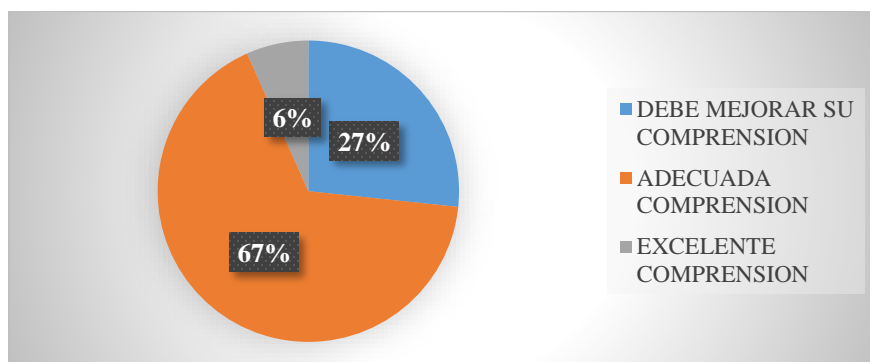
De acuerdo con Siegel (2019) la atención de forma consciente, les facilita a los estudiantes conocer y regular las emociones de una forma eficaz, promoviendo la toma de decisiones lo mejor posible y a la vez genera una estabilidad emocional equilibrada, al ubicarse en el momento actual.

Figura 4.

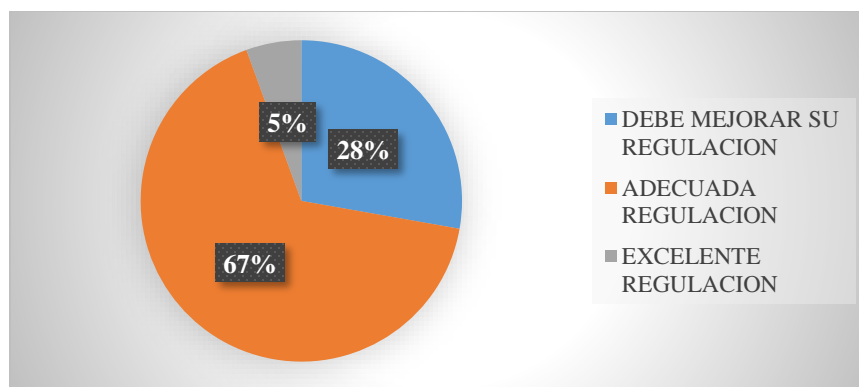
Claridad - Hombres



En el gráfico se observa que la dimensión “*claridad*” en los estudiantes de sexo masculino arroja que un 44% tiene una comprensión de emociones de una forma adecuada, lo cual tienen claro cuáles son sus emociones, el 50% debe mejorar su comprensión por ende se debe reforzar el ser consciente de lo que pueda sentir en determinados momentos, y un 6% tiene una excelente comprensión lo cual es algo muy positivo.

Figura 5.*Claridad - Mujeres*

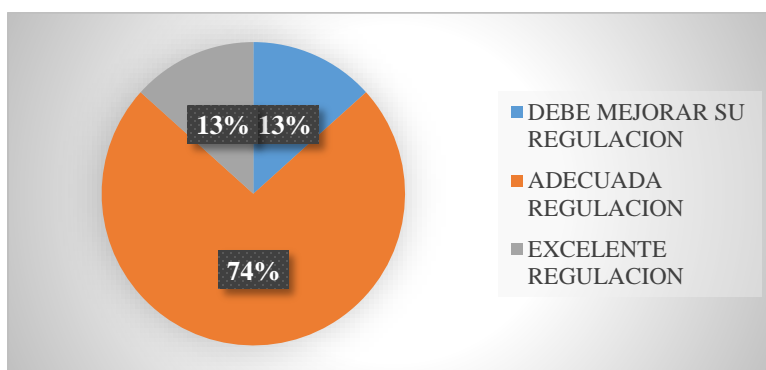
En la caracterización de la dimensión “*claridad*” en las estudiantes, muestra que un 67% tiene una adecuada y clara comprensión de sus emociones por lo cual es positivo, el 27% debe mejorar la comprensión de sus estados emocionales ya que es fundamental conocerlas para así tener autocontrol y un 6% tiene excelente comprensión lo cual las conoce y además puede tener facilidad para manejarlas. Conforme a (Saarni, como se citó en Carrascal, 2024, p. 82) el tener la habilidad de atender las emociones propias y las del otro le permite y le otorga capacidad para tener empatía y autocontrol, lo cual es primordial para interaccionar con el semejante y el aprendizaje eficiente.

Figura 6.*Regulación - Hombres*

Caracterizando la dimensión “regulación” de las emociones se dio que el 67% tiene una adecuada “*regulación*” lo cual indica que sabe reparar o regular lo que siente siendo muy benéfico, el 28% debe mejorar la regulación por ende se debe reforzar la reparación de estas, y el restante 5% tienen una excelente regulación por lo cual se demuestra control sobre las emociones siendo un indicador eficaz.

Figura 7.

Regulación - Mujeres



En la caracterización de la dimensión “*regulación*” arroja un resultado que el 74% de las estudiantes, tiene una adecuada regulación de las emociones y por lo tanto puede reaccionar de manera positiva ante cualquier circunstancia, el 13% debe mejorarla por ende es necesario trabajarla más para fortalecerla, y el restante 13% tiene una excelente regulación. Según Oliva et al (2020) plasman que este factor es la capacidad de variar los estados de las emociones con el fin de valorar las acciones que se emplean para alcanzarlo, abarca poseer la total disponibilidad de deducir estos sentimientos ajustándolo a las propias emociones y las del otro.

Tabla 8.*Distribución de puntuaciones de TMMS-24 por género*

	Percepción			Comprensión			Regulación		
	Atención			Claridad					
	Poca	Adecua.	Demasia.	Baja	Adecua.	Excele	Baja	Adecua	Excele
Hombres	33%	56%	11%	50%	44%	6%	28%	67%	5%
Mujeres	60%	40%	0	27%	67%	6%	13%	74%	13%

Nota. Este es el resultado de las puntuaciones por cada factor de la prueba aplicada TMMS24

De acuerdo a los resultados del instrumento de evaluación se puede determinar que los participantes de sexo masculino tienen mayor atención que las mujeres. Ahora bien, se observa que las estudiantes de sexo femenino comprenden y regulan mejor los estados emocionales que los hombres.

Teniendo ya estipulado las fortalezas y debilidades por mejorar es indispensable tener en cuenta este resultado para dar cumplimiento al siguiente objetivo.

8.2. Objetivo Específico 2 - Estructuración de una estrategia didáctica y pedagógica para el fortalecimiento de la inteligencia Emocional a través del Aprendizaje Basado en Proyectos en la clase de Educación Física.

A través de esta estrategia didáctica se pretende potenciar la inteligencia emocional de los estudiantes de entre 8 y 10 años, estimulando las habilidades que la subyacen como influencia directa a la autonomía, la responsabilidad y la creatividad, a través de una implementación metodológica en cuanto al Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), desplegada desde los Derechos Básicos de Aprendizaje (DBA) enfocados principalmente en el área de Educación Física. Esto, desde el conocimiento experiencial en cuanto al desarrollo integral de los individuos en la niñez media, etapa crucial de cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales,

influenciados por las experiencias de los diferentes contextos de crecimiento, los cuales fundamentan los procesos adaptativos para dar respuesta a los estímulos del entorno de acuerdo a las experiencias significativas.

Al estar inmersos en un contexto educativo, toma relevancia lo propuesto por Lloret (2023) al destacar que el ABP en el área de Educación Física facilita la adquisición de habilidades motrices, cognitivas y sociales, promoviendo un aprendizaje significativo y contextualizado. Es entonces mediante esta metodología que se busca no solo la promoción del desarrollo de habilidades físicas, sino que también permitirles a los niños aprender a identificar, comprender y gestionar sus emociones frente a las diferentes situaciones que pueden llegar a ser complejas de resolver. Por lo anterior, Carmona Echavarría (2024) resalta que implementar el ABP en Educación Física no solo mejora el rendimiento académico, sino que también contribuye al desarrollo de competencias emocionales, al involucrar a los estudiantes en experiencias prácticas que requieren de colaboración, empatía y resolución de problemas.

De esta manera se toma a Goleman (2023), quien refiere que la inteligencia emocional es clave en el desarrollo personal, ya que incluye la habilidad para reconocer y manejar las emociones propias y ajenas, lo que resulta fundamental para la formación integral de los niños. En el contexto del ABP, se les facilita a los estudiantes la interacción con diversos proyectos que estimulan la colaboración, la resolución de problemas y el manejo adecuado de la frustración, habilidades esenciales para una adecuada inteligencia emocional. Estas actividades permiten que los niños reflexionen sobre sus emociones mientras participan en un entorno dinámico y activo, tal como proponen autores como Schunk y DiBenedetto (2020), quienes destacan la importancia de involucrar a los estudiantes en proyectos que no solo desarrollen conocimientos académicos, sino que también fortalezcan su bienestar emocional.

Siendo así, este enfoque pedagógico contribuye a que los niños mejoren sus competencias emocionales, lo que promueve su bienestar tanto en el ámbito escolar como en la vida cotidiana. Además, fomenta una actitud positiva hacia el aprendizaje, facilitando que los estudiantes se enfrenten a retos de manera constructiva, gestionando sus emociones de forma efectiva. Al comprender lo anterior, se brinda una estructura de categorías que integran tres dimensiones clave como lo son atención, claridad y regulación, desplegando de cada una de ellas tres componentes esenciales para el fortalecimiento de la inteligencia emocional, los cuales son: empatía emocional, comunicación y toma de decisiones; autocontrol, trabajo en equipo y resolver problemas y por último estrés, tolerancia a la frustración y manejar emociones negativas.

En base a lo expuesto anteriormente, se estructura la “Plantilla Didáctica y Pedagógica ABP para la Inteligencia Emocional en Educación Física” (**Ver Apéndice D**), que ha sido diseñada como una herramienta guía enfocada a la creación de actividades pedagógicas bajo la metodología de ABP, la cual permite al docente planear actividades desde el ABP con un enfoque transversal adaptable a diferentes áreas, favoreciendo el desarrollo de competencias académicas y socioemocionales. La estructura de esta plantilla evidencia una organización detalla de secciones que permiten planear de manera clara y coherente la propuesta formativa integral. Dentro de su composición, la primera sección, hace énfasis a los datos de identificación y la caracterización, la cual está enfocada a plasmar el nombre de la unidad, la dimensión y el componente, el elemento de competencia a desarrollar, que a su vez y los DBA, los cuales dan cumplimiento y aseguran el alineamiento con lo propuesto en el currículo nacional; finalizando la sección, con las estrategias de enseñanza y aprendizaje y la caracterización y las ventajas de la estrategia.

La segunda sección, se enfoca en los saberes que aborda la estrategia de acuerdo al saber, saber hacer y saber ser, direccionados a desarrollar conocimientos, habilidades y actitudes desde la promoción de una formación integral. Como tercera sección, se encuentra el alcance de la estrategia, mencionando desde la justificación las condiciones necesarias para la aplicación de las actividades pedagógicas. Seguidamente se presenta la sección cuatro, denominada uso y condiciones para la aplicación de la estrategia, la cual indica la forma de aplicación de la estrategia indicando el tipo de actividad, su propósito y las instrucciones correspondientes para su desarrollo, la cual es complementada por la sección cinco, la cual especifican las sugerencias y recomendaciones para llevar a cabo la actividad y la sección seis, la cual da mención a los recursos y materiales que se deben emplear para la ejecución de la actividad. Para finalizar, la plantilla aborda en su sección siete, ocho y nueve los mecanismos y estrategias de evaluación, las cuales incluyen la evaluación diagnóstica, formativa y sumativa, así como la autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación, mencionando los instrumentos a aplicar.

Por consiguiente, se plantean bajo la estructura de dicha plantilla 9 actividades que despliegan desde la implementación del ABP en el área de Educación Física el desarrollo, establecimiento y la potenciación de las habilidades inmersas en la inteligencia emocional. De acuerdo a estas actividades, los estudiantes irán registrando los aprendizajes y las experiencias de cada actividad bajo preguntas orientadoras, permitiéndoles a su vez generar autoconocimiento y autocompasión con respecto al reconocimiento, la comprensión y la gestión de emociones propias y ajenas, desplegando de este proceso una reestructuración cognitiva, puesto que los niños identifican las conductas que no son beneficiosas para su bienestar emocional y las transforman por aquellas que les permiten un mayor desarrollo personal, social y, por ende, académico, maximizando su bienestar integral.

Posterior a este ejercicio analítico como producto de la caracterización y/o identificación de la presente investigación, se encuentra la estructura de las actividades planteadas desde el ABP en la Educación Física así: De acuerdo a la dimensión *Atención* la *Unidad I* Fortalecimiento de la Empatía en la Inteligencia Emocional desde el componente empatía emocional; la *Unidad II* Desarrollo de la Comunicación en la Inteligencia Emocional de acuerdo al componente comunicación y la *Unidad III* Toma de Decisiones en la Inteligencia Emocional en base al componente toma de decisiones. Desde la dimensión *Claridad*, se encuentra la *Unidad IV* Establecimiento del Autocontrol en la Inteligencia Emocional la cual hace énfasis al componente autocontrol; la *Unidad V* Fomento del Trabajo en Equipo en la Inteligencia Emocional, estructurada desde el componente trabajo en equipo y la *Unidad VI* Desarrollo de la Resolución de Problemas desde la Inteligencia Emocional en relación al componente resolver problemas. Como tercera dimensión la *Regulación*, despliega la *Unidad VII* Gestión del Estrés desde la Inteligencia Emocional en cuanto al componente estrés; la *Unidad VIII* Desarrollo de la Tolerancia a la Frustración y la Resiliencia en la Inteligencia Emocional teniendo en cuenta el componente tolerancia a la frustración y la *Unidad IX* Manejo de Emociones Negativas a partir de la Inteligencia Emocional desde el componente manejar emociones negativas. **Ver Apéndice D.**

8.3 Objetivo específico 3 Crear una caja de herramientas educativas y recursos didáctico-diversificados en el área de Educación Física.

Elaborada la estructura didáctica pedagógica se procedió a realizar la caja de herramienta educativa a través del programa online eXeLearning 2.9, en la cual se aloja los materiales pedagógicos didácticos para apoyar la praxis del profesor en la implementación de estos en el ambiente de formación de educación física para fortalecer la inteligencia emocional en los

estudiantes de cuarto primaria, con estos criterios para acceder al ova se requiere el uso de un aparato electrónico como un computador o celular con una conexión a internet, ingresando al enlace de la página en la web con el fin de visualizar la información incluida y descargar o leer en línea los pdf, los videos y otros que allí se encuentren.

Esta plataforma es un programa libre gratuito, es muy amigable, sencillo de manejar y comprender en la cual el educador puede hacer materiales didácticos de una forma fácil sin que se requiera tener conocimientos profundos en el manejo de códigos fuentes, se puede escribir textos, subir videos, imágenes, incrustar pdfs, hacer mapas mentales, actividades de forma interactiva, etc., se exporta en códigos html, scorm, xliif, IMS, ePub3 con el fin de publicarlos en alguna plataforma LMS como blackboard, Moodle, en Google drive.

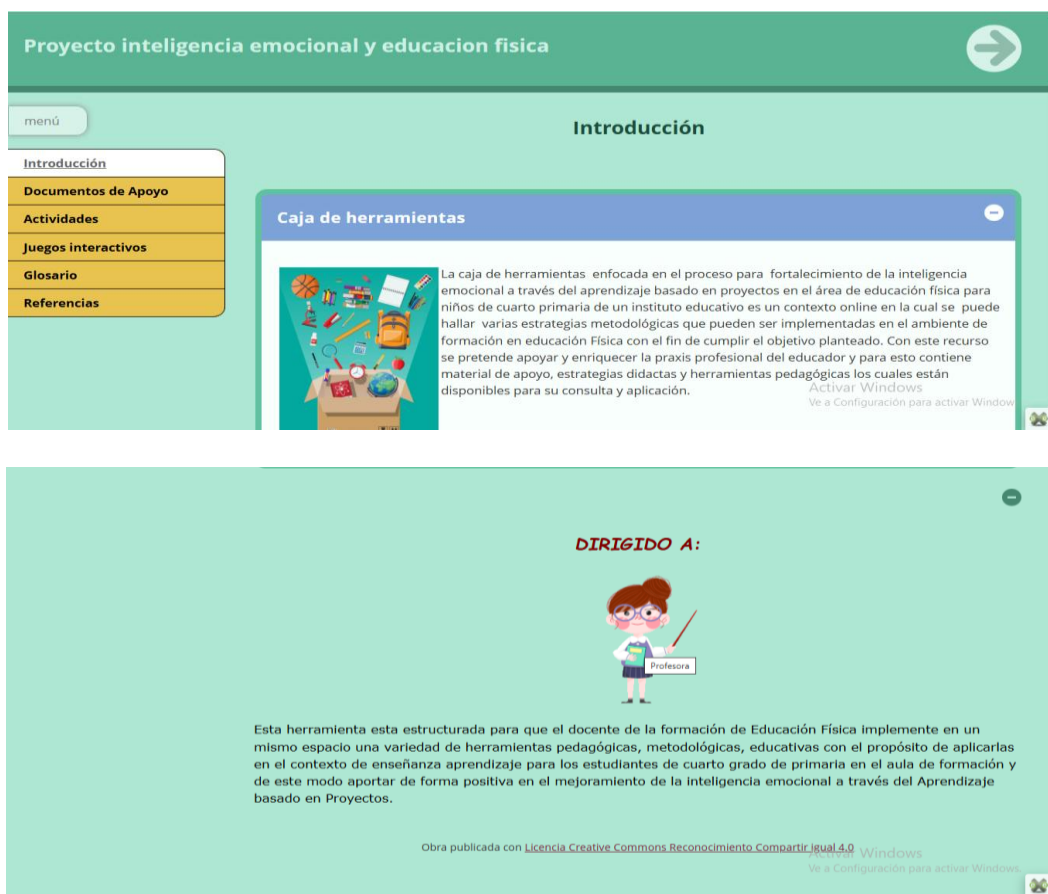
Figura 8.

eXeLearning



Nota. figura tomada de: <https://exelearning.net/>

En esta plataforma el lector encuentra un orden determinado o concreto para interactuar e ingresar a los diversos materiales situados en la caja de herramientas, el cual inicia con una introducción sobre la conceptualización de la caja de herramientas y la función que cumple este artefacto, su enfoque hacia dónde y a quien está dirigido.

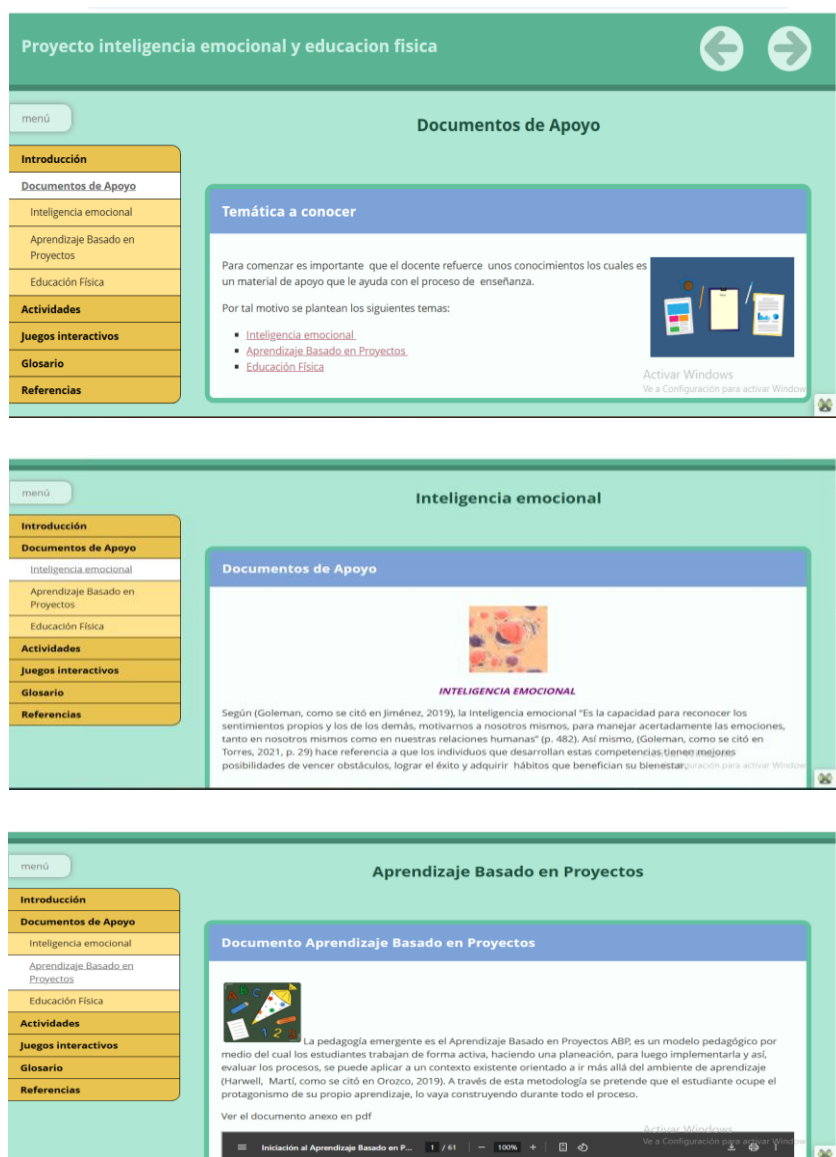
Figura 9.*Introducción proyecto inteligencia emocional en eXeLearning*

Nota. Información concepto caja herramientas

Es indispensable que el docente refuerce los conocimientos sobre lo que se pretende alcanzar y la metodología de aprendizaje que se va a utilizar como el Aprendizaje Basado en Proyectos por ende hay información en pdf sobre la inteligencia emocional, el ABP y un mapa mental donde se describen algunas normas y recomendaciones con respecto a la Educ. Física., todo esto se encuentra en el enlace documentos de apoyo.

Figura 10.

Temáticas a conocer por el docente en plataforma eXeLearning



Nota. Documentos de apoyo para el docente

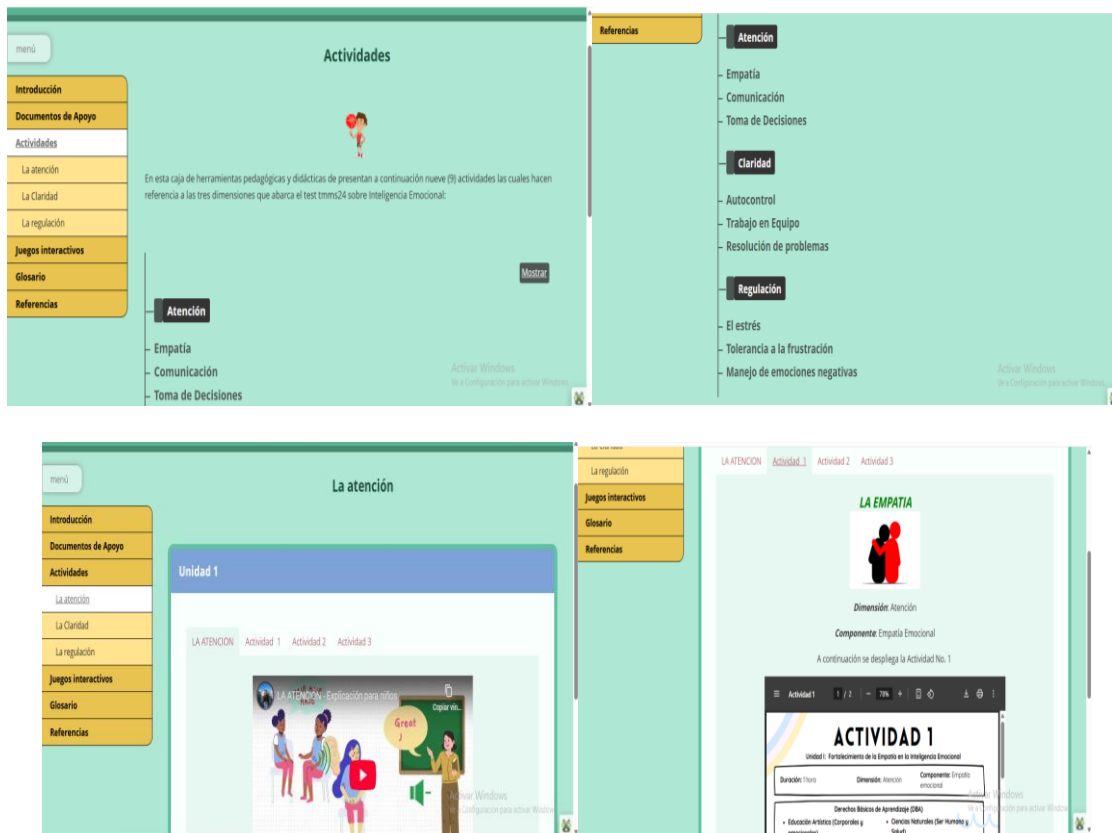
Luego continuando con el siguiente enlace donde se encuentran las Actividades para que el docente las ejecute o las lleve a cabo en el aula formativa de educación física con los estudiantes de cuarto grado, estas se distribuyen por cada dimensión que plasma el test Tmms24 que son la atención, la claridad y la regulación, incorporando en cada espacio de estas un video

explicativo de lo que significa cada factor, por cada una se hizo 3 actividades siendo un total de nueve (9) actividades, en estas se enfoca de forma consecuente en los temas de la empatía, la comunicación, la toma de decisiones, el autocontrol, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos, el estrés, la tolerancia a la frustración y el manejo de las emociones negativas dejando un tiempo de ejecución de una hora cada una con todo el paso a paso a ejecutar en el entorno formativo.

Es de tener en cuenta que las nueve (9) actividades se encuentran en pdf sin embargo hay que descargar el archivo ingresando por el enlace en cada dimensión de cada una de las actividades porque la actividad no está en línea ya que al tener ciertas configuraciones la plataforma no permite la descarga de archivos.

Figura 11.

Actividades en la caja herramientas eXeLearning



Nota. Actividades a ejecutar dentro del aula formativa

Continuando con el otro enlace se hallan los juegos interactivos, en este espacio se introdujeron cuatro juegos los cuales en caso de requerirse los niños pueden ingresar y contestarlos, en estos se empleó la plataforma web en línea en la plataforma web educaplay donde permite hacer y compartir diferentes actividades de tipo educativo e interactivo, y otras se hicieron por la misma página de e-learning que tiene esa opción de crearlos como una sopa de letras y uno de rellenar las palabras que faltan hay un tiempo para cada juego.

Figura 12.

Juegos interactivos en la plataforma eXeLearning

The image shows a screenshot of the 'Juegos interactivos' (Interactive Games) section in the eXeLearning platform. On the left, there is a vertical menu with the following items: 'menú', 'Introducción', 'Documentos de Apoyo', 'Actividades', 'Juegos interactivos' (highlighted), 'Glosario', and 'Referencias'. The main content area is titled 'Juegos interactivos' and contains two game windows.

The first window is titled 'Las emociones te hablan' (Emotions speak to you). It includes the text: 'Juego Las emociones te hablan: Este es un juego en educaplay el cual trata de conocer el significado de las emociones' (Game Emotions speak to you: This is a game in educaplay which treats of knowing the meaning of emotions). The game interface features a green frog character holding letters 'A', 'B', and 'C', a large green letter 'e' in a square, and the text 'Las emociones te hablan Froggy Jumps'. A Windows watermark is visible in the bottom right corner.

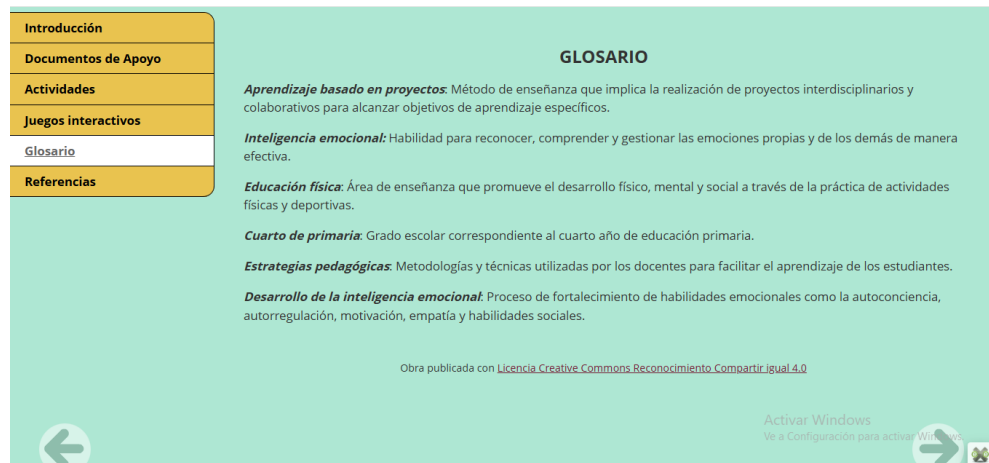
The second window is titled 'Adivina' (Guess). It includes the text: 'Observe las letras, identifique y rellene las palabras que faltan.' (Observe the letters, identify and fill in the missing words.). The game interface shows a grid of colorful letter tiles (pink, blue, green, orange, yellow) arranged in two rows. A score indicator shows '# 5 ✓ 0 ✗ 0 🗑️ 0' and a timer shows '00:00'. A 'Pulse aquí para jugar' (Click here to play) button is at the bottom. A Windows watermark is also present in the bottom right corner.

Nota. Juegos creados en plataforma web educaplay y eXeLearning

Después hay un quinto enlace donde se elaboró un glosario sobre el significado de las palabras más relevantes del tema para conocimiento del lector.

Figura 13.

Glosario que se encuentra en la plataforma eXeLearning

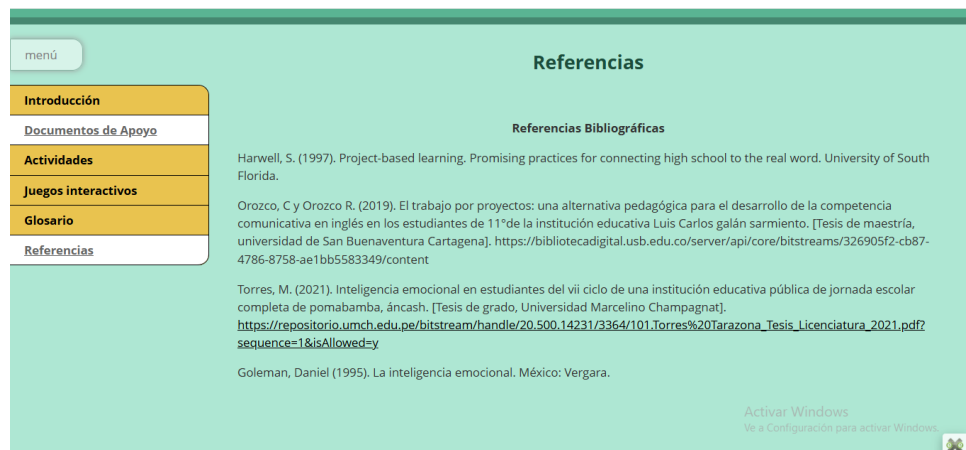


Nota. Conceptos de las palabras relevantes en la caja de herramientas

Por último, en la caja de herramientas creada en la plataforma eXeLearning se encuentra la bibliografía utilizada.

Figura 14.

Referencias que se encuentran en la caja de herramientas



Nota. Fuente de las referencias bibliográficas

Esta caja de herramienta se puede visualizar en el siguiente link de acceso:

https://oktkfrtjazodx7szpz5eaa.on.driv.tw/cajaherramientaspedagogicas/Proyecto_uniminuto/

9. Conclusiones

El test TMMS24 aplicado en la población objetivo muestra información de gran relevancia sobre las competencias de la inteligencia emocional en estos, estableciendo las fortalezas de igual manera dimensiones por mejorar, se determina que algunos alumnos tienen una relevante capacidad para gestionar y ajustar las emociones negativas propias y comprender las del otro, lo que permite que haya una relación social y el trabajo colaborativo. Por otro lado, se observa que en algunos de los participantes presentan debilidad en la dimensión claridad emocional ya que se les dificulta entender sus propios estados emocionales y en la dimensión atención mostrando retos para sentir y expresar sentimientos de forma adecuada dentro de estas puede ser la ansiedad o frustración. Con lo determinado anteriormente indican que en este grupo de estudiantes poseen una base importante de inteligencia emocional, es primordial implementar estrategias educativas específicas en el contexto del área de educación física con el fin de potenciar la conciencia de las emociones, facilitando una expresión adecuada de sus sentimientos, fomentando habilidades para controlar las emociones, llegando a influir de una manera positiva en el rendimiento académico, desempeño, bienestar, motivación dentro de esta área. Los datos obtenidos mediante este test de evaluación ofrecen un fundamento para adecuar las intervenciones educativas, promoviendo de esta forma un ambiente de aprendizaje ajustándolos a las necesidades emocionales de los alumnos.

Estructurar una estrategia didáctica y pedagógica orientada al fortalecimiento de la inteligencia emocional mediante el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) en la clase de

Educación Física permite articular de forma coherente el desarrollo físico con el emocional, promoviendo una formación integral en los estudiantes. Esta estrategia responde a la necesidad de integrar dimensiones socioemocionales dentro de una asignatura tradicionalmente enfocada en lo corporal, posicionando al estudiante como protagonista activo en la construcción de su aprendizaje. A través del ABP, se generan escenarios dinámicos en los que se abordan problemáticas reales o contextualizadas que demandan trabajo colaborativo, empatía, toma de decisiones, autorregulación emocional y habilidades comunicativas, convirtiendo la clase de Educación Física en un espacio para el crecimiento personal, social y académico.

Además, esta propuesta permite al docente desempeñar un rol mediador que va más allá de la instrucción técnica, al diseñar experiencias pedagógicas que integren lo emocional con lo motriz, lo cognitivo con lo social. Así, se favorece un aprendizaje significativo, centrado en el estudiante y en sus contextos, que responde a los desafíos de la educación contemporánea y fortalece competencias transversales esenciales para la vida. En consecuencia, estructurar esta estrategia representa una apuesta pedagógica pertinente e innovadora que contribuye no solo al mejoramiento del clima escolar, sino también al desarrollo de ciudadanos emocionalmente competentes, capaces de relacionarse de manera positiva consigo mismos y con los demás.

La creación de la caja de herramientas educativa en línea, ofrece recursos didácticos diversificados, pedagógicos y metodológicos, siendo una estrategia de innovación y efectiva para potenciar la materia de Edu. Física en el grado de cuarto primaria, particularmente al incluir la estrategia metodológica de Aprendizaje Basado en Proyectos, esta apreciación fuera de que le permite a los profesores llevar a cabo actividades significativas y más dinámicas sino que también ayuda a promover el progreso de la Inteligencia Emocional en los estudiante involucrando a los alumnos en los proyectos de forma colaborativa para incentivar en estos la

empatía, resolución de problemas, autoexpresión, entre otros, habilidades claves para el crecimiento social y personal.

Además, al suministrar al educador herramientas adecuadas a las necesidades, se promueve su competencia con el fin de diseñar prácticas de aprendizaje los cuales se alinean con los intereses y fortalezas de sus estudiantes, de esta manera, no solo se transforma la manera de enseñar en el área de educación física, sino que de igual forma contribuye de forma eficaz al desarrollo integral de los docentes, formándolos para afrontar los desafíos en el futuro con resiliencia y confianza. Este conjunto de materiales y herramientas educativas representa un paso fundamental encaminada a una educación más holística y centrada en el alumno, en el cual la actividad física se transforma en un vehículo para el aprendizaje social y emocional.

10. Recomendaciones

Es primordial promover la participación entre los alumnos al diseñar actividades que favorezcan el trabajo colaborativo, ya que esto no solo contribuye a que los estudiantes mejoren sus habilidades para socializar, sino que ayuda a que éstos aumenten el desarrollo de su inteligencia emocional permitiendo que haya una comunicación más fluida y comprender los estados emocionales de su congénere, asimismo, se sugiere la integración en la ejecución de las actividades con espacios para reflexionar sobre las emociones, en un contexto que les permita manifestar sus sentimientos y experiencias, esto facilita un ambiente de aprendizaje más consciente.

La capacitación del educador es un factor clave por lo que se recomienda una constante formación sobre estrategias de enseñanza y aprendizaje, que incluya el Aprendizaje basado en Proyectos, inteligencia emocional y la educación física, juntamente es vital constituir entornos

inclusivos, con el fin de fomentar un sentido de aceptación e integración en el ambiente de formación con los demás.

Así mismo, es primordial ejecutar juicios evaluativos diversificados que midan no solo el desempeño académico, sino el progreso social y emocional de los alumnos, hay que tener en cuenta que para aumentar el interés y la motivación por aprender influye en gran importancia seleccionar proyectos relevantes en los cuales haya una conexión con el diario vivir de éste, otro aspecto que juega un gran papel es promover la autonomía al conceder flexibilidad a los alumnos para que tomen decisiones acerca de la realización de sus proyectos y esto les permite tener un sincero compromiso de responsabilidad y la forma de apropiación del conocimiento.

Por otra parte, es indispensable estar realizando evaluaciones continuas del Ambiente de formación, esto conlleva a que se hagan revisiones de forma periódica, realizando ajustes basados en la retroalimentación ya que es clave que el docente le informe al alumno de cómo va su rendimiento en las actividades con el fin de apoyarlo de forma constructiva en la mejora continua en su propio aprendizaje, es de tener en cuenta también las opiniones y sugerencias de los estudiantes para que el docente cuente con bases sólidas para incrementar el desarrollo eficiente de su pedagogía, todo esto busca que la relación entre docente y alumno se fortalezca promoviendo un medio colaborativo, seguro y confiable garantizando la eficacia y relevancia del enfoque educativo.

Se recomienda a la institución educativa, en articulación con los docentes del área de formación, implementar de manera sistemática y contextualizada las estrategias pedagógicas diseñadas en el presente trabajo como la Caja de Herramientas y las actividades diseñadas, orientadas al fortalecimiento de la inteligencia emocional en los estudiantes. Esta implementación debe ir acompañada de un proceso formativo continuo que permita a los

docentes apropiarse de los enfoques y metodologías propuestas, adaptándolas a las características particulares del grupo estudiantil y al contexto institucional.

De manera final, se sugiere promover espacios de sensibilización y reflexión permanentes en torno a la importancia del reconocimiento, la gestión y la expresión adecuada de las emociones dentro del entorno escolar. De este modo, se puede consolidar una cultura institucional que valore y priorice el desarrollo emocional como un componente esencial del proceso educativo, favoreciendo el bienestar integral de los estudiantes y mejorando significativamente la convivencia en el aula y en la comunidad educativa en general.

Referencias

- Almulla, M. A. (2020). *Project-based learning: An effective approach for fostering 21st century skills*. SAGE Open, 10(2), 2158244020938702.
<https://doi.org/10.1177/2158244020938702>
- Álvarez, M. y Guevara, R. (2021). Propuesta de formación parental sobre educación emocional para promover la implicación familiar en la escuela. *Familia. Revista de Ciencia y Orientación Familiar*, (61), 123-151. <https://doi.org/10.36576/2660-9525.61.123>
- Álvarez, C. y Soto, A. (2023). Inteligencia Emocional, Convivencia Escolar en Relación al Sexo en el Grado 9c del Mega Colegio Andrés Escobar Escobar. Universidad de Santander.
- Arcila, A., Ceballos, Y., Gaviria, K., Gómez, Y., Mena, Y., Moreno, D., Osorio, L., Patiño, Y., Perea, W., Pérez, Y., Saldarriaga, J. y Vásquez, D. (2022). El cuerpo en movimiento como una estrategia para el desarrollo de la inteligencia emocional en la primera infancia. Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria.
- Arévalo-Chávez, P., Cruz-Cárdenas, J., Guevara-Maldonado, C., Palacio-Fierro, A., Bonilla-Bedoya, S., Estrella-Bastidas, A., Guadalupe-Lanas, J., Zapata-Rodríguez, M., Jadán-Guerrero, J., Arias-Flores, H., Ramos-Galarza, C., (2020), Actualización en metodología de la investigación científica. Quito, Ecuador: Editorial Universidad Tecnológica Indoamérica.
- Arias, F. (2019). *El Proyecto de Investigación: Guía para su elaboración*. Editorial Episteme.
- Asamblea Nacional Constituyente. (1991). *Constitución Política de Colombia*. Bogotá, D.C, Colombia. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125>

- Badal, B. (2023). El yoga como herramienta de autocuidado y gestión emocional en el área de educación física. Universidad Europea.
- Ballesteros, M. y López, E. (2023). Influencia de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza-aprendizaje en una institución de educación superior en Bogotá, Colombia. Universidad La Gran Colombia.
- Barbosa, S., y Urrea, A. (2023). Presencia curricular de la asignatura de psicología del deporte en planes de estudio de psicología y educación física, en Colombia. *Praxis*, 19(2), 192–204. <https://doi.org/10.21676/23897856.3911>
- Barranco, B., Sanabrias, D., Sánchez, M., Cachón, J., Lara, A. (2021). Educación emocional en las clases de Educación Física. Una propuesta didáctica. *Journal of Sport and Health Research*. 14(3). 419-436.
- Barrera, N. (2024). Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner para el fortalecimiento del aprendizaje de las Matemáticas. *Revista Docencia Universitaria*, 25(2), 73-82. <https://doi.org/10.18273/revdu.v25n2-2024006>
- Bernal, César A. (2010) *Metodología de la investigación*. Tercera edición PEARSON EDUCACIÓN, Colombia ISBN: 978-958-699-128-5
- Bisquerra, R., y Mateo, A., (2019). Competencias emocionales para un cambio de paradigma en educación. Horsori.
- Bisquerra, R. (2020). Emociones: instrumentos de medición y evaluación. Síntesis.
- Camargo Escobar, I. M. (Ed.) (2022). Investigación en psicología educativa. Ejercicios de investigación, aportes a la formación de psicólogos educativos. Editorial Universidad Católica de Colombia. <https://doi.org/10.14718/9786287554160.2022>

- Carmona Echavarría, M. (2024). Aprendizaje Basado en Proyectos: una experiencia con estudiantes de educación física de secundaria. Recuperado de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/358660>
- Carrascal, D. (2024). Competencias socioemocionales en aprendices Sena. [Tesis de maestría, Universidad del Norte]. <https://manglar.uninorte.edu.co/handle/10584/13105#page=1>
- Castro, J. (2023). Arteterapia y Videoarte Como Estrategia Tecno-Pedagógica en la Mejora de Inteligencia Emocional (Ie) en Niños y Niñas de Sexto Grado. Universidad de Santander. Colombia Aprende. (s.f.). Derechos Básicos de Aprendizaje.
- Correa Trujillo, P. J., Ramírez Ramírez, Y. A., & Corrales Villada, K. J. (2020). El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABPy) en Colombia, un análisis desde la propuesta del Buck Institute for Education (BIE).
- Creswell, J. (2014). *Diseño de investigación: enfoques cualitativos, cuantitativos y de métodos mixtos*. Publicaciones SAGE.
- Delgado, E. (2020). Fortalecimiento de los procesos de enseñanza del área de Educación Física para contrarrestar el sedentarismo mediante pensamiento computacional en estudiantes de grado sexto. Universidad de Santander.
- Denham, S. A. (2018). El desarrollo emocional en los niños pequeños (2a ed.). Guilford Press.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *Strategies of Qualitative Inquiry*. Sage Publications.
- Díaz, B. y García, J. (2021). Neuroacción: la neurociencia aplicada a la educación física. *Papeles Salmantinos de Educacion*, 25, 11-43. Recuperado de <https://revistas.upsa.es/index.php/papelessalamntinos/article/download/606/464/1306>

- Espeso, I. (2024). Las emociones humanas. Psania. Recuperado de <https://www.psaniam.com/las-emociones-humanas/#:~:text=Las%20emociones%20son%20reacciones%20psicofisiol%C3%B3gicas,en%20el%20que%20nos%20encontramos>.
- Etikan, I., Alkassim, R. S., & Abubakar, S. (2016). Comparación entre el muestreo en cadena y el muestreo por conveniencia. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2005). Inteligencia emocional y bienestar subjetivo: Una revisión de la literatura. *International Journal of Psychology*, 40(2), 173-181.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera-Pacheco, N., Y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755. <https://journals.sagepub.com/home/prx>
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2004). Validez y fiabilidad del TMMS-24 como medida de inteligencia emocional. *Personality and Individual Differences*, 36(4), 937-949.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N., y Ramos, N. (2004). Inteligencia emocional y salud: El papel de la inteligencia emocional en el desarrollo de intervenciones exitosas. *Psychology and Health*, 19(4), 467-485.
- Fernández, F., Romero, J., Marín, J. y Gómez, G. (2021). Aprendizaje Social y Emocional en el contexto Iberoamericano: una revisión sistemática. *Frontiers in Psychology*, 12, 738501. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738501>

- Fernández, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Validity and reliability of the Spanish modified version of the Trait Meta-Mood Scale. *Psychological Reports*, 94(3), 751-755.
<https://journals.sagepub.com/home/prx>
- Ferragut, M. Fierro, A. (2012). Inteligencia emocional, bienestar personal y rendimiento académico preadolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(3), 95-104.
- Fula Huertas, L. (2019). *El aporte del deporte educativo en el desarrollo de las competencias emocionales en el marco de la convivencia escolar, en la la I.E.D. tomás carrasquilla* [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio institucional Pedagógica. <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/11425>
- Gajardo Montecino, J. y Tilleria Muñoz, J. (2019). Inteligencia emocional una clave para el éxito académico. *Revista Reflexión e Investigación Educativa*, ISSN-e 2452-4638, 2(1), 93-106. doi:<https://doi.org/10.22320/reined.v2i1.3860>
- García Ramón, R. (2021). *Desarrollo de la inteligencia emocional en el área de educación física a través de una propuesta de juegos cooperativos*. Universidad de Valladolid.
- Goleman, D. (2023). *Inteligencia Emocional: Por qué puede importar más que el coeficiente intelectual*. Librería Lerner.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Hernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Recuperado de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. México: McGraw Hill/Interamericana Editores S.A.
- Laclote, G., Azócar, J., Lara, B., Pereira, M., Ávila, C. Y Vera, T. (2024). Percepciones de los estudiantes de educación física sobre el aprendizaje basado en problemas (ABP). *Retos*(56), 759-769. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/102877/78135>
- Lloret, M. (2023). El Aprendizaje basado en Proyectos en Educación Física. Recuperado de <https://www.marclloret.com/librosef/el-aprendizaje-basado-en-proyectos-en-educacion-fisica/>
- López, E. y Ballesteros, M. (2023). Influencia de la inteligencia emocional en el proceso de enseñanza- aprendizaje, en una institución de educación superior en Bogotá, Colombia. Universidad La Gran Colombia.
- Maldonado, L. (2023). La metodología ABP: una opción para el desarrollo de la Inteligencia emocional. *RINVE*. 1(1), 17–22.
- Maroy, C. (2009). El papel del personal administrativo en la implementación de políticas educativas: Un estudio de caso en dos países. *European Journal of Education*, 44(3), 309-321.
- Martínez, C. y García, L. (2018). Promoción de la educación emocional desde la educación física. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(52), 123-139.
- Martínez, J. (2021). Aumentar el rendimiento académico desarrollando un programa de inteligencia emocional basado en una metodología ABP. Universidad de Almería.
- Martínez Salcedo, D. (2023). Aprendizaje basado en proyectos (ABPy), una estrategia metodológica interdisciplinar.

- Mena, J., Montenegro, B. y Suárez, M. (2023). Fortalecimiento del proyecto de vida de los estudiantes del grado once de la institución educativa La Loma, del municipio de La Paz, Santander, Colombia. Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Ministerio de Educación Nacional. (2016). Derechos básicos de aprendizaje en todas las áreas.
- Ministerio de Educación Nacional. (1996). Serie de lineamientos curriculares, Educación física, recreación y deporte.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). Orientaciones Pedagógicas para la Educación física, recreación y deporte.
- Moreno Pinzón, I. A. (2017). Didáctica de la educación física para la educación básica. *Rastros y rostros del saber*, 2(3), 55-63. Recuperado el 10 de septiembre de 2024, de <https://revistas.uptc.edu.co/index.php/rastrosyrostros/article/download/9151/7635#:~:text=La%20Educaci%C3%B3n%20F%C3%ADsica%20representa%20aquel,su%20participaci%C3%B3n%20en%20el%20%C3%A1rea>
- Mosquera Mena, Y. (2023). Fortalecimiento de la competencia ciudadana emocional a través de la articulación de prácticas deportivas por medio de la Metodología de Aprendizaje Basado en Problema (ABP). Universidad de Medellín.
- Muquis, K. (2022). Inteligencia emocional (Salovey y Malovey) y aprendizaje social en estudiantes universitarios. *RES NON VERBA REVISTA CIENTÍFICA*, 12(2), 16-29. <https://doi.org/10.21855/resnonverba.v12i2.654>
- Neches, B. (2021) *Aprendizaje Basado en Proyectos: Estudio de caso sobre el potencial del método como modelo de enseñanza-aprendizaje en educación secundaria*. [Tesis doctoral, Universidad de Valladolid]. Repositorio institucional esduva <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/48525/TESIS-1872-210727.pdf>

- Oliva Delgado, A.; Povedano Díaz, A.; Suárez Relinque, C.; Antolín-Suárez, L.; Rodríguez-Meirinhos y Musito Ochoa, G. (2020). *Bienestar y desarrollo positivo adolescente desde una perspectiva de género. Un estudio cuantitativo*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3769013
- ONU. (s.f.) Declaración Universal de los Derechos Humanos. Recuperado de:
<https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- Gil del Pino, C., García, M., y Ortega, M. (2024). Pedagogía de la emoción. Programa de alfabetización sentimental de personas adultas con adicciones. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 17 (33), 126-137.
- Ortiz, L. y Ortiz W. (2022). Fortalecimiento de la regulación emocional de los aprendices entre los 15 y 18 años del técnico de servicio de restaurante y bar del Centro Agroturístico (CAT) Sena, San Gil, Santander por medio de la lúdica. Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Muestreo intencional para la recopilación y análisis de datos cualitativos en la investigación de implementación de métodos mixtos. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 42(5), 533-544.
- Pancorbo Robles, J. (2023). Diseño de una propuesta ABP para trabajar las emociones en educación infantil. Universidad de Jaén.
- Parada, J. (2022). Diferencias entre la inteligencia emocional y el género en estudiantes de psicología de la Universidad de Pamplona. Universidad de Pamplona.
- Patton, M.Q. (2002). *Investigación cualitativa y métodos de evaluación*. Sage Publications

- Pérez, S., & Veiga, F. (2018). La inteligencia emocional en los estudiantes: Un factor clave para el rendimiento académico. *International Journal of Educational Research*, 90, 120-129.
- Pérez-González, J. C., & Sánchez-Meca, J. (2011). Metaanálisis de la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico: Una visión general. *Educational Psychology Review*, 23(1), 269-291.
- Díaz, B. y García, J. (2021). Neuroacción: la neurociencia aplicada a la educación física. *Papeles Salmantinos de Educacion*, 25, 11-43. Recuperado de <https://revistas.upsa.es/index.php/papelessalamntinos/article/download/606/464/1306>
- Rueda, A. y Durán, C. (2024). Fortalecimiento de la inteligencia emocional a través de una estrategia didáctica en estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa Juan Jacobo Aragón en el municipio de Fonseca. Fundación Universitaria Los Libertadores.
- Ramírez Pasos, C. (2019). *Reseña del libro Investigación cualitativa de Carlos A. Sandoval Casilimas (2002)*. *Ciencias Sociales Y Educación*, 8(16), 249–252. <https://doi.org/10.22395/csye.v8n16a17>
- Rangel, J. (2022). La estrategia didáctica para el fortalecimiento de la inteligencia emocional en los niños y niñas del grado primero del instituto técnico arquidiocesano san francisco de asís, sede cuatro de julio de la ciudad de pamplona. Universidad de Pamplona.
- Salovey, P., Mayer, J., Goleman, S., Turvey, C. y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J.W. Pennebaker (Ed). *Emotion, Disclosure, and Health* (pags. 125-151). Washington: American Psychological Association.
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

- Sánchez-Álvarez, N., García-Campayo, J., & Fernández-Berrocal, P. (2016). Evaluación de la inteligencia emocional a través del TMMS-24: Propiedades psicométricas en una muestra de niños y adolescentes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1242.
- Sandoval, C. (1996) Investigación cualitativa. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior, ICFES. Bogota. En:
- Saarni, C. (2017). La inteligencia emocional en los niños: Cómo desarrollar la competencia emocional en la infancia (2a ed.). Editorial Gedisa.
- Sierra López, L. P., Ordóñez Ordóñez, C. L., & Cepeda-Valencia, J. (2020). Aprendizaje basado en proyectos (ABP) para desarrollar habilidades académicas en la educación superior: una experiencia en Sumapaz.
- Sierra, C. (2021). Fortalecimiento de la inteligencia emocional en colaboradores de la institución educativa paulo vi del municipio de barrancas, la guajira. Fundación Universitaria Área Andina.
- Siegel, D. J. (2019). La mente en desarrollo: Cómo las relaciones y el cerebro interactúan para dar forma a quienes somos (3a ed.). Guilford Press.
- Solís, J. (2021). Aprendizaje basado en proyectos: una propuesta didáctica para el desarrollo socioemocional. *Saberes educativos*, 6, 76-94.
- Strauss, A., y Corbin, J. (1998). *Fundamentos de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Sage Publications.
- Trujillo, C., Alfonso, C. y Guerrero, S. (2013). La educación física por el sendero de la primera infancia: función de relación con sentido de vida. Universidad Pedagógica Nacional.
- UNICEF. (s.f.). Convención sobre los derechos del niño. Recuperado de:
<https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/texto-convencion>

- Vásquez, L., Vila, D. y Tuesta, J. (2020). Hbailidades blandas y el impacto de la COVID-19 en la educación superior. *Review of Global Management*, 6(1), 41-49.
- Vergara, D., Mendivelso, J. y Guerrero, S. (2023). Cuerpos autorregulados y autocontrolados, una propuesta desde la educación física para la regulación del estrés académico. Universidad Pedagógica Nacional.
- Villagrà, C., Molina, R., Llorens, F. y Gallego, F. (2020). *Aprendizaje Basado en Proyectos grandes: experiencia y lecciones aprendidas*. Editorial Octaedro.
- Villamil, L. y Cuevas, N. (2022). Inteligencia emocional en adultos jóvenes que viven en Bucaramanga y su área metropolitana. Universidad Cooperativa de Colombia.
- Wiersma, W. y Jurs, S. (2005). Métodos de investigación en educación: una introducción. Editorial Pearson.
- Zamorano, S. (2024). *Cimientos invisibles de la primera infancia*. Editorial Cuatro Hojas.

Apéndices

Apéndice A. Test TMMS24

Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)

Salovey, Mayer, Goldman, Turve y Palfai (1995)
Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos (2004)

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.
No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

Apéndice B. Ficha Técnica TMMS24

Nombre de la escala	Trait Meta Mood Scale TMMS24
Autores	Adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) del Trait Meta-Mood Scale (TMMS-48) de Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).
Numero de preguntas	24
Tiempo duración	5 a 10 minutos
Aplicabilidad	Se puede utilizar de manera colectiva o individual.
Propósito	Evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida: Atención emocional, claridad de las emociones y regulación emocional.
Material	Manual y escala

Nota. Aspectos ficha *Instrumento* TMMS24

Apéndice C. Consentimiento Informado

Bucaramanga, 06 de noviembre de 2024

Estimados Padres de Familia, Acudiente /Representantes Legales:

Por la presente, nos dirigimos a ustedes con el fin de solicitar su autorización para la participación de su hijo/hija en el proyecto de investigación titulado "Diseño de un ambiente de aprendizaje para el fortalecimiento de la inteligencia emocional a través del Aprendizaje Basado en Proyectos en el área de educación física para estudiantes de 4to grado del Instituto técnico Dámaso Zapata," proyecto para ser presentado a la Corporación Universitaria Minuto de Dios en Bucaramanga para obtener el grado de la maestría en Ambientes de Aprendizaje

Para llevar a cabo esta investigación, es necesario realizar un test TMMS-24 a los niños de cuarto grado del colegio, incluyendo a su hijo/hija. La participación en esta evaluación es voluntaria y no afectará en modo alguno la educación o la calificación de su hijo/hija en el colegio.

Entendemos la importancia de proteger la privacidad y confidencialidad de la información recopilada durante este estudio. Por lo tanto, nos comprometemos a mantener la información obtenida de manera confidencial y utilizarla exclusivamente para los fines de la investigación.

Por favor, tómense un momento para revisar detenidamente este formulario de consentimiento informado. Si están de acuerdo con la participación de su hijo/hija en este proyecto, les solicitamos que firmen al final del documento y lo devuelvan a la docente titular del colegio antes del 12 de noviembre 2024.

Agradecemos sinceramente su apoyo y colaboración en este proyecto de investigación.

Atentamente,



Elsa Vargas Báez
C.C. 63.343.388 de Bucaramanga
Cel. 3156272561
Maestrante Ambientes de Aprendizaje



Reynel Portilla Suárez
C.C. 13.543.668 de Bucaramanga
Cel. 3186699355
Maestrante Ambientes de Aprendizaje

Nombre Padre de Familia y/o Acudiente _____

Firma Padre de Familia y /o Acudiente _____

Nombre del estudiante _____

Bucaramanga, noviembre 6 de 2024

Señores
Instituto Técnico Dámaso Zapata sede A
Rector: Jose Joaquín Claros Méndez
Ciudad

Cordial saludo,

Somos Elsa Vargas B y Reynel Portilla estudiantes de la maestría de Ambientes de aprendizaje de la Corporación Universitaria Minuto de Dios en Bucaramanga y solicitamos a usted de forma muy respetuosa su autorización para llevar a cabo un proyecto de investigación para presentar a la universidad sobre la "propuesta de un diseño de un ambiente de aprendizaje para el fortalecimiento de la inteligencia emocional a través del Aprendizaje Basado en Proyectos en el área de educación física en los niños de cuarto grado primaria del instituto técnico Dámaso Zapata" en jornada de la mañana, la idea es aplicar la prueba TMMS-24 a la población mencionada para recolectar los datos con el fin de medir los niveles de la Inteligencia emocional

Estos datos nos serán de gran utilidad para cumplir con los objetivos del proyecto de investigación que son:

Objetivo General

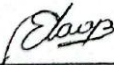
Diseñar un ambiente de aprendizaje para el fortalecimiento de la inteligencia emocional mediante el aprendizaje basado en proyectos en el área de Edu. Física dirigida a estudiantes de cuarto grado del Instituto Educativo Dámaso Zapata

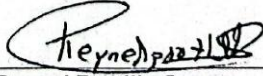
Objetivos Específicos

- Caracterizar los niveles de la inteligencia emocional para la identificación de fortalezas y áreas de mejora del estado de las emociones de los estudiantes de 4º grado.
- Diseñar una estructura didáctica y pedagógica para la implementación del Aprendizaje Basado en Proyectos mediante actividades de Edu. Física.
- Desarrollar una caja de herramientas educativas y recursos didáctico-diversificados en el área de Edu. Física.

Nos gustaría contar con su respaldo y apoyo para que el colegio nos permita llevar a cabo esta iniciativa que busca contribuir al desarrollo integral de los estudiantes y promover un enfoque innovador en su aprendizaje.

Atentamente,


Elsa Vargas Báez
C.C. 63.343.388 de Bucaramanga
Cel. 3156272561


Reynel Portilla Suarez
C.C. 13.543.668 de Bucaramanga
Cel. 3186699355

Apéndice D. Plantilla Didáctica y Pedagógica ABP para la Inteligencia Emocional en Educación Física

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CARACTERIZACIÓN			
NOMBRE DE LA UNIDAD			
DURACIÓN:			
DIMENSIÓN:		COMPONENTE:	
ELEMENTO DE COMPETENCIA			
DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE (DBA)			
ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA			
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE			
CARACTERIZACIÓN Y VENTAJAS DE USO DE LA ESTRATEGIA			
SABERES QUE ABORDA LA ESTRATEGIA			
Saber	Saber Hacer	Saber Ser	
ALCANCE DE LA ESTRATEGIA			
Justificación			
USO Y CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA			
Forma de Aplicación de la Estrategia			
TIPO DE ACTIVIDAD			
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA			
Instrucciones			
SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES			
RECURSOS Y MATERIALES			
MECANISMO DE EVALUACIÓN			
DIAGNÓSTICA		FORMATIVA	SUMATIVA
ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN			
AUTOEVALUACIÓN		COEVALUACIÓN	HETEROEVALUACIÓN
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN			

Actividades ABP para la Inteligencia Emocional en Educación Física

Unidad I. Fortalecimiento de la Empatía en la Inteligencia

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CARACTERIZACIÓN		
NOMBRE DE LA UNIDAD	Unidad I: Fortalecimiento de la Empatía en la Inteligencia Emocional	
DURACIÓN: 1 hora	10 minutos: Inicio y explicación. 40 minutos: Circuito de dramatización. 10 minutos: Reflexión y retroalimentación.	
DIMENSIÓN: Atención	COMPONENTE: Empatía Emocional	
ELEMENTO DE COMPETENCIA	Desarrolla habilidades de empatía y gestión emocional a través de la interacción y colaboración en retos físicos simbólicos que invitan a reconocer las emociones de los demás.	
DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE (DBA)		
Educación Física		
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de capacidades como la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad. -Capacidad de utilizar el cuerpo para comunicarse y expresar emociones. -Conocimiento de cómo el cuerpo se mueve en el espacio y cómo se relaciona con el entorno. -Comprensión de reglas, estrategias y técnicas de diferentes disciplinas. -Promoción de hábitos saludables, como la actividad física regular, la alimentación balanceada y el sueño adecuado. 		
ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) en el contexto de la Educación Física para fortalecer la inteligencia emocional.	
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	Desarrollo de la empatía mediante un circuito de emociones, integrando dramatización, roles culturales y expresión corporal.	
CARACTERIZACIÓN Y VENTAJAS DE USO DE LA ESTRATEGIA	<ul style="list-style-type: none"> -El ABP permite que los estudiantes se apropien activamente del aprendizaje emocional. -Se integra el reconocimiento intercultural en un contexto físico, fomentando respeto y empatía. -Combina movimiento con expresión emocional, estimulando la atención plena al otro. 	
SABERES QUE ABORDA LA ESTRATEGIA		
Saber	Saber Hacer	Saber Ser
-Emociones básicas y diversidad emocional.	-Representación de emociones a través del cuerpo. -Reconocimiento de emociones en otros.	-Empatía en la diferencia. -Respeto por la diversidad cultural y emocional. -Participación afectiva.
ALCANCE DE LA ESTRATEGIA		
Justificación		
La estrategia de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) busca fortalecer la empatía emocional y la atención a las emociones del otro a través de actividades físicas donde se reconozca la diversidad cultural. En cada estación del circuito, los estudiantes deben dramatizar personajes de diferentes grupos étnicos, identificando e interpretando las emociones y contextos que los representa con respeto, aprendiendo desde el cuerpo y la emoción.		
USO Y CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA		
Forma de Aplicación de la Estrategia		
TIPO DE ACTIVIDAD	Sincrónica, en grupos pequeños, circuito de dramatización con interacción corporal y emocional.	
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA	Que los estudiantes aprendan a reconocer las emociones propias y ajenas, en especial en contextos diversos, fomentando la empatía desde el respeto y la diferencia.	
Instrucciones		
1. Dividir a los estudiantes en grupos de cinco.		

2. Disponer un circuito con cinco estaciones, donde cada estación representa una situación emocional vivida por un personaje de una cultura colombiana diferente (indígena, afrodescendiente, campesino, mestizo, raizal).
3. Cada grupo pasa por todas las estaciones y representa corporalmente la emoción del personaje en esa situación.
4. Durante cada representación, el resto de los grupos observa y trata de identificar la emoción y brindar una solución empática.
5. Al finalizar el circuito, cada grupo reflexiona sobre qué emociones sintieron, cómo las identificaron y cómo se relacionaron con los personajes.

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

- Fomentar el respeto hacia los grupos humanos y la riqueza de sus emociones y formas de vida.
- Enfatizar la importancia de observar y escuchar activamente al otro para comprender lo que siente.
- Estimular la expresión libre y creativa en los movimientos.

RECURSOS Y MATERIALES

- Tarjetas con personajes y emociones (contextualizadas en culturas colombianas).
- Cinta o conos para marcar estaciones.
- Paletas de colores para autoevaluación emocional.
- Espacio amplio (cancha o aula libre).

MECANISMO DE EVALUACIÓN

DIAGNÓSTICA	FORMATIVA	SUMATIVA
--------------------	------------------	-----------------

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

AUTOEVALUACIÓN	COEVALUACIÓN	HETEROEVALUACIÓN
-----------------------	---------------------	-------------------------

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

- Reflexión grupal al final de la actividad.
- Observación del desempeño y la creatividad durante la dramatización.
- Autoevaluación entre compañeros usando las paletas de colores: verde (empático) y rojo (no empático).
- Evaluación general de la actividad, identificando los criterios propuestos en su desarrollo.

Unidad II. Desarrollo de la Comunicación en la Inteligencia Emocional

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CARACTERIZACIÓN

NOMBRE DE LA UNIDAD	Unidad II: Desarrollo de la Comunicación en la Inteligencia Emocional
DURACIÓN: 1 hora	10 minutos: Inicio y explicación. 40 minutos: Dramatización y juegos de movimiento. 10 minutos: Reflexión y retroalimentación.
DIMENSIÓN: Atención	COMPONENTE: Comunicación
ELEMENTO DE COMPETENCIA	Desarrollar habilidades de comunicación no verbal y gestión emocional mediante juegos físicos colaborativas que fomentan la expresión sin palabras, la empatía y el entendimiento mutuo.

DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE (DBA)

Educación Física

- Desarrollo de capacidades como la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.
- Capacidad de utilizar el cuerpo para comunicarse y expresar emociones.
- Conocimiento de cómo el cuerpo se mueve en el espacio y cómo se relaciona con el entorno.
- Comprensión de reglas, estrategias y técnicas de diferentes disciplinas.
- Promoción de hábitos saludables, como la actividad física regular, la alimentación balanceada y el sueño adecuado.

ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) aplicado a la comunicación no verbal en la Educación Física.
--------------------------------	--

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	Desarrollo de la comunicación no verbal mediante un juego colaborativo donde se transmite una emoción por medio del cuerpo de un compañero a otro sin hablar.	
CARACTERIZACIÓN Y VENTAJAS DE USO DE LA ESTRATEGIA	-El ABP promueve la construcción del aprendizaje de forma colectiva y significativa. -La expresión corporal permite manifestar emociones sin palabras, estimulando la empatía. -Los estudiantes desarrollan habilidades de escucha corporal y atención plena al otro.	
SABERES QUE ABORDA LA ESTRATEGIA		
Saber	Saber Hacer	Saber Ser
-Comunicación no verbal y emociones básicas.	-Identificar y reproducir emociones a través del cuerpo. -Transmitir emociones en cadena sin hablar.	-Empatía corporal. -Escucha emocional no verbal. -Cooperación sin palabras.
ALCANCE DE LA ESTRATEGIA		
Justificación		
La estrategia basada en el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) busca que los estudiantes comprendan la importancia del lenguaje no verbal en la comunicación emocional. A través del juego “teléfono gestual”, los estudiantes se enfrentan al reto de identificar y transmitir emociones sin palabras, promoviendo la atención plena, la empatía y la conexión emocional mediante el movimiento corporal.		
USO Y CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA		
Forma de Aplicación de la Estrategia		
TIPO DE ACTIVIDAD	Sincrónica, en grupos pequeños, juego cooperativo de transmisión emocional no verbal.	
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA	Desarrollar la capacidad de identificar y expresar emociones sin el uso del lenguaje hablado, fortaleciendo la empatía y la interpretación emocional.	
Instrucciones		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Formar grupos de 6 estudiantes. 2. Cada grupo se ubica en fila, uno detrás del otro, mirando hacia el frente. 3. El docente entrega al último estudiante de la fila una tarjeta con una emoción (alegría, tristeza, miedo, enojo, sorpresa). 4. Ese estudiante debe representar la emoción con un gesto corporal breve al compañero de adelante, sin emitir palabras o sonidos y sin que los demás vean. 5. Cada niño reproduce la emoción a su compañero de adelante, hasta llegar al primero de la fila. 6. El primer estudiante debe dramatizar la emoción final que le llegó frente al grupo. 7. Se compara con la emoción original y se reflexiona sobre los cambios que ocurrieron durante la “cadena emocional”. 		
SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES		
-Estimular el uso creativo del cuerpo para expresar emociones de forma clara. -Fomentar el respeto por las expresiones de cada compañero, sin juicios. -Aprovechar los errores de interpretación como oportunidades para reflexionar sobre la importancia del lenguaje no verbal.		
RECURSOS Y MATERIALES		
-Tarjetas con emociones ilustradas. -Paletas de colores: verde (me sentí comprendido) y roja (me sentí confundido). -Espacio amplio como cancha, aula vacía o gimnasio.		
MECANISMO DE EVALUACIÓN		
DIAGNÓSTICA	FORMATIVA	SUMATIVA
ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN		
AUTOEVALUACIÓN	COEVALUACIÓN	HETEROEVALUACIÓN
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN		
-Reflexión grupal al final de la actividad.		

- Observación del docente sobre expresión, atención y respeto durante el juego.
- Uso de paletas de colores para autoevaluar claridad y comprensión emocional.
- Retroalimentación oral guiada por preguntas sobre cómo se sintieron al interpretar emociones sin palabras.

Unidad III: Toma de Decisiones en la Inteligencia Emocional

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CARACTERIZACIÓN		
NOMBRE DE LA UNIDAD	Unidad III: Toma de Decisiones en la Inteligencia Emocional	
DURACIÓN: 1 hora	10 minutos: Inicio y explicación. 40 minutos: Juego de relevos. 10 minutos: Reflexión y retroalimentación.	
DIMENSIÓN: Atención	COMPONENTE: Toma de Decisiones	
ELEMENTO DE COMPETENCIA	Desarrollar la toma de decisiones efectiva a través de actividades físicas que requieren hacer elecciones rápidas y adecuadas en situaciones cambiantes, utilizando la toma de decisiones para resolver los retos inesperados.	
DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE (DBA)		
Educación Física		
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de capacidades como la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad. -Capacidad de utilizar el cuerpo para comunicarse y expresar emociones. -Conocimiento de cómo el cuerpo se mueve en el espacio y cómo se relaciona con el entorno. -Comprensión de reglas, estrategias y técnicas de diferentes disciplinas. -Promoción de hábitos saludables, como la actividad física regular, la alimentación balanceada y el sueño adecuado. 		
ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) aplicado a la toma de decisiones emocionales en situaciones colaborativas y de equipo, favoreciendo la reflexión emocional.	
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	Desarrollo de habilidades para tomar decisiones bajo presión en situaciones de colaboración en equipo, donde deben evaluar las emociones propias y ajenas antes de tomar una acción.	
CARACTERIZACIÓN Y VENTAJAS DE USO DE LA ESTRATEGIA	<ul style="list-style-type: none"> -El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) promueve una experiencia auténtica en la que los estudiantes deben tomar decisiones colectivas, teniendo en cuenta las emociones propias como las de sus compañeros. -A través del juego en equipo, los estudiantes aprenderán a tomar decisiones que no solo afecten su desempeño físico, sino también su relación emocional con el grupo. 	
SABERES QUE ABORDA LA ESTRATEGIA		
Saber	Saber Hacer	Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> -Tomar decisiones efectivas bajo presión en un entorno colaborativo. -Comprender cómo la toma de decisiones en equipo afecta el resultado colectivo. 	<ul style="list-style-type: none"> -Evaluar las emociones propias y ajenas y elegir el camino adecuado basado en la situación emocional. -Ser consciente de las emociones de los compañeros al tomar decisiones grupales. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar la empatía y la cooperación en la toma de decisiones de equipo. -Trabajar con respeto y responsabilidad en situaciones de colaboración.
ALCANCE DE LA ESTRATEGIA		
Justificación		
El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) permite que los estudiantes se enfrenten a situaciones colaborativas en las que deben tomar decisiones de manera conjunta, observando cómo las emociones afectan esas decisiones y cómo desde una buena gestión de ellas se logra un objetivo común. La reflexión emocional posterior les ayudará a tomar decisiones más sabias y a reconocer la importancia de sus emociones en el proceso.		

USO Y CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Forma de Aplicación de la Estrategia

TIPO DE ACTIVIDAD	Sincrónica, en grupos pequeños, dinámica de equipo de toma de decisiones colaborativas en un ambiente lúdico.
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA	Fomentar que los estudiantes reconozcan cómo las emociones influyen en la toma de decisiones en un contexto de equipo, aprendiendo a trabajar juntos para tomar decisiones inteligentes y reflexivas.

Instrucciones

1. Los estudiantes se dividen en 4 grupos pequeños, equilibrados por género.
2. El instructor prepara un juego de relevos que implique tomar decisiones rápidas, entre ellas: elegir entre dos rutas o caminos alternativos según el estado emocional de los miembros del grupo, asignar roles dentro del grupo (quién corre primero, quién se encarga de un obstáculo, etc.), dependiendo de las emociones y las capacidades de los compañeros y resolver situaciones que requieran priorizar el bienestar de los demás o el propio en situaciones imprevistas, enfrentando situaciones donde deben tomar decisiones rápidas basadas en emociones como frustración, alegría, ansiedad o confianza.
3. En una de las estaciones, se realiza un intercambio de integrantes entre grupos, promoviendo la colaboración emocional con compañeros nuevos. El nuevo grupo debe trabajar rápidamente y tomar decisiones emocionales en equipo para completar el juego.
4. Al finalizar el juego, los estudiantes deben reflexionar sobre las decisiones que tomaron: ¿Qué emociones influyeron en sus elecciones? ¿Tomaron decisiones impulsivas o las evaluaron antes de actuar? ¿Cómo la toma de decisiones afectó al resultado de la actividad?

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

- Fomentar la empatía, asegurándose de que los estudiantes se escuchen y respeten las emociones de sus compañeros durante la actividad.
- Reforzar la toma de decisiones reflexiva, guiando a los estudiantes a tomarse un momento para pensar antes de tomar decisiones impulsivas.
- Evaluar la dinámica de equipo, resaltando la importancia de trabajar en equipo y cómo las emociones pueden fortalecer o debilitar esa colaboración.

RECURSOS Y MATERIALES

- Pelotas, conos, aros, cuerdas, cinta, bancos, vendas, cronómetro.
- Espacio amplio (aula, gimnasio o cancha al aire libre).

MECANISMO DE EVALUACIÓN

DIAGNÓSTICA	FORMATIVA	SUMATIVA
--------------------	------------------	-----------------

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

AUTOEVALUACIÓN	COEVALUACIÓN	HETEROEVALUACIÓN
-----------------------	---------------------	-------------------------

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

- Observación durante el juego: Capacidad de tomar decisiones colaborativas bajo presión.
- Autoevaluación mediante el desempeño de los relevos y la respuesta a las preguntas en la etapa de reflexión.
- Evaluación grupal de la toma de decisiones durante la actividad.

Unidad IV: Establecimiento del Autocontrol en la Inteligencia Emocional

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CARACTERIZACIÓN		
NOMBRE DE LA UNIDAD	Unidad IV: Establecimiento del Autocontrol en la Inteligencia Emocional	
DURACIÓN: 1 hora	10 minutos: Inicio y explicación. 40 minutos: Laberinto de cuerdas cruzadas. 10 minutos: Reflexión y retroalimentación.	
DIMENSIÓN: Claridad	COMPONENTE: Autocontrol	
ELEMENTO DE COMPETENCIA	Desarrollar la autorregulación emocional mediante actividades físicas que fomentan el autocontrol ante situaciones de frustración o estrés.	
DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE (DBA)		
Educación Física		
- Desarrollo de capacidades como la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.		
-Capacidad de utilizar el cuerpo para comunicarse y expresar emociones.		
-Conocimiento de cómo el cuerpo se mueve en el espacio y cómo se relaciona con el entorno.		
-Comprensión de reglas, estrategias y técnicas de diferentes disciplinas.		
-Promoción de hábitos saludables, como la actividad física regular, la alimentación balanceada y el sueño adecuado.		
ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) aplicado a la autorregulación emocional en la Educación Física.	
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	Desarrollo del autocontrol y la resiliencia frente a situaciones inesperadas que generan tensión.	
CARACTERIZACIÓN Y VENTAJAS DE USO DE LA ESTRATEGIA	-El Aprendizaje Basado en Proyectos permite experimentar emociones reales en un entorno seguro. -Estimula el autocontrol como base de la cooperación y el logro colectivo. -El reto físico estimula la conciencia corporal y emocional. -Se refuerzan valores como el respeto, la calma y la solidaridad.	
SABERES QUE ABORDA LA ESTRATEGIA		
Saber	Saber Hacer	Saber Ser
-Autocontrol y gestión del estrés. -Empatía y comunicación no verbal.	-Superar obstáculos físicos sin perder la calma. -Cooperar sin palabras en dinámicas de presión.	-Actuar con equilibrio emocional. -Escuchar al cuerpo y al otro con atención.
ALCANCE DE LA ESTRATEGIA		
Justificación		
El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) a través de esta estrategia se centra en la autorregulación emocional, permitiendo que los estudiantes vivan experiencias prácticas donde se enfrenten a desafíos inesperados. El laberinto actúa como una simulación de situaciones de tensión que requieren de autocontrol, promoviendo el aprendizaje activo y la reflexión sobre cómo gestionar las emociones en momentos de estrés o frustración.		
USO Y CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA		
Forma de Aplicación de la Estrategia		
TIPO DE ACTIVIDAD	Sincrónica, en grupos pequeños, juego cooperativo motriz (física simbólica-emocional).	
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA	Que los estudiantes desarrollen el autocontrol emocional al enfrentarse a un reto físico de tensión controlada, que requiere cooperación, estrategia y regulación de la frustración.	
Instrucciones		

1. Dividir el grupo en equipos de 5 estudiantes.
2. Disponer cuerdas a diferentes alturas cruzando el espacio, formando un "laberinto" entre postes o conos.

3. Cada cuerda representa una “línea emocional”, si la tocan deben reiniciar desde el punto anterior.
4. Cada grupo tiene como meta atravesar la zona sin tocar las cuerdas, manteniéndose unidos.
5. Un estudiante a la vez atraviesa la zona con los ojos vendados, mientras sus compañeros lo guían. Si un miembro del equipo se frustra, se detiene el juego brevemente para aplicar una técnica de respiración guiada y volver a intentar.
6. Todos deben pasar por la experiencia de ser guiados y de guiar a otros.
7. Como reflexión final deben dar respuesta a: ¿Qué sentí cuando no podía hablar?, ¿cómo controlé mis emociones?, ¿cómo ayudé al otro sin frustrarme?

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

-Fomentar la calma y la perseverancia frente a lo inesperado, animando a los estudiantes a enfrentar el laberinto con paciencia, sin frustrarse y tomar los errores como oportunidades de aprendizaje y mejora personal.

-Promover el trabajo colaborativo entre los estudiantes, alentándolos a apoyarse mutuamente cuando enfrenen tensión, compartiendo estrategias para mantener el autocontrol y mejorar la capacidad de adaptación emocional.

-Incentivar la reflexión personal y grupal, permitiendo que los estudiantes compartan las emociones que experimentaron durante del laberinto y las estrategias que utilizaron para gestionarlas, fortaleciendo la autocomprensión y el autocontrol de las emociones.

RECURSOS Y MATERIALES

-Cuerdas, bandas elásticas, postes, semáforo emocional.

-Espacio amplio (aula, gimnasio o cancha al aire libre).

MECANISMO DE EVALUACIÓN

DIAGNÓSTICA	FORMATIVA	SUMATIVA	
--------------------	------------------	-----------------	--

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

AUTOEVALUACIÓN	COEVALUACIÓN	HETEROEVALUACIÓN	
-----------------------	---------------------	-------------------------	--

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

-Observación del desempeño durante el laberinto.

-Reflexión grupal sobre las emociones manejadas durante el recorrido.

-Autoevaluación a través del semáforo emocional (verde: tranquilo, amarillo: en proceso, rojo: perdió control).

-Evaluación de los estudiantes sobre la capacidad de mantener la calma y resolver problemas sin frustrarse, mediante el semáforo emocional.

Unidad V: Fomento del Trabajo en Equipo en la Inteligencia Emocional

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CARACTERIZACIÓN

NOMBRE DE LA UNIDAD	Unidad V: Fomento del Trabajo en Equipo en la Inteligencia Emocional
DURACIÓN: 1 hora	10 minutos: Inicio y explicación. 40 minutos: Construcción de la torre. 10 minutos: Reflexión y retroalimentación.
DIMENSIÓN: Claridad	COMPONENTE: Trabajo en Equipo
ELEMENTO DE COMPETENCIA	Fomentar el desarrollo de habilidades para cooperar y colaborar eficazmente dentro de un equipo, promoviendo el trabajo conjunto hacia un objetivo común.

DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE (DBA)

Educación Física

- Desarrollo de capacidades como la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.

-Capacidad de utilizar el cuerpo para comunicarse y expresar emociones.

-Conocimiento de cómo el cuerpo se mueve en el espacio y cómo se relaciona con el entorno.

-Comprensión de reglas, estrategias y técnicas de diferentes disciplinas.

-Promoción de hábitos saludables, como la actividad física regular, la alimentación balanceada y el sueño adecuado.

ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) enfocado en el trabajo en equipo, mantener el equilibrio y promover la cohesión del equipo.
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	Fortalecer las habilidades emocionales y sociales a través del trabajo en equipo, desde el desarrollo de competencias para la cooperación en grupo mediante juegos dinámicos y desafíos físicos.
CARACTERIZACIÓN Y VENTAJAS DE USO DE LA ESTRATEGIA	-El Aprendizaje Basado en Proyectos fomenta la participación activa y la colaboración en grupo, permitiendo que los estudiantes aprendan a trabajar en conjunto, a resolver conflictos y a tomar decisiones colectivas. -Se desarrolla la coordinación motriz, la comunicación no verbal y la empatía durante un desafío que requiere precisión y cooperación emocional. -A través de la cooperación en el juego y la resolución de obstáculos, los estudiantes desarrollan una mejor comprensión del trabajo en equipo y de cómo las habilidades de comunicación son esenciales para el éxito grupal.

SABERES QUE ABORDA LA ESTRATEGIA

Saber	Saber Hacer	Saber Ser
-Trabajo colaborativo en retos físicos. -Expresión corporal para comunicar sin hablar.	-Construir una estructura con materiales asignados usando cooperación efectiva. -Coordinar gestos, posturas y movimientos para lograr un objetivo.	-Compromiso grupal y empatía. -Respeto, escucha activa y regulación emocional.

ALCANCE DE LA ESTRATEGIA

Justificación

El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) en esta unidad permite a los estudiantes experimentar la importancia de trabajar en conjunto para superar obstáculos. Al enfocarse en tareas cooperativas y de comunicación, los estudiantes desarrollan habilidades tanto emocionales como sociales, que son cruciales para fortalecer el trabajo en equipo. Este enfoque también ayuda a los estudiantes a tomar conciencia de la importancia de la confianza, la colaboración y la comunicación, habilidades esenciales para el trabajo grupal, así como fortalecer habilidades de liderazgo compartido.

USO Y CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Forma de Aplicación de la Estrategia

TIPO DE ACTIVIDAD	Sincrónica, en grupos pequeños, juego cooperativo de construcción y movimiento corporal.
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA	Fortalecer habilidades de cooperación, respeto, diálogo y coordinación emocional en un contexto de construcción conjunta, donde todos deben aportar desde el control corporal y la comunicación empática.

Instrucciones

1. Se forman 5 grupos de 6 estudiantes.
2. Cada grupo elige un “guía emocional” (rol que cambia durante la actividad).
3. Con materiales asignados (cubos, esponjas, conos, cajas), deben construir una torre estable de al menos 1 metro. Solo un estudiante puede mover un material a la vez, y deben turnarse y no pueden hablar durante la construcción (solo comunicación gestual).
4. Cada equipo tiene 3 intentos para construir la torre. En cada intento, el guía emocional debe observar y aplicar gestos para mantener la armonía y el control, si un integrante se frustra o desequilibra la torre, el equipo debe aplicar una pausa emocional (respiran y retoman).
5. En la ejecución de la torre, deben intercambiar los roles dentro del grupo: nuevo guía emocional, nuevo constructor inicial, etc.
6. Para finalizar, cada grupo responde preguntas como: ¿Qué sentimos cuando la torre se cayó?, ¿qué estrategias usamos para calmarnos?, ¿cómo influyó el guía emocional?

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

- Fomentar que todos los miembros del equipo participen activamente, asegurándose de que cada uno aporte a la solución de los desafíos.
- Promover la creatividad en el uso de las habilidades inmersas en el trabajo en equipo, para coordinarse mejor.
- Reflexionar sobre cómo las emociones juegan un papel importante en el trabajo en equipo y cómo la capacidad de organización mejora la colaboración.

RECURSOS Y MATERIALES

- Cubos de espuma, cajas, conos, pelotas livianas, bloques de madera, silbato, cronómetro, carteles con gestos para guías emocionales, termómetro emocional.
- Espacio amplio como aula, gimnasio o cancha al aire libre.

MECANISMO DE EVALUACIÓN

DIAGNÓSTICA	FORMATIVA	SUMATIVA
--------------------	------------------	-----------------

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

AUTOEVALUACIÓN	COEVALUACIÓN	HETEROEVALUACIÓN
-----------------------	---------------------	-------------------------

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

- Lista de chequeo: Participación activa, respeto de turnos, control emocional.
- Autoevaluación: Escala del termómetro emocional (del 1 al 5).
- Evaluación mediante la observación del desempeño durante el trabajo en equipo (cooperación, escucha activa, comunicación, capacidad organizativa, etc.).

Unidad VI: Desarrollo de la Resolución de Problemas desde la Inteligencia Emocional

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CARACTERIZACIÓN

NOMBRE DE LA UNIDAD	Unidad VI: Desarrollo de la Resolución de Problemas desde la Inteligencia Emocional
DURACIÓN: 1 hora	10 minutos: Inicio y explicación. 40 minutos: Juego colaborativo código oculto. 10 minutos: Reflexión y retroalimentación.
DIMENSIÓN: Claridad	COMPONENTE: Resolver Problemas
ELEMENTO DE COMPETENCIA	Desarrollar habilidades para resolver problemas en situaciones de desafío físico mediante la colaboración y la reflexión.

DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE (DBA)

Educación Física

- Desarrollo de capacidades como la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.
- Capacidad de utilizar el cuerpo para comunicarse y expresar emociones.
- Conocimiento de cómo el cuerpo se mueve en el espacio y cómo se relaciona con el entorno.
- Comprensión de reglas, estrategias y técnicas de diferentes disciplinas.
- Promoción de hábitos saludables, como la actividad física regular, la alimentación balanceada y el sueño adecuado.

ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) centrado en la resolución de desafíos cooperativos que requieren pensamiento lógico, corporalidad estratégica y regulación emocional.
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	Desarrollo de estrategias físicas y emocionales mediante la construcción colectiva de patrones de movimiento (secuencias kinéticas) que deben ser descifrados por el grupo contrario.
CARACTERIZACIÓN Y VENTAJAS DE USO DE LA ESTRATEGIA	-El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) fortalece el pensamiento crítico y la empatía al diseñar soluciones colectivas. -El movimiento corporal se transforma en una herramienta para resolver acertijos físicos y cooperativos. -Desarrolla la resolución de problemas cuando los resultados no son los esperados, promoviendo la perseverancia y la reinterpretación de errores.

SABERES QUE ABORDA LA ESTRATEGIA		
Saber	Saber Hacer	Saber Ser
-Secuencias lógicas y movimiento estratégico. -Regulación emocional ante el error o el desacierto.	-Crear y resolver patrones de movimiento en equipo. -Tomar decisiones grupales bajo presión.	-Tolerancia a la frustración. -Colaboración, respeto, creatividad y apertura a la retroalimentación grupal.
ALCANCE DE LA ESTRATEGIA		
Justificación		
El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) implementado en esta estrategia permite involucrar a los estudiantes en el proceso de aprendizaje de manera activa y significativa. En este caso, la resolución de problemas les permite a los estudiantes enfrentarse a un reto físico y mental basado en patrones de movimiento que deben ser descifrados o replicados. La necesidad de tomar decisiones, reorganizarse, y aprender de los errores fortalece la inteligencia emocional y la cooperación.		
USO Y CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA		
Forma de Aplicación de la Estrategia		
TIPO DE ACTIVIDAD	Sincrónica, en grupos, juego grupal motriz basado en el desciframiento de secuencias físicas.	
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA	Que los estudiantes resuelvan problemas en grupo mediante el análisis de movimientos corporales en secuencia, desarrollando coordinación, comunicación, y pensamiento estratégico.	
Instrucciones		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se forman dos equipos principales: "Códigos" y "Descifradores". 2. El equipo "Códigos" crea una secuencia de 4 a 6 movimientos físicos (saltos, giros, pasos cruzados, palmadas) y el equipo "Descifradores" observa dos veces la secuencia y luego debe replicarla exactamente. 3. Se realizan tres rondas, en cada una, los roles se invierten. Si el equipo descifrador falla, tiene una nueva oportunidad con una pista emocional: el "código" describe con gestos cómo se sintió al construir el reto (triste, entusiasmado, frustrado, etc.), para guiar sin hablar. 4. En el transcurso de la actividad, se agregan nuevas reglas: hacer una parte con los ojos vendados, un miembro del equipo no pueda participar en una ronda, utilizar solo gestos sin palabras ni sonidos. 5. Al finalizar, los estudiantes responden: ¿Qué dificultades enfrentamos? ¿Cómo nos sentimos al equivocarnos o al lograrlo? ¿Qué estrategias usamos para resolverlo? 6. Como reflexión se realiza una discusión grupal sobre cómo se organizaron, qué emociones surgieron, y cómo resolvieron los errores. 		
SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES		
<p>-Promover la comunicación abierta dentro de los grupos para que todos los miembros contribuyan en la solución de problemas.</p> <p>-Fomentar la perseverancia y la paciencia, destacando la importancia de intentarlo varias veces hasta encontrar la solución.</p> <p>-Durante la reflexión, pedir a los estudiantes que piensen en cómo pudieron haber resuelto los problemas de manera más eficiente y cómo se sintieron al colaborar en equipo.</p>		
RECURSOS Y MATERIALES		
<p>-Lista de movimientos posibles (entregada por el docente), cinta para delimitar espacios de ejecución, tarjetas de emociones (para pistas no verbales), silbato o cronómetro.</p> <p>-Espacio amplio como aula, gimnasio o cancha al aire libre.</p>		
MECANISMO DE EVALUACIÓN		
DIAGNÓSTICA	FORMATIVA	SUMATIVA
ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN		
AUTOEVALUACIÓN	COEVALUACIÓN	HETEROEVALUACIÓN
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN		
<p>-Observación de la participación activa y las estrategias utilizadas.</p> <p>-Reflexión grupal final sobre las emociones experimentadas y cómo se manejaron durante el circuito.</p> <p>-Autoevaluación a través de preguntas como: "¿Cómo manejé los problemas físicos y mentales? ¿Qué hice para no rendirme?"</p>		

Unidad VII: Gestión del Estrés desde la Inteligencia Emocional

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CARACTERIZACIÓN		
NOMBRE DE LA UNIDAD	Unidad VII: Gestión del Estrés desde la Inteligencia Emocional	
DURACIÓN: 1 hora	10 minutos: Inicio y explicación. 40 minutos: Técnicas de relajación, respiración y estiramientos. 10 minutos: Reflexión y retroalimentación.	
DIMENSIÓN: Regulación	COMPONENTE: Estrés	
ELEMENTO DE COMPETENCIA	Desarrollar habilidades para reconocer y gestionar el estrés mediante técnicas de relajación y respiración.	
DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE (DBA)		
Educación Física		
<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollo de capacidades como la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad. -Capacidad de utilizar el cuerpo para comunicarse y expresar emociones. -Conocimiento de cómo el cuerpo se mueve en el espacio y cómo se relaciona con el entorno. -Comprensión de reglas, estrategias y técnicas de diferentes disciplinas. -Promoción de hábitos saludables, como la actividad física regular, la alimentación balanceada y el sueño adecuado. 		
ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) aplicado al manejo del estrés a través de la relajación y respiración controlada.	
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	Desarrollo de técnicas de respiración profunda y mindfulness integradas en actividades físicas suaves como el yoga adaptado y las visualizaciones positivas.	
CARACTERIZACIÓN Y VENTAJAS DE USO DE LA ESTRATEGIA	<ul style="list-style-type: none"> -El Aprendizaje Basado en Proyectos fomenta la reflexión personal y el desarrollo de estrategias individuales para manejar el estrés. -Las actividades de relajación física y respiración permiten que los estudiantes experimenten de manera directa los beneficios de la gestión emocional y física del estrés. -El uso de ejercicios de respiración y visualización ofrece herramientas prácticas que los estudiantes pueden incorporar en su vida diaria. 	
SABERES QUE ABORDA LA ESTRATEGIA		
Saber	Saber Hacer	Saber Ser
<ul style="list-style-type: none"> -Estrategias de respiración y relajación conscientes. -Conocimientos básicos del estrés y su impacto en el cuerpo y la mente. 	<ul style="list-style-type: none"> -Practicar la respiración profunda y controlada para reducir el estrés. -Aplicar técnicas de mindfulness para aumentar la conciencia corporal y emocional. -Realizar posturas de yoga adaptadas para aliviar la tensión y promover la relajación. 	<ul style="list-style-type: none"> -Autoconciencia emocional y corporal. -Responsabilidad en la práctica de técnicas de relajación para el manejo del estrés. -Empatía hacia uno mismo y hacia los demás al compartir experiencias de relajación.
ALCANCE DE LA ESTRATEGIA		
Justificación		
<p>La estrategia seleccionada en base al Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), permite a los estudiantes tomar conciencia de las respuestas físicas y emocionales del estrés para aprender a regularlas. La combinación de técnicas de respiración, estiramientos y mindfulness ofrece herramientas prácticas que los estudiantes pueden aplicar tanto en el aula como en su vida diaria. Esta metodología les ayuda a reducir la ansiedad y aumentar su bienestar emocional.</p>		

USO Y CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA		
Forma de Aplicación de la Estrategia		
TIPO DE ACTIVIDAD	Sincrónica, en grupos pequeños, en un entorno físico adecuado para realizar actividades relajantes como respiración y yoga adaptado.	
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA	Enseñar a los estudiantes a manejar el estrés y las emociones asociadas mediante técnicas prácticas de relajación y respiración.	
Instrucciones		
<ol style="list-style-type: none"> Indicar a los estudiantes correr alrededor de la cancha, subiendo la velocidad cada vez que se escucha el silbato y sin poder parar hasta que se escuchen dos silbatos consecutivos, generando estrés en un ambiente controlado. Los estudiantes se acomodan en colchonetas para iniciar la relajación. Se guía a los estudiantes a realizar respiraciones controladas (inhalar 4 segundos, sostener 4 segundos, exhalar 6 segundos). Los estudiantes realizan estiramientos suaves, como el "perrito hacia abajo" y "gato-vaca" en yoga, para liberar la tensión muscular. Guiar a los estudiantes en la creación de un espacio imaginario tranquilo para promover la relajación mental. Se realizan posturas simples de yoga para aliviar el estrés y aumentar la conciencia corporal. Para finalizar la relajación, se introduce un ejercicio de mindfulness para aumentar la conciencia del cuerpo y centrarse en sentimientos de gratitud. Para finalizar, se lleva a cabo una reflexión sobre cómo se sintieron y qué técnicas pueden utilizar en su vida diaria para gestionar el estrés. 		
SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES		
<p>-Fomentar la práctica regular de respiración y mindfulness para que los estudiantes puedan aplicarlas en momentos de estrés.</p> <p>-Promover un ambiente de calma y respeto donde los estudiantes se sientan cómodos compartiendo sus experiencias y emociones.</p> <p>-Incentivar la autoevaluación mediante el uso del diario emocional para reflexionar sobre sus sensaciones antes, durante y después de la actividad.</p>		
RECURSOS Y MATERIALES		
<p>-Colchonetas, silbato, cronómetro, equipo de sonido.</p> <p>-Espacio amplio como aula, gimnasio o cancha al aire libre.</p>		
MECANISMO DE EVALUACIÓN		
DIAGNÓSTICA	FORMATIVA	SUMATIVA
ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN		
AUTOEVALUACIÓN	COEVALUACIÓN	HETEROEVALUACIÓN
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN		
<p>-Observación directa del desempeño de los estudiantes durante la actividad.</p> <p>-Reflexión grupal sobre la efectividad de las técnicas de relajación y respiración.</p> <p>-Autoevaluación mediante la experiencia a través de preguntas como: "¿Pude relajarme durante la actividad? ¿Cómo me siento ahora?".</p>		

Unidad VIII: Desarrollo de la Tolerancia a la Frustración y la Resiliencia en la Inteligencia Emocional

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CARACTERIZACIÓN	
NOMBRE DE LA UNIDAD	Unidad VIII: Desarrollo de la Tolerancia a la Frustración y la Resiliencia en la Inteligencia Emocional
DURACIÓN: 1 hora	10 minutos: Inicio y explicación. 40 minutos: Juego de balonmano adaptado. 10 minutos: Reflexión y retroalimentación.
DIMENSIÓN: Regulación	COMPONENTE: Tolerancia a la Frustración

ELEMENTO DE COMPETENCIA	Desarrollar habilidades de tolerancia a la frustración y perseverancia mediante actividades físicas colaborativas.
--------------------------------	--

DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE (DBA)

Educación Física

- Desarrollo de capacidades como la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.
- Capacidad de utilizar el cuerpo para comunicarse y expresar emociones.
- Conocimiento de cómo el cuerpo se mueve en el espacio y cómo se relaciona con el entorno.
- Comprensión de reglas, estrategias y técnicas de diferentes disciplinas.
- Promoción de hábitos saludables, como la actividad física regular, la alimentación balanceada y el sueño adecuado.

ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) centrado en la gestión de emociones mediante la práctica deportiva adaptada.
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	Desarrollo de habilidades de tolerancia a la frustración al enfrentar situaciones inesperadas, obstáculos reglamentarios y desafíos en el trabajo en equipo.
CARACTERIZACIÓN Y VENTAJAS DE USO DE LA ESTRATEGIA	-El Aprendizaje Basado en Proyectos permite la construcción de aprendizajes significativos mediante la práctica real y contextualizada. -Fomenta la empatía, el autocontrol, la paciencia y la resiliencia. -El deporte colectivo facilita la convivencia, la regulación emocional ante la presión y el fracaso, y la solución conjunta de problemas.

SABERES QUE ABORDA LA ESTRATEGIA

Saber	Saber Hacer	Saber Ser
-Identificación de emociones frustrantes en la competencia. -Normas y fundamentos técnicos del balonmano.	-Aplicar estrategias para controlar la frustración y seguir jugando con respeto. -Cooperar con el equipo para modificar estrategias ante la frustración.	-Aceptar errores propios y ajenos, con empatía y respeto. -Ser resiliente ante el error o el fallo.

ALCANCE DE LA ESTRATEGIA

Justificación

El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) implementado en esta estrategia se enfoca en el desarrollo de la tolerancia a la frustración a través del manejo de emociones, sin el abandono de la actividad. Los estudiantes aprenderán a identificar sus emociones cuando enfrenten situaciones frustrantes y trabajarán en equipo para encontrar soluciones. Además, las reflexiones posteriores a la actividad permitirán que los estudiantes reconozcan la importancia de la perseverancia al enfrentar dificultades.

USO Y CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Forma de Aplicación de la Estrategia

TIPO DE ACTIVIDAD	Sincrónica, en grupos medianos, actividad física colectiva.
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA	Desarrollar la tolerancia a la frustración mediante el juego deportivo y promover la resiliencia emocional en contextos de presión grupal.

Instrucciones

1. Formar equipos mixtos (igualdad de género y habilidades).
2. Explicación del juego balonmano adaptado con reglas cambiantes que incrementan la frustración intencionalmente: No se puede pasar el balón al mismo compañero dos veces seguidas, se cambia de portero cada 3 minutos, un jugador con un pañuelo debe jugar con una sola mano, al recibir un gol, el equipo debe realizar una tarea extra antes de continuar (por ejemplo, dar 5 vueltas al balón entre todos sin dejarlo caer).
3. Se da inicio del partido donde se juega por tiempos reducidos (3 sets de 10 minutos).
4. Durante el juego, el docente introduce obstáculos, cambios de roles, o variaciones de reglas.
5. Al finalizar se realiza una reflexión emocional en grupo guiada con preguntas clave: ¿Qué sentiste cuando perdiste el balón o el equipo falló? ¿Cómo reaccionaste ante las reglas nuevas? ¿Qué estrategias usaste para seguir participando?

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

- Fomentar la perseverancia y la paciencia, incluso cuando los estudiantes enfrenten dificultades o cuando no logren completar una tarea de inmediato.
- Promover el trabajo en equipo, de modo que los estudiantes se ayuden mutuamente.
- Asegurar que cada estudiante tenga la oportunidad de participar activamente en el juego, apoyando a sus compañeros.
- Realizar una reflexión profunda post-actividad para analizar las emociones experimentadas y las estrategias de manejo de la frustración utilizadas.

RECURSOS Y MATERIALES

- Balones de balonmano, chalecos, conos, silbato, pañuelos, tarjetas con instrucciones modificadoras de reglas.
- Espacio amplio como aula, gimnasio o cancha al aire libre.

MECANISMO DE EVALUACIÓN

DIAGNÓSTICA		FORMATIVA		SUMATIVA	
-------------	--	-----------	--	----------	--

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN

AUTOEVALUACIÓN		COEVALUACIÓN		HETEROEVALUACIÓN	
----------------	--	--------------	--	------------------	--

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

- Observación de la participación activa y las estrategias utilizadas durante el juego.
- Reflexión grupal final sobre las emociones experimentadas, cómo se manejaron y cómo la colaboración contribuyó a la superación de limitantes.
- Autoevaluación utilizando preguntas como: "¿Cómo manejé mi frustración durante el juego? ¿Qué hice para no rendirme?"

Unidad IX: Manejo de Emociones Negativas a partir de la Inteligencia Emocional

DATOS DE IDENTIFICACIÓN Y CARACTERIZACIÓN

NOMBRE DE LA UNIDAD	Unidad IX: Manejo de Emociones Negativas a partir de la Inteligencia Emocional
DURACIÓN: 1 hora	10 minutos: Inicio y explicación. 40 minutos: Juego de estaciones. 10 minutos: Reflexión y retroalimentación.
DIMENSIÓN: Regulación	COMPONENTE: Manejar Emociones Negativas
ELEMENTO DE COMPETENCIA	Desarrolla habilidades de manejo y control emocional ante situaciones de competencia mediante actividades físicas colaborativas.

DERECHOS BÁSICOS DE APRENDIZAJE (DBA)

Educación Física

- Desarrollo de capacidades como la coordinación, el equilibrio, la velocidad, la fuerza y la flexibilidad.
- Capacidad de utilizar el cuerpo para comunicarse y expresar emociones.
- Conocimiento de cómo el cuerpo se mueve en el espacio y cómo se relaciona con el entorno.
- Comprensión de reglas, estrategias y técnicas de diferentes disciplinas.
- Promoción de hábitos saludables, como la actividad física regular, la alimentación balanceada y el sueño adecuado.

ESTRATEGIA DE ENSEÑANZA	Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) con juegos deportivos cooperativos donde se gestionan emociones en condiciones adversas.
ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE	Juego de estaciones donde las situaciones de presión, los cambios de reglas y la puntuación acumulada pueden generar emociones negativas que deben ser enfrentadas y gestionadas en equipo.
CARACTERIZACIÓN Y VENTAJAS DE USO DE LA ESTRATEGIA	-El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) integra el trabajo físico con la gestión emocional en un ambiente cooperativo. -Ofrece oportunidades para reflexionar sobre la frustración, el enojo o el cansancio físico. -Permite que los estudiantes avancen solo si manejan bien sus emociones, más allá del rendimiento físico.

SABERES QUE ABORDA LA ESTRATEGIA

Saber	Saber Hacer	Saber Ser
- Reconocimiento de emociones negativas durante el esfuerzo físico. - Identificación de pensamientos automáticos ante errores o fallos.	- Aplicar técnicas de autorregulación durante la actividad física. - Resolver retos en equipo sin que la frustración afecte el resultado.	-Ser empático con los compañeros que enfrentan frustración. - Ser consciente de cómo las emociones afectan el rendimiento del grupo.

ALCANCE DE LA ESTRATEGIA

Justificación

La estrategia implementada desde el Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) en esta actividad, toma los deportes y los juegos grupales como escenarios ideales para que los estudiantes experimenten y gestionen emociones negativas como la frustración, la competencia y el fracaso. A través de las estaciones, los niños se enfrentan a situaciones que pueden generar frustración, ya sea por perder, cometer un error o no cumplir con sus expectativas. Estas actividades permiten que los estudiantes trabajen en equipo, aprendan a regular sus emociones y desarrollen la tolerancia a la frustración. Además, se ofrece un espacio seguro donde los errores se pueden aprender y corregir colectivamente.

USO Y CONDICIONES PARA LA APLICACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Forma de Aplicación de la Estrategia

TIPO DE ACTIVIDAD	Sincrónica, en grupos grandes, en formato de estaciones deportivas cooperativas.
PROPÓSITO DE LA ESTRATEGIA	Que los estudiantes aprendan a gestionar sus emociones negativas mientras enfrentan desafíos físicos y colaboran para lograr objetivos comunes.

Instrucciones

1. Formar equipos mixtos de 5 a 6 estudiantes.
2. Explicar que recorrerán 5 estaciones, cada una con un reto físico (saltos, equilibrio, carrera de relevos, pases con precisión, yoga) y un reto emocional (responder a una provocación sin reaccionar, completar una tarea con un compañero frustrado, seguir instrucciones ante ruido y distracción).
3. Cada estación tiene una puntuación máxima (10 puntos: 5 por desempeño físico y 5 por manejo emocional). El equipo debe autoevaluarse y recibir retroalimentación del docente.
4. No se avanza a la siguiente estación si no se realiza una pausa de respiración consciente grupal y breve reflexión sobre lo vivido.
5. En la ejecución de la actividad se debe aumentar el nivel de frustración intencionalmente en algunas estaciones (cambiar una regla a mitad del reto, establecer un tiempo muy corto, usar una música molesta).
6. Cada estación tiene un moderador emocional (un estudiante diferente en cada estación) que debe ayudar al equipo a calmarse si alguien se altera.
7. Al final del circuito, se realiza una reflexión guiada grupal respondiendo a las preguntas: ¿Qué emoción negativa experimenté? ¿Qué hice para superarla? ¿Cómo ayudé o me ayudaron?

SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

- Promover que los estudiantes no se centren en ganar sino en mantener la calma y resolver juntos.
- Fomentar la empatía entre los miembros del equipo, alentando a los estudiantes a apoyarse mutuamente durante los momentos difíciles del juego.
- Hacer énfasis en la importancia de la comunicación positiva dentro del equipo para gestionar las emociones negativas de manera colectiva.
- Asegurarse de que los estudiantes entiendan que perder o cometer errores es parte del proceso de aprendizaje y no debe ser una fuente de vergüenza o frustración.

RECURSOS Y MATERIALES

- Conos, pelotas, cuerdas, colchonetas, obstáculos variados, carteles con reglas sorprendidas, reloj, cronómetro, silbato.
- Espacio adecuado para la práctica deportiva (campo, cancha, gimnasio).

MECANISMO DE EVALUACIÓN

DIAGNÓSTICA		FORMATIVA		SUMATIVA	
--------------------	--	------------------	--	-----------------	--

ESTRATEGIA DE EVALUACIÓN			
AUTOEVALUACIÓN		COEVALUACIÓN	HETEROEVALUACIÓN
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN			
-Observación de la participación activa en el juego y las estrategias de manejo emocional utilizadas durante el mismo.			
-Reflexión grupal final sobre cómo se manejaron las emociones negativas durante el juego.			
-Autoevaluación utilizando preguntas como: ¿Cómo me sentí cuando algo no salió bien? ¿Qué técnica de manejo emocional utilicé? ¿Ayudé a que mi equipo no se frustrara?			