



**EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES  
SOCIOEMOCIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE 6° A TRAVÉS DE LA  
EDUCACIÓN FÍSICA POR COMPETENCIAS EN LA INSTITUCIÓN ANTONIO  
MARÍA GUARÍN (PANGÓTE - SANTANDER)**

**Eduar Armando Carvajal Jaimes**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MANIZALES  
FACULTAD DE ESTUDIOS SOCIALES Y EMPRESARIALES  
MAESTRÍA EN ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS  
MANIZALES**

**2024**

EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES DE  
LOS ESTUDIANTES DE 6° A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA POR  
COMPETENCIAS EN LA INSTITUCIÓN ANTONIO MARÍA GUARÍN (PANGÓTE -  
SANTANDER)

**Autor**

EDUAR ARMANDO CARVAJAL JAIMES

Proyecto de grado para optar al título de Magister en Enseñanza de las Ciencias

**Tutora**

MG. NEILA MUÑOZ ARÉVALO

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MANIZALES**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SOCIALES Y EMPRESARIALES**

**MAESTRÍA EN ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS**

**MANIZALES**

**2024**

## RESUMEN

La investigación surge de la necesidad observada en los estudiantes que ingresan a la secundaria de la institución educativa Antonio María Guarín del municipio de San Andrés (Pangote- Santander), evidenciándose la problemática en algunos niños del grado 6° descontrol emocional como ira, frustración y rechazo por los demás; algunos estudiantes se tornan violentos, responden con tonos de voz elevada, surgen conflictos en donde la comunicación es ineficaz y todos asumen una actitud de defensa, no hay conciliación o resolución de las desavenencias, no hay empatía por el sentir del compañero y la toma de perspectiva es nula, pues la comprensión del otro no se lleva a cabo desde un pensamiento razonable.

Por ello se plantea una propuesta pedagógica que cuenta con un método de enfoque cualitativo basado en una metodología descriptiva, donde los instrumentos utilizados para la recolección de la información fueron están la observación, la entrevista y test de Mesquite, que permitieron hallar la relación de los resultados con el currículo, con el fin de generar la Unidad didáctica, articulando y orientando el proceso pedagógico, convirtiéndose en el eje integrador para fortalecer las habilidades socios emocionales a través del área de educación física recreación y deporte, resaltando así los objetivos con los resultados obtenidos desde la importancia que tiene el manejo de las habilidades socioemocionales con las competencias motriz, expresiva corporal y axiológica corporal alternando con el trabajo de las habilidades s intrapersonales e interpersonales en el escenario escolar, permitiendo en los estudiantes una interacción adecuada dentro y fuera de la institución que aumente el éxito académico, la creatividad, el trabajo colaborativo y la construcción de sociedad que evidencia una cultura ciudadana de convivencia y paz desde el alcance del conocimiento y gestión emocional.

**Palabras clave:** Habilidades Socioemocionales- Educación Física, competencias- Unidad didáctica

## ABSTRACT

The research arises from the need observed in students who enter secondary school at the Antonio María Guarín educational institution in the municipality of San Andrés (Pangote- Santander), evidencing the problem in some children in the 6th grade of emotional lack of control such as anger, frustration and rejection by others; Some students become violent, respond with raised voices, conflicts arise where communication is ineffective and everyone assumes an attitude of defense, there is no conciliation or resolution of disagreements, there is no empathy for the feelings of the classmate and decision-making. perspective is null, since the understanding of the other is not carried out from a reasonable thought.

For this reason, a pedagogical proposal is proposed that has a qualitative approach method based on a descriptive methodology, where the instruments used to collect information were observation, interview and Mesquite test, which allowed finding the relationship of the results with the curriculum, in order to generate the didactic Unit, articulating and guiding the pedagogical process, becoming the integrating axis to strengthen socio-emotional skills through the area of physical education, recreation and sports, thus highlighting the objectives with the results obtained from the importance of managing socio-emotional skills with motor, body-expressive and body-axiological skills alternating with the work of intrapersonal and interpersonal skills in the school setting, allowing students adequate interaction inside and outside of school. institution that increases academic success, creativity, collaborative work and the construction of society that demonstrates a citizen culture of coexistence and peace from the scope of knowledge and emotional management.

**Keywords:** Socio-emotional, Skills Physical, Education Competencies, Teaching unit

## CONTENIDO

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN.....                                                                          | 1  |
| 1 PLANTAMIENTO DEL PORBLEMA .....                                                          | 3  |
| 1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA .....                                                         | 3  |
| 2 JUSTIFICACIÓN.....                                                                       | 10 |
| 3 OBJETIVOS.....                                                                           | 12 |
| 3.1 OBJETIVO GENERAL .....                                                                 | 12 |
| 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....                                                            | 12 |
| 4 MARCO CONCEPTUAL .....                                                                   | 13 |
| 4.1 HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES.....                                                      | 13 |
| 4.2 EVOLUCIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES<br>DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ..... | 19 |
| 4.3 MEDICIÓN DE LOS NIVELES LAS HABILIDADES<br>SOCIOEMOCIONALES.....                       | 20 |
| 4.4 COMPETENCIAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....                                               | 24 |
| 5 METODOLOGÍA.....                                                                         | 29 |
| 5.1 ENFOQUE .....                                                                          | 29 |
| 5.2 DISEÑO .....                                                                           | 30 |
| 5.3 POBLACIÓN Y CONTEXTO.....                                                              | 30 |
| 5.4 UNIDAD DE TRABAJO .....                                                                | 32 |
| 5.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS.....                                                            | 32 |
| 5.6 UNIDAD DE ANÁLISIS: RELACIÓN CATEGORIAL .....                                          | 34 |
| 5.6.1 Análisis de contenido .....                                                          | 34 |
| 5.6.2 Análisis fortalecimiento de habilidades socioemocionales .....                       | 34 |
| 5.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA<br>INFORMACIÓN .....                      | 36 |
| 5.8 UNIDAD DIDÁCTICA .....                                                                 | 37 |
| 5.8.1 Fases del Diseño de la UD.....                                                       | 44 |
| 5.9 PLAN DE ANÁLISIS .....                                                                 | 46 |
| 5.9.1 Sistematización de la muestra .....                                                  | 46 |

|       |                                                             |     |
|-------|-------------------------------------------------------------|-----|
| 6     | RESULTADOS .....                                            | 51  |
| 6.1   | ACTIVIDAD 1. INICIAL O DIAGNÓSTICO .....                    | 55  |
| 6.2   | IMPLEMENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....                  | 72  |
| 6.2.1 | Actividad 1: Motricidad y habilidades socioemocionales..... | 72  |
| 6.2.2 | Actividad 2: Caminar con obstáculos .....                   | 77  |
| 6.2.3 | Actividad 3: Respetando la diferencia.....                  | 80  |
| 6.2.4 | Actividad 4: Lazarillo corredor .....                       | 84  |
| 6.2.5 | Resultado de la Actividad 5: Seguir el capitán: TIKTOK..... | 87  |
| 6.2.6 | Actividad 6. Final .....                                    | 90  |
| 6.3   | RESULTADOS DE LA ENTREVISTA.....                            | 93  |
| 6.4   | DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS .....                    | 100 |
| 7     | CONCLUSIONES.....                                           | 108 |
| 8     | LIMITACIONES.....                                           | 110 |
| 9     | RECOMENDACIONES .....                                       | 111 |
| 10    | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....                            | 113 |

## LISTA DE TABLAS

|                                                                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabla 1Niveles de inteligencia emocional según el test de Mesquite .....                                                        | 21 |
| Tabla 2Definiciones de educación física .....                                                                                   | 22 |
| Tabla 3Competencias del área de Educación Física.....                                                                           | 28 |
| Tabla 4Categorías y subcategorías .....                                                                                         | 28 |
| Tabla 5Población Institución Educativa Antonio María Guarín .....                                                               | 31 |
| Tabla 6Análisis de Contenido .....                                                                                              | 34 |
| Tabla 7Análisis fortalecimiento de habilidades socioemocionales a través del trabajo por competencias de Educación Física ..... | 35 |
| Tabla 8Niveles de inteligencia emocional Mesquite .....                                                                         | 36 |
| Tabla 9Unidad didáctica.....                                                                                                    | 39 |
| Tabla 10Fases y procedimiento .....                                                                                             | 44 |
| Tabla 11Niveles de habilidades socioemocionales desde el trabajo por competencias en educación física .....                     | 48 |
| Tabla 12Puntuación Test de Mesquite .....                                                                                       | 52 |
| Tabla 13Niveles de habilidades socioemocionales desde el trabajo por competencias en educación física .....                     | 53 |
| Tabla 14Situación Inicial de las Habilidades Socioemocionales .....                                                             | 55 |
| Tabla 15Resultados Generales Nivel Socio emocional.....                                                                         | 67 |
| Tabla 16Niveles de habilidades socioemocionales desde el desarrollo de las competencias de educación física.....                | 74 |
| Tabla 17Nivel Socioemocional .....                                                                                              | 76 |
| Tabla 18Actividad 2: Caminar con obstáculos.....                                                                                | 77 |
| Tabla 19Nivel Socioemocional .....                                                                                              | 79 |
| Tabla 20 .....                                                                                                                  | 81 |
| Tabla 21Nivel Socioemocional. ....                                                                                              | 83 |
| Se obtuvieron los siguientes resultados. Tabla 22Actividad 4: Lazarillo corredor .....                                          | 84 |
| Tabla 23Nivel Socioemocional. ....                                                                                              | 86 |
| Tabla 24Actividad 5: Seguir el capitán: TIKTOK .....                                                                            | 87 |

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabla 25Nivel Socioemocional. ....                                                | 89  |
| Tabla 26Nivel socioemocional .....                                                | 90  |
| Tabla 27Estado inicial y final de la percepción emocional (Autoconocimiento)..... | 101 |
| Tabla 28Estado inicial y final de la Autorregulación y la Empatía.....            | 102 |
| Tabla 29Estado inicial y final de la .....                                        | 103 |

## LISTA FIGURAS

|                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Figura 1Árbol de problemas .....                                             | 6   |
| Figura 2Núcleos de formación .....                                           | 23  |
| Figura 3Actitud ante el enojo .....                                          | 57  |
| Figura 4Expresión de emociones.....                                          | 58  |
| Figura 5Angustiada y triste.....                                             | 59  |
| Figura 6Solución ante el enojo .....                                         | 61  |
| Figura 7.....                                                                | 62  |
| Figura 8Aguardar.....                                                        | 63  |
| Figura 9Cuando has cometido un error .....                                   | 65  |
| Figura 10Situación de desconsuelo .....                                      | 66  |
| Figura 11Resultados por estudiante Test de Mesquite .....                    | 70  |
| Figura 12Nivel de las habilidades socioemocionales .....                     | 92  |
| Figura 13Emociones que se experimentan .....                                 | 94  |
| Figura 14Si tu compañero te supera en una competencia .....                  | 95  |
| Figura 15Emociones que se experimentan ante una situación .....              | 96  |
| Figura 16Consejos para futuras competencias .....                            | 97  |
| Figura 17En la competencia se suscita una discusión entre compañeros tú..... | 98  |
| Figura 18Emociones negativas (agradables) y positivas (desagradables).....   | 99  |
| Figura 19Discusión de resultados.....                                        | 100 |
| Figura 20Estudiantes realizando la primera actividad.....                    | 138 |
| Figura 21Estudiantes caminando con obstáculos .....                          | 138 |
| Figura 22Estudiantes trabajando en equipo.....                               | 138 |
| Figura 23Estudiantes en trabajo de carrera dúo.....                          | 139 |
| Figura 24Seguir al capitán TIKTOK.....                                       | 139 |
| Figura 25Estudiantes presentando el test de Mesquite y la Entrevista.....    | 139 |

## LISTA ANEXOS

|                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Anexo 1Carta Aval institucional .....                                                                                              | 117 |
| Anexo 2Consentimiento informado .....                                                                                              | 118 |
| Anexo 3Desarrollo Unidad Didáctica .....                                                                                           | 123 |
| Anexo 4Test de inteligencia emocional.....                                                                                         | 126 |
| Anexo 5Adaptación del test de Inteligencia de Mesquite para analizar niveles de<br>inteligencia socio emocional estudiantes 6..... | 129 |
| Anexo 6Puntuación Test de Mesquite.....                                                                                            | 132 |
| Anexo 7Protocolo de Observación .....                                                                                              | 133 |
| Anexo 8Protocolo de Entrevista .....                                                                                               | 134 |
| Anexo 9Rúbrica de Satisfacción.....                                                                                                | 137 |
| Anexo 10Evidencias fotográficas .....                                                                                              | 138 |

## INTRODUCCIÓN

La educación física ha logrado recuperar su importancia como un área fundamental dentro del currículo académico y al ser articulada con las habilidades socioemocionales, permite impactar de manera positiva la vida de los estudiantes, desatando motivación, favoreciendo la interacción social, abordando situaciones y barreras presentes en el aula. Por tanto en la presente investigación se planteó como objetivo determinar de qué manera la educación física por competencias, fortalece las habilidades socioemocionales en un grupo de estudiantes de sexto grado de la institución educativa Antonio María Guarín, que se ubica en el corregimiento de Pangóte del municipio de San Andrés, donde en el análisis institucional se evidenció una tendencia creciente en el consumo de sustancias alucinógenas, casos de maltrato intrafamiliar, deserción escolar, por una escasa motivación y desinterés por los procesos académicos y formativos.

Para la recolección de la información se utilizaron instrumentos estandarizados y adaptados a las necesidades del contexto como el test de Mesquite, creado por Salovey y Mayer (1990), que permitieron identificar niveles de inteligencia emocional donde se enfrentan a 8 preguntas, que miden la percepción emocional y la acción frente a los problemas; la percepción personal e identificación de sus emociones; la expresión, la autorregulación, la empatía, los procesos del pensamiento en medio de una situación emocional y el manejo de la misma; adicionalmente se usó el diario de campo o protocolo de observación que permitió reflexionar sobre la práctica pedagógica y el impacto de la unidad didáctica, así como las situaciones relevantes durante la sesiones de clase, de igual forma se usó la entrevista, que reunió la frecuencia de las expresiones de los estudiantes para responder sobre los eventos emocionales experimentados en las actividades planteadas, todo esto permite dar cumplimiento a la metodología con enfoque cualitativo descriptivo que se centra en la recolección y análisis de datos no numéricos, que permitieron explicar y comprender las características de la población en un entorno natural.

La unidad didáctica por competencias como instrumento mediador de la propuesta se convierte en un recurso valioso, que permitió el fortalecimiento de las habilidades

socioemocionales de los estudiantes, en donde se corrigieron situaciones incómodas, escaso compañerismo y empatía hacia una transformación de actitudes donde se logra identificar, regular emociones y mejorar la convivencia del grupo intervenido desde el área de educación física, articulando procesos motrices, corporales, axiológicos, como principios de las competencias de la educación física, finalmente se establece en esta propuesta que los objetivos planteados se cumplen por medio de las estrategias y actividades pedagógicas que evidencian una articulación de las habilidades socioemocionales con cualquier área del saber, pues estas se requieren para fomentar un ambiente tranquilo y fraterno de cualquier actividad.

# **1 PLANTAMIENTO DEL PORBLEMA**

## **1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

La sociedad en diversos contextos local, nacional y mundial se enfrenta a diversos fenómenos y sucesos en los ámbitos personal, social, económico, familiar, cultural, político, profesional, personal, físico y emocional. Se requiere así de una formación integral del ser humano evidenciado en el saber, saber hacer y ser, es decir formar un ciudadano competente.

Ser competentes es poseer habilidades cognitivas, psicológicas, sensoriales, motoras y socio afectivas que permiten desempeñar eficientemente una labor; sin lugar a dudas la formación socioemocional del ser humano debe ser prioridad en la educación actual respondiendo a una necesidad social, donde se debe privilegiar la formación de educandos que reconozcan y reflexionen sobre sus propias emociones, que convivan armónicamente con los demás, respetando y tolerando la diferencia. Esto contribuye no sólo a mejores relaciones sociales; sino seres que gozan de buena salud y aceptación ante los demás.

La organización mundial de la salud (OMS) 2020, indicó que la salud mental es el componente emocional y psicológico trascendental para el desarrollo de las poblaciones, en su informe indica que las dificultades socioeconómicas, factores psicológicos y biológicos inciden en la salud mental de las personas y las comunidades, donde la pobreza, los cambios sociales rápidos, el trabajo estresante, la discriminación, la exclusión, la violencia, los hábitos inadecuados, las violaciones de derechos humanos dañan a la población.

Se muestran estadísticas preocupantes donde uno de cada cinco niños padece trastornos mentales, el consumo de sustancias constituyen el 10% de la morbilidad mundial y el 30% de enfermedades no mortales; la depresión es la principal causante de discapacidad en la población, una persona se suicida cada 40 segundos y las personas que han padecido un trastorno mental mueren en promedio 10 o 20 años antes que la población en general (OMS, 2020, p 112).

Para la organización panamericana de la salud (OPS) la población americana esta estresada permanentemente, los habitantes padecen este trastorno, donde la violencia, los escasos recursos, la dificultad para alimentarse de manera adecuada es incidente en el proceso de salud emocional desequilibrada de la población.

En Colombia los datos son menos alentadores, pues el 58,4 de cada 100.000 habitantes padecen tendencias suicidas, los niños se infligen lesiones a sí mismos, la depresión causa el 44,7% de enfermedades en niños y niñas, las fobias sociales y el 6,7% de la población adulta tiene trastornos afectivos; la explicación a todos estos fenómenos se da por la alta vulnerabilidad económica, la inestabilidad laboral, escasos servicios básicos, la falta de vivienda digna, ingresos bajos y mala alimentación y la violencia que afecta la salud mental de la población; además Colombia tiene unos fenómenos permanentes de aculturación, pérdida de los territorios, inequidad de género, discriminación que los llevan al suicidio y consumo de sustancias psicoactivas.

En el departamento de Santander se ha incrementado los casos de salud mental por las diversas problemáticas que se viven en los hogares, las crisis laborales que afectan la economía y a la vez perturba las emociones de las personas, aunando las secuelas de la pandemia, todo esto ha aumentado los intentos de suicidio en Santander. El hospital Psiquiátrico San Camilo ha revelado en un informe emitido por la Gobernación de Santander que se han atendido en el 2022 aproximadamente 21.000 casos en las diversas áreas de psiquiatría, psicología, neurología y neuropatía todos en busca de ayuda profesional por trastorno psicológicos, de ansiedad y depresivos, por ello se deben buscar alternativas para el cuidado y prevención de la salud emocional donde se adquieran hábitos que afiancen el bienestar de las personas

En el municipio de San Andrés no existen datos estadísticos corroborables; sin embargo dentro de las entidades educativas se presenta de acuerdo al último análisis de autoevaluación institucional una tendencia creciente al consumo de sustancias alucinógenas dentro y fuera del colegio, casos de maltrato intrafamiliar, deserción escolar por falta de motivación y desinterés en los procesos académicos, aislamiento, riñas, ambientes

inseguros en las aulas, bullying y cyberbullying, alcoholismo a temprana edad y problemas de depresión de algunos estudiantes posiblemente generado por su contexto social y familiar.

Los estudiantes que ingresan a la secundaria de la institución educativa Antonio María Guarín del municipio de San Andrés (Pangóte- Santander), no son ajenos a dicha problemática evidenciándose claramente en algunos niños del grado 6° descontrol emocional como ira, frustración y rechazo por los demás; algunos estudiantes se tornan violentos, responden con tonos de voz elevada, surgen conflictos en donde la comunicación es ineficaz y todos asumen una actitud de defensa, no hay conciliación o resolución de las desavenencias, no hay empatía por el sentir del compañero y la toma de perspectiva es nula, pues la comprensión del otro no se lleva a cabo desde un pensamiento razonable

También es necesario recordar, que las actuales generaciones están expuestas a las pantallas; donde la socialización generalmente se realiza a través de redes sociales y los likes de aceptación de sus perfiles afectan gravemente su autopercepción, al presentar como estereotipos personas que no son cotidianas o que están sobrevaloradas físicamente impactando en su autoestima y agudizándose los problemas emocionales.

A lo anterior se suman las dificultades en el desarrollo motor y por ende inseguridad y miedo de algunos estudiantes, requiriendo la intervención pedagógica de dicha situación desde las áreas del saber entre ellas la Educación Física por sus aportes al desarrollo emocional, físico y mental del ser humano.

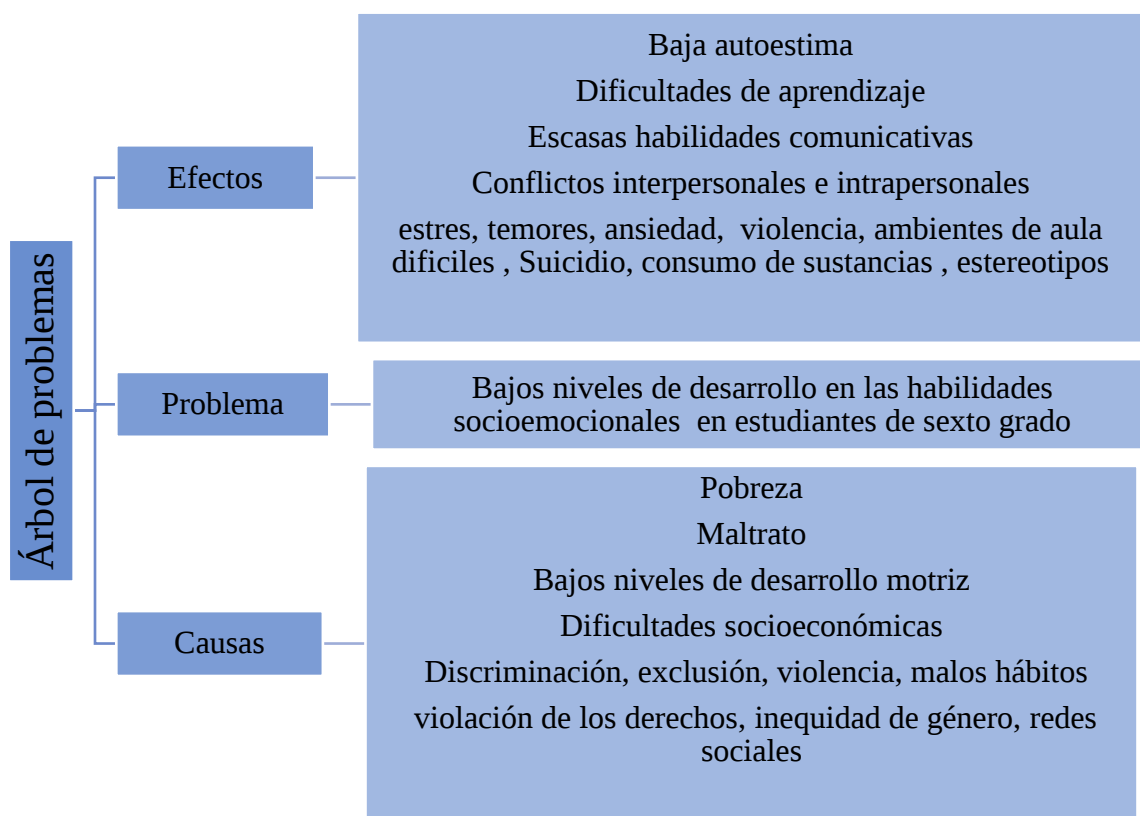
Para Zamorano et. al (2018) es claro al afirmar que el ser emocional es el protagonista del dominio y manejo de las emociones y La Educación física es un factor detonante de estas.

Lo anterior fue reafirmado por Cera et al. (2015) quien expone la existencia de una relación entre IE (Inteligencia emocional) del alumno con su motivación en el área de Educación física.

De allí que desde el área se pueden emprender procesos que conlleven a que los estudiantes aprendan el manejo de sus emociones las de los demás buscando favorecer la interacción social.

A continuación, se crea un esquema nombrado árbol de problemas; que permite identificar las causas y los efectos de la situación que se desea intervenir en el grado sexto, de la institución educativa Antonio María Guarín.

Figura 1Árbol de problemas



Fuente. Elaboración Propia

Es importante destacar que el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales constituye una parte fundamental de la educación de calidad, los proyectos transversales y las competencias ciudadanas hacen parte de las iniciativas gubernamentales, que se asumen dentro de los establecimientos educativos para desarrollar dichas habilidades; sin embargo

no surten los efectos esperados y cada día la tendencia a problema es mayor; los estudiantes poseen dificultades en el manejo de sus emociones reflejado en trastornos de salud mental como también problemas para concentrarse y tener una percepción positiva de su futuro.

Las situaciones expuestas anteriormente, conllevaron a la búsqueda, revisión y selección de trabajos de investigación, del ámbito nacional e internacional relacionado con el tema. A continuación, se presentan algunas de estas investigaciones que pueden servir como derroteros en este trabajo de investigación.

En el ámbito nacional se halla un estudio realizado por Molano Guío & Vargas Vásquez (2014) de la universidad Libre denominado *Propuesta pedagógica desde la educación física para fortalecer la inteligencia interpersonal del desarrollo socio-emocional en los niños del curso 501 y 503 del I.E.D. Rodolfo Llinás*. En la ciudad de Bogotá. La investigación gira en torno a la dificultad que tiene la educación física para posicionarse como un área de relevancia en el currículo institucional del país, dado que solo se le asignan dos horas semanales en donde es poca la profundización de las competencias a desarrollar; se plantea un objetivo de medición para determinar el aporte de la propuesta a desde la educación física en el fortalecimiento de la dimensión interpersonal del desarrollo socio emocional de los estudiantes, se aplica un instrumento de entrada y de salida a los estudiantes de dos grados al finalizar se muestran los aportes de la propuesta al grupo de estudiantes que logran elevar su inteligencia interpersonal e intrapersonal desde unan motivación colectiva a partir del mundial de futbol, logran el proceso pedagógico, transformar el aula, llevar a la reflexión docente y a abrir la puerta para el uso de la educación física como eje transformador del currículo institucional.

Otra investigación relevante es la de Galvis Leal & Rubio Ortiz, (2010), denominada Relación entre el coeficiente emocional y el desarrollo motor. Apoyado por COLCIENCIAS y la Universidad Libre. La investigación fue realizada en 28 establecimientos público de Engativá a un grupo de 400 estudiantes donde desde la aplicación de diferentes instrumentos de medición se logra Valorar el grado de asociación entre el nivel de desarrollo emocional y la estimulación adecuada o el desarrollo motor

alcanzado por los estudiantes participantes en el mega proyecto de investigación pedagógica, donde la relación muestra amplias coincidencias entre investigaciones planteadas y los resultados obtenidos en cada uno de los grados de desarrollo, los instrumentos muestran su validez y se crean diversas posibilidades de mejora a partir del conocimiento del entorno pues las dificultades de interacción social, la limitación en el espacio de juego de los niños y niñas afectan la formación integral de la población.

Por último, se encuentra la investigación desarrollada con el colegio de la U. Libre de Bogotá, titulada El Desarrollo de la inteligencia interpersonal a través de la educación física. Una experiencia en el curso 902 del colegio Universidad Libre. De Peralta Vargas (2014) al detectar problemas de comportamiento, escasa colaboración entre compañeros y unas relaciones interpersonales pobres; por lo tanto se plantea un proyecto pedagógico que incluya como escenario el mundial de futbol, para activar los roles de colaboración por medio de una investigación holística que mida los niveles de inteligencia interpersonal con el test Bar-ON, con la ubicación de estos datos se crea una propuesta de aula en las clases de educación física que parten del aprendizaje cooperativo, avanzan al trabajo en grupos y se afirman en los juegos cooperativos. El resultado es satisfactorio para la investigadora que le llevo a la autorreflexión donde el estudiante asume un rol de autorresponsabilidad, se promueve la convivencia social, el ejercicio democrático en el aula, el desarrollo de competencias socioemocionales y motrices desde diferentes actividades en el área de educación física.

En cuanto a investigaciones internacionales se destaca la de Cera et al. (2015) con su investigación *Inteligencia emocional y motivación en educación física en secundaria*. Estudio realizado en el Instituto de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O) de la localidad de la provincia de Huelva (España). El estudio se desarrolla por los constantes conflictos en las aulas en donde los docentes se quejan de la indisciplina y falta de conocimientos de los jóvenes, mientras que la mayoría de estos se aburren, les falta motivación para aprender y en ocasiones, se reprimen sus talentos; por tanto, plantean una relación entre motivación, educación emocional en el área de educación física.

La población objeto de estudio fueron a 170 participantes (95 alumnos y 75 alumnas). Se destaca que los estudiantes responden de manera voluntaria un cuestionario de educación emocional y motivación percibida, donde se revela el clima adecuado de aula es necesario para despertar una motivación.

De manera profunda y detallada Ros et al (2013) realizan una investigación documental bajo la mirada de las universidades Católica San Antonio de Murcia, titulada *Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación*, que desarrolla un recuento de publicaciones catalogadas como científicas y tuvo como objetivo el revisar la relación entre deporte e inteligencia emocional, explicando como el potencial humano es posible alcanzarlo si se articula de manera adecuada la preparación psicológica especialmente las relaciones intrapersonales e interpersonales con una preparación física y técnica que eleve el nivel de los profesionales del deporte; se exponen conclusiones de más de 60 publicaciones con la relación alta entre las variables estudiadas, sin embargo se sugiere que son pocos los autores con más de dos publicaciones que asocien documentos sobre deporte y habilidades socioemocionales; tienen en común el uso de test estandarizados como instrumentos de evaluación los más utilizados, son El Bar-On Inventario de Cociente Emocional (EQ-i.), el (TEIQue), la Escala de Inteligencia Emocional (EIS), el MSCEIT y el Trait Meta-Mood Scale (TMMS).

Los estudios antes expuestos indican el estado del arte de la presente investigación, corroborando el rol de la educación en el desarrollo de habilidades de los estudiantes; de allí que teniendo en cuenta los problemas emocionales que experimenta la sociedad hoy será interesante determinar:

¿De qué manera la Educación Física, fortalece las Habilidades Socioemocionales en los estudiantes de 6° de la Institución Educativa Antonio María Guarín del municipio de San Andrés de Pangóte Santander?.

## 2 JUSTIFICACIÓN

Uno de los fines de la educación física es desarrollar en el estudiante todo el potencial deportivo y recreativo partir de la realización de actividades motrices que le brindan la posibilidad de ser eficaz y eficiente desde el movimiento, presente en cada labor que realiza cotidianamente; también tiene que contribuir a mejorar el estado de ánimo que se refleja en gran medida en la adquisición de competencias ciudadanas, académicas, axiológicas y corporales; ya que el ser humano es sensible y la gestión de las emociones es primordial para expresarse de forma regulada ante todas las situaciones y fenómenos que lo rodea, garantizando calidad de vida para los estudiantes. Por tal razón es una disciplina trascendental para lograr la educación socioemocional.

En un espacio controlado como lo es el aula, el desarrollo de las competencias de educación física facilita la identificación de emociones propias y la de los demás, permitiendo la adquisición de patrones de autoconocimiento, autorregulación, conciencia social, determinación, empatía y toma de decisiones responsables como lo expresa Cetys (2021) alcanzando una madurez cognitiva y respondiendo a las necesidades de una sociedad moderna, logrando la metacognición y favoreciendo los procesos de aprendizaje.

La investigación El fortalecimiento de las habilidades socioemocionales a través de la educación física, es importante porque beneficia a los estudiantes de sexto grado del Colegio Antonio María Guarín del municipio de San Andrés, quienes por medio de una unidad didáctica, donde el juego, el trabajo en equipo, la experiencia, con la enseñanza de un saber explícito como lo es la educación física y el desarrollo de sus competencias fortalecerán las habilidades socioemocionales, haciendo uso de información clara, explícita, motivante, innovadora, respetuosa y empática, que evite los estereotipos, la discriminación, los prejuicios permitiendo reflexionar y superar las limitaciones propias en un ambiente de confianza contribuyendo a mejorar la experiencia de aprendizaje.

Además, la propuesta estará disponible para ser compartida con los otros grupos de grados, con las sedes anexas, con las demás instituciones del municipio o de la provincia

esperando su impacto en otras instituciones educativas, organizaciones sociales, sector empresarial y cualquier otro ente público o privado de carácter nacional e internacional que a bien tenga tomar como referente esta investigación.

Teniendo en cuenta la propuesta “el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales a través de la educación física en la formación integral del ser humano” se logrará la promoción emocional de los niños y niñas del grado sexto de la institución rural Antonio María Guarín, dotando a los estudiantes de herramientas, de conocimiento, expresión y manejo de emociones, como lo afirma Goleman (1995) “el éxito de una persona depende un 10% de su coeficiente intelectual y un 90% de la gestión de la inteligencia emocional y del apoyo de la familia”.

Asimismo, el desarrollo de las competencias motriz, expresiva corporal y axiológica corporal alternando con el trabajo de las habilidades socioemocionales intrapersonales e interpersonales en el escenario escolar, permitirá en los estudiantes una interacción adecuada dentro y fuera de la institución, aumentará el éxito académico, la creatividad, el trabajo colaborativo y la construcción de sociedad que evidencia una cultura ciudadana de convivencia y paz desde el alcance del conocimiento y gestión emocional.

Lo anterior es significativo, teniendo en cuenta que la correcta gestión de las emociones ayuda a evitar los conflictos o enfrentamientos innecesarios, facilita la expresión de nuestras emociones y genera empatía con los demás; ayudando a orientarnos hacia los objetivos que nos planteamos. También, permite que aprendamos de los errores propios y ajenos Cornejo (2022).

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GENERAL**

Determinar de qué manera la Educación Física por competencias, fortalece las Habilidades Socioemocionales en los estudiantes de 6° de la Institución Educativa Antonio María Guarín del municipio de San Andrés de Pangóte Santander.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Caracterizar a los estudiantes de sexto grado de la institución educativa Antonio María Guarín, a través del test Mesquite de habilidades socioemocionales.
- Diseñar una unidad didáctica que permita fortalecer las habilidades Socioemocionales a través de la formación por competencias del área de educación física.
- Implementar una unidad didáctica que permita fortalecer las habilidades Socioemocionales a través de la formación por competencias del área de educación física.
- Evaluar el impacto de la unidad didáctica en el desarrollo de habilidades socioemocionales de los estudiantes del grado 6 de la Institución Antonio María Guarín.

## **4 MARCO CONCEPTUAL**

### **4.1 HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**

Hablar de habilidades socioemocionales es ir más allá de saber que como ser humano se experimentan emociones positivas y negativas es poseer la capacidad de reconocerlas, gestionarlas y evaluar las consecuencias de nuestras acciones porque sin lugar a dudas estas influyen en nuestra interacción social.

Para Goleman (2016) “Las habilidades de una persona no se miden únicamente por su coeficiente intelectual, sino también por el desarrollo de sus competencias para gestionar las emociones propias y ajenas, esto es, tener inteligencia emocional” (p. 9).

La IE engloba un conjunto de habilidades relacionadas con el procesamiento emocional de la información (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004). En concreto, Mayer y Salovey (como se citó en Cera, 2015) definen la IE como la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y las de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual.

Teniendo en cuenta el planteamiento de Goleman poseer habilidades socioemocionales es ser inteligente emocionalmente y se evidencia en el desarrollo de las competencias emocionales, lo que permite entender la estrecha relación entre dichos conceptos.

El poseer habilidades socioemocionales contribuye a la convivencia armónica en diversos ámbitos entre ellos el laboral

Las habilidades emocionales nos permiten manejar nuestras emociones de manera racional, es decir, son aquellas capacidades que muestran o trabajan la inteligencia emocional. Un elemento esencial para ser más capaces y poder adaptarnos a los diferentes entornos laborales actuales, marcados por las constantes transformaciones digitales. (Goleman, 2021)

Por otro lado, las competencias socioemocionales incluyen procesos mentales y cognitivos desde la identificación y manejo de emociones que permite la relación con otros y la proyección hacia la sociedad, facilitando la toma de decisiones responsables, observando al otro, de manera empática y tolerante, creando una sensación de bienestar y satisfacción con la vida.

Así en el ámbito educativo el poseer los estudiantes habilidades socio emocionales contribuirá a mejores aprendizajes académicos, al fortalecimiento de la autoestima y aleja a los niños de riesgos, por ser la etapa educativa el momento clave para la formación de bases individuales que permitirán trabajar de forma productiva en la comunidad, donde se encuentre con una conciencia de las capacidades, para afrontar el mundo y sus tensiones o conflictos; es decir las competencias socioemocionales abarcan las habilidades emocionales y las competencias ciudadanas (MEN, 2019).

La educación socioemocional, juega un papel importante dentro de la enseñanza de todos los sistemas educativos de los países; en especial por las orientaciones dadas por la OCDE (2015) que especifica que el desarrollo de estas, genera un crecimiento económico de los territorios, además interactúan con las capacidades de adquisición del conocimiento, influyen en la toma de decisiones y forjan posibilidades amplias de un futuro mejor para quienes logran un nivel de desarrollo aceptable en la responsabilidad, la perseverancia, la autoestima alta y la capacidad de socializar y adaptarse, alejando a los jóvenes de los comportamientos antisociales, mejora la salud y el bienestar general.

Asignando esta responsabilidad a docentes y tutores; sin embargo, se debe recordar que los padres y resto de la familia también juegan un papel fundamental al respecto. Las habilidades socioemocionales son maleables y los padres y docentes deben conformar un equipo para dicho fin. Estudio de casos reales, con éxito asegurado, evidencian que las habilidades socio-emocionales son maleables, exigiendo una capacitación docente acorde a las necesidades del medio en que se desarrolle la comunidad.

El docente es un elemento clave en el proceso educativo socioemocional, debe propender por el bienestar, la madurez adecuada de los niños desde ambientes seguros y de apoyo, alcanzando aprendizajes significativos, mejorando la convivencia y el desarrollo de aptitudes por medio de estrategias que fomenten vinculación emocional a través de actividades y rutinas de la educación física, la etiqueta la expresión e intensidad de los sentimientos se pueden mantener en una actitud positiva, transversalizada en todas las áreas del saber.

La implementación de la educación socioemocional en las aulas es una necesidad y es vista como un proceso de innovación educativa, sin embargo, se requiere mencionar que el concepto emociones ha venido evolucionando desde hace muchos años, con bases sólidas que serán mencionadas a continuación:

En primer lugar, esta surge con Aristóteles en la edad Antigua, con su ética de la felicidad y la búsqueda de la armonía, es decir la filosofía como parte del inicio del estudio de las diferentes ciencias, tienen su influencia en este aspecto de la formación. Evoluciona en la edad Media al trasfondo religioso con Santo Tomas de Aquino quien afirma que las emociones son apetitos del alma que deben ser controlados.

En la Modernidad Descartes por su parte afirma que las fuerzas mecánicas que influyen en el cuerpo a causa del movimiento del alma y de los espíritus vitales se reflejan en el ser emocional. Darwin expresó en sus postulados que la reacción de los animales y los hombres a los estímulos y a la presencia de emociones en ambas especies como parte de la esencia de la vida.

Sin embargo, son los estudios de Gardner por medio de las inteligencias múltiples quien se acerca un poco más a la formación de la inteligencia emocional como parte de la educación de las habilidades necesarias para conocerse (inteligencia intrapersonal), comprender al otro (inteligencia interpersonal) reafirmando lo planteado por Salovey y Meyer (1997).

Más tarde Goleman en 1995, logra eliminar la barrera de emoción y razón desde estudios profundos de imágenes cerebrales en donde su observación permitía identificar la emoción como parte del razonamiento y comprensión del actuar humano (Álvarez, 2020).

Desde la publicación del libro la inteligencia emocional de Goleman (1995), se entiende que las habilidades emocionales son los indicios de competencias o capacidades, que pueden ser moldeadas para lograr una actividad social estable, con valores y procesos de reflexión permanente en miras de la construcción de proyectos de vida tranquilos y productivos en el campo en donde se desenvuelva el individuo.

Las habilidades emocionales básicas son las siguientes: regulación de las propias emociones, autoestima, confianza, motivación, empatía, habilidades sociales de vida y bienestar, la conciencia de las propias emociones; que incluyen capacidades de conocimiento de emociones propias y de los demás en un contexto y además ver el clima emocional del lugar en donde se encuentra, Bisquerra (2007), menciona que la toma de conciencia es la claridad con que se asumen los sentimientos y emociones, con etiquetas precisas y nombres propios, además es la expresión disponible en el ambiente donde se presente, así mismo como la capacidad de entender al otro , empatizar con las expresiones y asumir una perspectiva global de las vivencias. (Agudelo y Vinasco, 2020).

- **La inteligencia interpersonal e intrapersonal y su relación con la inteligencia emocional y las habilidades socioemocionales.**

La inteligencia interpersonal es reconocida como un tipo de inteligencia emocional que a su vez incluye un conjunto de habilidades emocionales como también la capacidad para percibir y distinguir los estados emocionales de los demás, respondiendo efectivamente a las acciones que generan los otros, esta permite crear vínculos afectivos entre las personas, esta inteligencia involucra la habilidad socio emocional de la empatía cuya intención es comprender lo que siente el individuo y sus emociones.

La inteligencia interpersonal es aquella que les permite a los individuos gestionar con éxito sus relaciones con los demás (Gardner, 1983). Esto implica entender rápidamente sus intenciones, conectar con sus deseos, elaborar distinciones y cualquier otro tipo de aproximaciones al contacto social con otras personas.

Goleman en su estudio acerca de la inteligencia emocional y basada en el trabajo de Gardner denomina este tipo de inteligencia con el mismo nombre considerando que se basa en las relaciones que tiene el individuo con las demás personas. Coincidiendo con el estudio presentado por el mismo autor, donde la inteligencia emocional involucra la empatía para comprender las emociones ajenas y la habilidad social donde el individuo interactúa con el resto de las personas en forma asertiva.

Para Gardner (1983) “La inteligencia intrapersonal hace referencia a la conciencia que tiene un individuo sobre sus propias capacidades y limitaciones permitiéndole comprender qué es y qué quiere desde la comprensión de sus emociones y desde el raciocinio” (p. 45). En este sentido un individuo con alto nivel de inteligencia intrapersonal reconoce sus estados y es amable consigo mismo en el proceso de descripción y comprensión de aquello que quiere y lo expresa de manera clara, es decir posee autoconocimiento, auto regulación y motivación.

- **La Convivencia como parte de las habilidades socioemocionales**

La convivencia como habilidad socio emocional es de vital importancia, teniendo en cuenta que somos seres sociales y la buena gestión de nuestras emociones en el ámbito familiar y social esta depende en gran medida de nuestro estado emocional.

Para Ruiz & Chaux (2005):

“Un ciudadano orientado hacia la convivencia pacífica no reacciona violentamente ante ofensas, utiliza mecanismos pacíficos para hacer valer sus propios derechos y los de los demás, apoyado en acuerdos sociales, normas, instancias de regulación y mediación institucional cuando sea necesario” (p.56).

La convivencia en el aula de clase y a cualquier lugar donde se vaya debe ser pacífica, respetando las acciones y el actuar con el otro y con el medio ambiente; hoy en día se hace necesario reforzar las normas y valores para generar bienestar en las personas que se encuentran alrededor y ellas se sientan seguras, cuidadas que permitan promover el trabajo colaborativo, la resolución de conflictos y se logre una sana y buena convivencia.

En esta investigación se privilegian los planteamientos de Daniel Goleman (1995) que describe la inteligencia emocional como la relación y el conocimiento de las propias emociones y la capacidad para controlarlas surgiendo así las inteligencias personales mostrándose muy de acuerdo con los planteamientos de Gardner.

Goleman también clasifica las inteligencias personales en intrapersonal a la que pertenecen el auto conocimiento, la auto regulación y la motivación.

La inteligencia interpersonal entre las que se hallan empatía y habilidad social y un tercer tipo de habilidad social la convivencia entre las que se hallan Comunicación, Mediación y creación de acuerdos.

De las habilidades socioemocionales planteadas por Goleman en la presente investigación se estudiarán de la inteligencia intrapersonal el Autoconocimiento que implica conocerse a uno mismo, la Auto regulación que enfatiza en calmar y regular emociones siendo no sólo conscientes de las emociones si no direccionarlas, gestionarlas.

De la inteligencia interpersonal se estudiará la Empatía. También se privilegia la habilidad socioemocional de la Convivencia desde Ruiz & Chaux (2005) de la cual se analizará la subcategoría Mediación. Ver tabla 6 en la metodología.

## **4.2 EVOLUCIÓN DE LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL**

Las habilidades socioemocionales se adquieren en gran medida desde el contexto en el que se desarrolla el individuo; actualmente debido a las múltiples problemáticas que rodean al ser humano, desde el ámbito educativo se enfatiza en su desarrollo y fortalecimiento.

Lo anterior ha permitido el desarrollo teórico y evolución conceptual de las habilidades socioemocionales, lo cual es significativo para esta investigación.

Al respecto Como se citó en el artículo de (Estrada et al, 2016):

Las habilidades socioemocionales han tenido dos perspectivas de análisis, una centrada en la habilidad mental que permite el uso de información extraída de las emociones, que mejora el procesamiento cognitivo y otra de modelo mixto que une los rasgos de personalidad con las habilidades mentales.

Como lo explica Mayer y Salovey (1997) donde la inteligencia emocional interrelaciona el razonamiento y comportamiento en una intersección de capacidades cognitivas y emociones, dando un rasgo de personalidad y comportamiento manifestado en empatía y asertividad de cada individuo.

Goleman (1995, 1998) presenta un modelo más aceptado por la comunidad científica que resalta el aporte de la inteligencia emocional al éxito en la vida, ubicando este tipo de habilidad por encima del cociente intelectual. En este intento por explorar la evolución de las habilidades socioemocionales no puede dejarse a un lado los aportes de Gardner en la década de los 80 sobre las inteligencias múltiples antes citado en este estudio porque teóricos como Meyer – Salovey y Daniel Goleman se fundamentan en su trabajo en lo que se relaciona con las inteligencias intrapersonales e interpersonales al rededor del cual

gira el abordaje de las habilidades socioemocionales a fortalecer en este trabajo investigativo.

#### **4.3 MEDICIÓN DE LOS NIVELES LAS HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES**

Atendiendo a la importancia que evidencia el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales en diversos ámbitos, se ha ideado propuestas para su medición; sin embargo teniendo en cuenta que en las definiciones referenciadas en esta investigación sobre Inteligencia Emocional estas se hallan presentes, al estudiar dicha habilidad se observa que a través del instrumento de medición de la Inteligencia emocional se puede abordar la medición y análisis de las habilidades Socioemocionales.

Para Negrete (2013)

Después de esta escala en la construcción de conceptos y concepciones, cobran fuerza los estudios de Howard Gardner y Daniel Goleman que trabajan particularmente en una autoestima sana que garantice el buen funcionamiento y el éxito de las personas. De tal manera que la inteligencia emocional (intrapersonal o interpersonal) es definida como el conjunto de habilidades que permiten manejar en forma óptima las emociones propias o comprender y manejar eficazmente las emociones ajenas. Junto a la autoestima y las habilidades sociales constituyen la terna de conceptualizaciones que son un eje central, conceptos afines o diferentes mapas de un mismo territorio (P,117).

Al respecto Goleman (1995) afirma no existe ni jamás podrá existir un solo test de papel y lápiz capaz de determinar el grado de inteligencia emocional, aunque se haya llevado a cabo una amplia investigación de los elementos que componen la inteligencia emocional, algunos de ellos sólo pueden evaluarse poniendo a prueba la habilidad real en una prueba específica. (p. 45).

En el estudio se utilizará para analizar el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales el Test de Mesquite que mide los niveles de Inteligencia emocional

valorando diversas habilidades socioemocionales. Este se adaptará a la ejecución de pruebas por competencias del área de educación física, realizadas por los estudiantes.

La siguiente tabla expone los niveles de inteligencia emocional según el test de Mesquite. Ver Tabla # 1 Niveles de Inteligencia Emocional Mesquite.

Tabla 1 Niveles de inteligencia emocional según el test de Mesquite

| Valor   | Inteligencia     | Descripción                                                                                            |
|---------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 26 a 32 | I. E Superdotada | Sencillo con gran comprensión de lo que ocurre en su entorno.                                          |
| 15 a 25 | I.E Elevada      | Reconoce sentimientos de otra persona, lee lenguaje corporal y Actúa en consecuencia de cada situación |
| 7 a 15  | I. E Moderada    | Sabe y lleva a la práctica la inteligencia emocional                                                   |
| 0 a 6   | I.E Escasa       | Poca inteligencia emocional                                                                            |

---

*Nota:* Test de Mesquite

## LA EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación física es una de las disciplinas curriculares trascendentales en la formación integral de los educandos en las instituciones educativas, su aceptación por niños y jóvenes es notablemente visible y desde las buenas prácticas de aula en esta área se puede contribuir al fortalecimiento de las emociones de la población estudiantil.

Para Moreno (2020) la educación física constituye un grupo de disciplinas que permiten el perfeccionamiento y el desarrollo del cuerpo, desde actividades recreativas, terapéuticas, educativas, competitivas y sociales, que pueden ser desarrolladas en cualquier espacio y en cualquier ámbito. Este autor compila diversas definiciones de educación física las cuales se presentan en la siguiente figura.

Tabla 2 Definiciones de educación física

| AUTOR                                          | CONCEPTOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nixon & Jewllet (1980, p. 28),                 | La educación es un "proceso continuo para toda la vida de cambio, modificación o ajuste del individuo (fuera o dentro de la escuela) que resulta de respuestas a estímulos ambientales internos y externos. Estos cambios que persisten en los comportamientos, los cuales resultan de las actividades del aprendiz, afectan los aspectos mentales, físicos, emocionales, morales y éticos de la vida en muchas maneras significativamente".                                                          |
| José M. Pórtela (comunicación personal, 1979). | La Educación Física representa aquel "proceso educativo que tiene como propósito a partir de su contribución máxima posible al crecimiento y desarrollo óptimo de las potencialidades inmediatas y futuras del individuo en su totalidad a través de una instrucción organizada y dirigida, y su participación en el área exclusiva de actividades de movimiento del cuerpo seleccionadas de acuerdo a las normas higiénicas y sociales de nuestro grupo como pueblo respetuoso de la ley y el orden" |
| Vanessa Bird (Bird, 1995, pp. 23-24).          | La educación física se concentra en el movimiento del ser humano mediante ciertos procesos (enseñanza formal), dentro de un contexto físico y social. (Bird, 1995, pp. 23-24).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Vannier & Fait:                                | La educación física es parte del currículo escolar, cuya finalidad es el desarrollo de los jóvenes física, social, mental y moralmente, de modo que se conviertan en ciudadanos bien balanceados, inteligentes, saludables, responsables y felices para la democracia.                                                                                                                                                                                                                                |
| Wuest & Bucher (1999, p. 8):                   | Un proceso educativo que emplea la actividad física como un medio para ayudar a los individuos que adquieran destrezas, aptitud física, conocimiento y actitudes que contribuyen a su desarrollo óptimo y bienestar.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

*Fuente.* Moreno (2020)

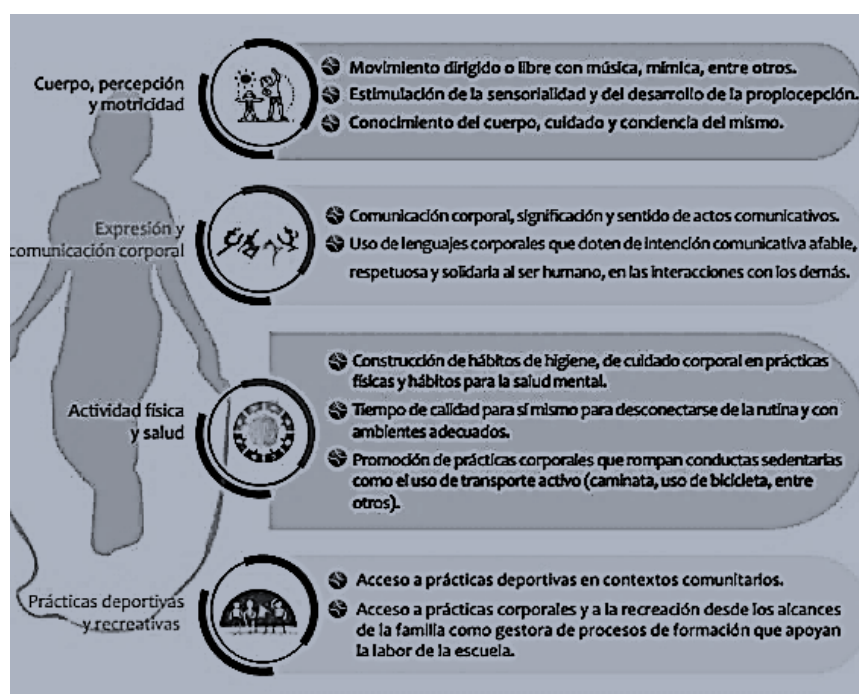
Se requiere docentes que conozcan los lineamientos curriculares de esta disciplina, sus objetivos, los saberes, las competencias y estrategias específicas no sólo para realizar prácticas pedagógicas dinámicas sino también fructíferas en cuanto al logro de los propósitos que incluye no sólo la dimensión neurofisiológica o física del ser humano sino que involucra su multidimensionalidad, cognitiva-psicológica, afectivo-emocional, comunicativo-expresiva, social, vocacional, ético-moral y la espiritual o anímica.

Por otro lado, es importante recordar que en Educación física el juego se halla presente constantemente. El juego posibilita la creatividad y la eficiencia de los actores, determina la expresión y la liberación de tensiones y superación de miedos, la aceptación de sí mismo y de sus limitaciones donde los valores sociales y el respeto permite construir un estilo de vida; este desempeña un papel importante en la formación del ser socioemocional que adquiere comportamientos y actitudes acordes a los escenarios donde se desenvuelve los estudiantes y especialmente en la transición de la primaria al bachillerato.

La enseñanza de la Educación Física en Colombia ha evolucionado a través del tiempo al igual que en otros países occidentales se beneficia del uso de las tecnologías de la información y la comunicación; ya que estas se hallan inmersas en todos los aspectos cotidianos del ser humano, el uso de cronómetros, Páginas web y App que facilitan el control de la alimentación, trazado de rutas o rutinas para el mantenimiento de la figura física como también la toma de videos practicando algún deporte, en una cultura donde la armonía del cuerpo es objeto de exaltación, la gran cantidad de información relacionada con el tema le permite al docente de educación física apropiarse de las tecnologías e implementarlas como recurso didáctico en la escuela.

ambién establece núcleos de formación que desarrollan competencias específicas, como se presenta en la siguiente figura.

Figura 2Núcleos de formación



*Fuente.* (MEN, Orientaciones curriculares para la educación física recreación y deportes en la educación básica y media, 2022)

#### **4.4 COMPETENCIAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

Al definir el concepto Competencias desde el ámbito educativo; este puede relacionarse con el conjunto de habilidades cognitivas, procedimentales y sociales que le permiten a los educandos la resolución de problemas o situaciones en diversos contextos.

Según el MEN (Ministerio de Educación nacional) se observa que el término competencia se relaciona con la acción y la Educación Física gira en torno a esta, de tal manera que las competencias del área involucran la acción, actividad o cambio de estado del cuerpo humano en diversas expresiones o situaciones.

Parafraseando lo planteado por la OCDE (2019), ser competente es construir de manera permanente aquellos procesos cognitivos, físicos y sociales que le permitan al ser humano actuar eficientemente en el desarrollo de una actividad laboral, adaptándose, actuando e interactuando de manera constante y correcta a nivel personal y social; siendo la competencia motriz una condición interna y externa estable donde el desarrollo evolutivo de la persona se evidencia en la combinación de habilidades para actuar en un problema que requiere la ejecución de la motricidad de manera transferible.

La propuesta se enfoca bajo las orientaciones dadas por el MEN respecto al área de educación física, motivando a una formación holística donde se transversalice, el cuidado por la salud, el bienestar, la inclusión, el cuidado por sí mismo y por el otro (MEN 2022)

El MEN (2022) a través del documento de orientaciones curriculares para la enseñanza del área de Educación Física Recreación y Deporte en las instituciones educativas del país propone las competencias Motriz con sus procesos adaptación y transformación, la competencia expresiva corporal con los procesos de autocontrol y comunicación, la competencia axiológica que involucra los procesos el cuidado, la preservación de condiciones vitales en un entorno social y natural (p.101-102)

**Competencia Motriz:** esta competencia da sentido al desarrollo corporal en donde la autonomía, las habilidades del movimiento, las capacidades físicas y técnicas aplicadas en el entorno de manera eficiente, constituye un factor de creatividad.

Para el investigador Bernate (2021):

la motricidad es primordial en los primeros años de formación, además la participación del juego lúdico con fines de integración, uso de canalización de energía, adquisición correcta de patrones básicos de movimiento, sensibilización, autocuidado y autoconfianza, así como el desarrollo de la memoria, fortalecimiento de aspectos positivos de la personalidad, la emotividad y mejora de la lectura y escritura.

Se evidencia claramente cómo esta competencia desarrolla en los educandos además de habilidades cognitivas (saberes) relacionados con la motricidad, formas, métodos y técnicas de ejecutar el movimiento lo que es importante en el proceso formativo lo que se complementa con el desarrollo de habilidades socioemocionales significativas para el ser humano.

El desarrollo de la motricidad es un proceso innato o que puede ser transmitido en el proceso de interacción social e irse perfeccionando en la medida en que evoluciona la cultura. La competencia motriz y sus diferentes métodos para poder llevarla a cabo permiten que los seres humanos puedan afrontar las diversas situaciones de relación; es decir, de ciudadanía activa con éxito, y así mismo, perfeccionarla. MEN (2022, p.102)

De esta competencia en el presente estudio, se privilegiarán las subcategorías técnicas del cuerpo y el movimiento sintetizándolo como acción corporal y la lúdica motriz en donde se desarrollará la condición física con un enfoque lúdico a partir del juego, el educando logrará encontrarse consigo mismo y con el otro alcanzando un equilibrio a partir de acciones libres, imaginativas, novedosas y coherentes donde se adapten al cambio aplicando el pensamiento estratégico. Teniendo en cuenta lo anterior se sintetizará como la subcategoría interacción social.

**Competencia Expresiva Corporal:** la competencia expresiva corporal es un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades, (MEN, p.28)

Esta competencia involucra procesos importantes como el autoconocimiento, el dominio de las emociones y sus manifestaciones, donde el enfocarse de manera competente en comprender aquello que se siente, comunicarlo de manera asertiva desde la aceptación de su cuerpo con capacidades y limitaciones, asumiendo su representación máxima posible en gestos y posturas acordes al momento en que se vive se convierte en un reto para la humanidad.

En cuanto a la **competencia expresiva corporal** Corredor (2020) menciona que está altamente relacionada con la capacidad de expresar emociones desde el interior del ser de manera regulada, con una comunicación efectiva, eliminando la vergüenza o el auto rechazo por sus debilidades, capacitando para la desinhibición y el disfrute de las actividades artísticas, cooperativas del juego, la práctica de algún deporte en equipo y la relación con el entorno.

En la competencia expresiva corporal, se trabajan los lenguajes expresivos corporales, donde se transversalizan los conocimientos del ser como las emociones, los sentimientos y las ideas por lo tanto en este estudio dentro de esta competencia se privilegiará la subcategoría movimiento corporal; esta posibilitará la interacción de los sujetos a través de su propio cuerpo reconociéndose y relacionándose desde movimientos espontáneos hasta el uso de técnicas expresivas, manifestando emociones, encontrando lazos de comunicación asertiva.

**Competencia Axiológica Corporal:** esta competencia incluye el conjunto de técnicas, valores y creencias morales adaptadas a las actividades físicas y lúdicas que generan cuidado del medio ambiente y de la comunidad en donde se desarrolla.

El MEN (2010) en el documento N° 15 afirma:

La competencia axiológica corporal es un conjunto de valores culturalmente determinados como vitales, conocimientos y técnicas adquiridos a través de actividades físicas y lúdicas, para construir un estilo de vida orientado a su cuidado y preservación, como condición necesaria para la comprensión de los valores sociales y el respeto por el ambiente. (p. 28)

Otro de los estudios que propone ideas acerca de esta competencia fundamental en la formación del estudiante es el de Sánchez (2022), para él, esta competencia constituye un amplio aspecto, donde la adquisición de hábitos de vida saludable como parte del cuidado de sí mismo, respetando su cuerpo adquiriendo valores aceptados como correctos e inculcados desde el hogar para ser practicados durante la interacción social con la conciencia de cuidado propio y del medio ambiente.

Para esto se requiere de una alfabetización axiológica corporal en el área de educación física porque dentro del ámbito educativo a pesar que del MEN la posiciona como un área fundamental en un gran número de instituciones no se le asigna la importancia que posee y se queda rezagada en zonas de juego, sin profundizar la esencia del ser, que se inicia con el cuidado del vestir, la alimentación, la higiene, la procura del bienestar propio y de sus compañeros, construyendo y proyecto de vida acorde a sus necesidades y adaptado a la relación correcta con el otro.

En este estudio de la competencia axiológica se privilegiará la subcategoría el cuidado de sí; se reconocerá el cuidado de sí mismo y el desarrollo de la sensibilidad y la fragilidad de realidad corporal formando hábitos, valores y alcanzando una vida plena.

Se enfatizará el trabajo de las competencias del área de educación Física en pro del fortalecimiento de las habilidades socioemocionales. Ver tabla # 3 en la metodología

A continuación, se expone una síntesis de las categorías involucradas en el presente estudio.

Tabla 3 Competencias del área de Educación Física

|                                     |                                   |                            |
|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
| Competencias de la educación física |                                   | Acción corporal            |
|                                     | Competencia Motriz                | <u>Interacción social</u>  |
|                                     | <u>Competencia Expresiva corp</u> | <u>Movimiento corporal</u> |
|                                     | Competencia Axiológica            | Autoimagen                 |

*Nota.* Apoyado en Documento # 15(MEN, 2010)

También se expone la relación de las categorías y subcategorías de la investigación

Tabla 4 Categorías y subcategorías

| Relación categorial                 |                                    |                                  |
|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Categorías centrales                |                                    | Subcategorías                    |
| Habilidades socioemocionales        | Autoconocimiento                   | Identificar y nombrar emociones. |
|                                     | <u>Auto regulación</u>             | <u>Controlar impulsividad</u>    |
|                                     | Empatía                            | Respeto                          |
|                                     | Convivencia                        | Mediación                        |
| Competencias de la educación física |                                    | Técnicas del cuerpo y movimiento |
|                                     | Competencia motriz                 | la lúdica motriz                 |
|                                     | <u>Competencia expresiva corpo</u> | lenguajes expresivos corporales  |

---

*Nota.* Apoyado en las Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte, MEN (2022) – Goleman (1995)-Ruiz y Chaux (2005)

## 5 METODOLOGÍA

### 5.1 ENFOQUE

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo. La investigación cualitativa se define como un método de investigación centrado en la recolección y análisis de datos no numéricos lo que la diferencia de la investigación cuantitativa por lo que se utilizan técnicas de recolección de información que permitan conocer cómo actúan las personas en un contexto determinado a partir de su experiencia ayudando a la explicación y comprensión de las características de la población objeto de estudio.

Mata (2019) afirma que “el enfoque cualitativo asume una realidad subjetiva, dinámica y cambiante, alimentada por los contextos naturalistas que permiten el análisis profundo y reflexivo de la realidad estudiada” (pág.39)

Mientras que Hernández et al. (1997-b) plantea que “la investigación Cualitativa busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de las personas, grupos, comunidades, procesos, objetivos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p.97).

En la investigación “El Fortalecimiento de las Habilidades Socioemocionales de los Estudiantes de 6° a través de la Educación Física por competencias en la Institución Educativa Antonio María Guarín, se analizará y valorará toda la información recopilada en las diferentes actividades de la UD (Unidad Didáctica) para tratar de comprender características de la población objeto de estudio, experiencias que afrontan, actitudes y cambios que asumen para resolver situaciones presentadas en el marco de la problemática de estudio.

## **5.2 DISEÑO**

El diseño de la investigación puede entenderse como la forma en que el investigador a través de diversas estrategias busca en la realidad responder al problema de investigación.

Para esto el investigador implementa un plan de acción donde los instrumentos y técnicas de recolección de la información juegan un papel fundamental en aras de hallar respuestas al problema y alcanzar los objetivos propuestos.

La presente investigación posee un diseño descriptivo, según Hernández et al (1997- C) una investigación descriptiva consiste en presentar la información, interpretando, imprimiendo, y evaluando lo que se desea.

En una investigación de diseño Descriptivo se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una de ellas de forma separada para detallar los hallazgos o describirlos.

El diseño de la presente investigación obedece a este tipo porque se describirán los hallazgos identificados en las actividades realizadas por los estudiantes con relación a las categorías de la investigación.

Durante el desarrollo de las actividades de UD (Unidad Didáctica) se analizará el proceso evolutivo de las habilidades socioemocionales de los estudiantes a través de la educación Física por Competencias.

## **5.3 POBLACIÓN Y CONTEXTO**

La investigación “El Fortalecimiento de las Habilidades Socioemocionales de los Estudiantes de 6° a través de la Educación Física por Competencias en la Institución Antonio María Guarín Pangóte – Santander” se desarrollará con 7 estudiantes.

Esta institución alberga estudiantes en su gran mayoría de estrato socioeconómico bajo y fueron focalizados para realizar este estudio porque se interesaron por el tema,

manifestaron sus deseos de participar, pero principalmente porque en ocasiones se han observado falencias en sus habilidades socioemocionales.

En cuanto a algunos aspectos del contexto educativo de la población objeto de estudio La Institución Antonio María Guarín es la sede principal a esta se encuentran anexas otras 8 sedes educativas como lo son Sede B E.R Pangóte, Sede C E.R. El Volcán, Sede D E.R Pangua, Sede E E.R San José, Sede F E.R San Luis, Sede G E.R San Sebastián, Sede H E.R. Santa Cruz, Sede I E.R. Los Andes, están orientadas a formar niños, niñas, adolescentes y jóvenes en valores éticos y morales, con énfasis académico y está articulado con el Sena el programa Técnico en producción agropecuaria; se encuentra conformada por 15 docentes y un directivo docente; todos ellos profesionales en las diferentes áreas de conocimiento, con diversas habilidades y competencias cognitivas y capacidades sociales. El colegio cuenta con 157 estudiantes desde el grado preescolar hasta undécimo como se evidencia en la tabla, todos provienen de diversas veredas del municipio, es decir son del sector rural.

Tabla 5 Población Institución Educativa Antonio María Guarín

| <b>POBLACIÓN INSTITUCIÓN EDUCATIVA ANTONIO MARÍA GUARÍN</b> |                 |                  |              |
|-------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|
| <b>PREESCOLAR</b>                                           |                 |                  |              |
| <b>Grados</b>                                               | <b>Femenino</b> | <b>Masculino</b> | <b>Total</b> |
| Preescolar                                                  | 3               | 6                | 9            |
| Total, Preescolar                                           | 3               | 6                | 9            |
| <b>PRIMARIA</b>                                             |                 |                  |              |
| Primero                                                     | 7               | 3                | 10           |
| Segundo                                                     | 4               | 5                | 9            |
| Tercero                                                     | 10              | 2                | 12           |
| Cuarto                                                      | 9               | 11               | 20           |
| Quinto                                                      | 6               | 3                | 9            |
| Total, básica primaria                                      | 36              | 24               | 60           |
| <b>SECUNDARIA</b>                                           |                 |                  |              |
| Sexto                                                       | 5               | 9                | 14           |

|                                           |           |          |           |
|-------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| Séptimo                                   | 11        | 12       | 23        |
| Octavo                                    | 8         | 8        | 16        |
| Noveno                                    | 6         | 2        | 8         |
| Total, básica<br>secundaria               | 30        | 31       | 61        |
| <b>MEDIA</b>                              |           |          |           |
| Décimo                                    | 11        | 4        | 15        |
| Undécimo                                  | 7         | 6        | 13        |
| Total, media                              | 18        | 10       | 28        |
| Total, general<br>estudiantes             | 87        | 70       | 157       |
| <b>POBLACIÓN DIRECTIVOS DOCENTES</b>      |           |          |           |
| Directivos                                | 0         | 1        | 1         |
| Docentes                                  | 11        | 4        | 15        |
| Coordinadores                             | 0         | 0        | 0         |
| Psicólogos o<br>profesionales de<br>apoyo | 0         | 0        | 0         |
| <b>Total</b>                              | <b>11</b> | <b>5</b> | <b>16</b> |

*Nota:* Datos adquiridos del SIMAT de la Institución Educativa Antonio María Guarín.

#### 5.4 UNIDAD DE TRABAJO

Para el desarrollo de la propuesta se seleccionarán de la población objeto de estudio 7 estudiantes (3 niñas y 4 niños), que oscilan entre los 11 y 12 años, ellos comparten características comunes como la pre adolescencia y adolescencia, vienen de diversas escuelas rurales, son niños y niñas activos, criados con escasos recursos (pobreza); criterios tenidos en cuenta para la selección de esta.

#### 5.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS

La propuesta “El Fortalecimiento de las Habilidades Socioemocionales a través de la Educación Física por competencias en estudiantes de 6° de la institución Antonio María Guarán Pangote Santander”. Bajo la directriz del docente investigador y la Universidad Autónoma de Manizales se fundamenta en las siguientes consideraciones éticas. La

adecuación epistemológica, la consistencia o replicabilidad, la confiabilidad, la relevancia, la factibilidad y viabilidad, y la transferibilidad o aplicabilidad. Evidenciado en:

- Anexo del consentimiento informado validado por la rectoría de la institución educativa y Antonio María Guarín y el consentimiento informado de los padres de familia del grado 6. (ver anexo 2 y 3).
- Se tienen en cuenta los parámetros y orientaciones dadas por la universidad Autónoma de Manizales para la categoría de investigación pedagógica.
- La población objeto de estudio son los estudiantes de 6 grado de la institución Antonio María Guarín del municipio de San Andrés.
- Los estudiantes NO corren ningún riesgo, ni se verán afectados por ser una investigación de tipo pedagógico.
- La información recolectada y el análisis de esta se presenta en forma anónima y generalizada.
- La protección de datos personales (Ley habeas data) se aplica en todo el desarrollo de la propuesta, dado que la información recolectada no posee ningún fin comercial, o económico, se generaron los respectivos reconocimientos a los dueños intelectuales de los recursos usados durante el desarrollo de esta.
- El instrumento aplicado para el análisis de la información. El test de Mesquite garantiza la validez, confiabilidad y consistencia de los resultados, no representan riesgos o necesidad de corroboración ante otros entes (el test de Mesquite está validado por un portal de educación nombrado Educa peques)
- La participación autónoma de los estudiantes y del aval de los padres de familia o de quien los represente.
- No se expone en ningún momento de la propuesta algún tipo de compensación económica, o incentivo ajeno al desarrollo de habilidades emocionales, al aprendizaje y desarrollo de actividades físicas.
- Se busca Fortalecer las habilidades emocionales en estudiantes de sexto grado a través de actividades de la educación física.

- Beneficios para la institución educativa Antonio María Guarín en los ámbitos, formativos, cognitivos, éticos que favorecen la convivencia y el respeto por el otro.

## 5.6 UNIDAD DE ANÁLISIS: RELACIÓN CATEGORIAL

### 5.6.1 Análisis de contenido

En el análisis de contenido, se identificarán las habilidades socio emocionales evidenciadas en los estudiantes en las diversas actividades abordando contenidos de Educación física y se relacionarán con las habilidades planteadas por Goleman (2019) Autoconocimiento, Auto regulación, Empatía y la Convivencia, Incluyendo sus respectivas subcategorías.

Como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 6 Análisis de Contenido

| Categoría central            |                        | Subcategorías                   |
|------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| Habilidades socioemocionales | Autoconocimiento       | Identificar y nombrar emociones |
|                              | <u>Auto regulación</u> | <u>Controlar impulsividad</u>   |
|                              | Empatía                | Respeto                         |
|                              | Convivencia            | Mediación                       |

*Nota.* Fundamentada en Goleman (2019)

### 5.6.2 Análisis fortalecimiento de habilidades socioemocionales

Para el análisis del fortalecimiento de habilidades socioemocionales de los estudiantes, se tendrá en cuenta los resultados obtenidos a través de las actividades de Educación Física por competencia analizados a luz del modelo adoptado para dicho fin; este es el Test de Mesquite cuyos niveles se abreviarán así: Superdotada(**S**), Elevada (**E**), Moderada (**M**) y Escaso (**B**). Al gestionar la tabla se utilizará X para indicar los resultados.

Las categorías principales y las subcategorías adoptadas para analizar la información recolectada en la UD también se abreviarán para facilitar su manejo al momento de realizar los análisis y exponer los resultados. Ver tabla expuesta a continuación.

Tabla 7 Análisis fortalecimiento de habilidades socioemocionales a través del trabajo por competencias de Educación Física

| Análisis fortalecimiento de habilidades socioemocionales a través del trabajo por competencias de Educación Física. |                          |                              |                                    |                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Competencias E. Física                                                                                              | Subcategorías            | Habilidades socioemocionales | Subcategorías                      | Niveles de inteligencia Emocional (Test de Mesquite) |
|                                                                                                                     |                          |                              |                                    | S E M B                                              |
| Motriz (MZ)                                                                                                         | Acción corporal (AC)     | Auto Conocimiento (AU)       | Identifica y nombra emociones (IE) |                                                      |
|                                                                                                                     | Interacción social (IS)  | Empatía (EM)                 | Respeto (R)                        |                                                      |
| Expresiva Corporal (EC)                                                                                             | Movimiento Corporal (MC) | Convivencia (C)              | Mediación (M)                      |                                                      |
| Axiológica Corporal (AXC)                                                                                           | Autoimagen (AI)          | Auto regulación (AR)         | Control de impulsividad (CI)       |                                                      |

*Nota.* Elaboración propia, se aclara que las abreviaturas para los niveles de inteligencia emocional son los siguientes Superdotada(S), Elevada (E), Moderada (M) y Escaso (B).

Es importante aclarar que a través de actividades que evidencian el trabajo por competencias en el área de Educación física se pueden abordar varias habilidades socioemocionales y por lo tanto contribuir a su fortalecimiento no sólo como se dispone en la tabla. Esta obedece a la necesidad de organizar la información; de igual forma si al hacer el análisis afloran Categorías emergentes se procederá hacer su inclusión en dicha tabla.

## 5.7 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

En la investigación el instrumento mediador para la recolección de información es la Unidad didáctica, en esta se halla la relación de los elementos del currículo y actividades para abordar el problema; también se utilizará el diario de campo que es uno de los instrumentos que permitirá sistematizar las prácticas investigativas con el fin de transformarlas y mejorarlas. Según Bonilla y Rodríguez (2010). “El diario de campo debe permitirle al investigador un monitoreo permanente del proceso de observación. Al investigador en él se toma nota de aspectos que considere importantes para organizar, analizar e interpretar la información que está recogiendo”.

Entre las técnicas a utilizar están la observación, la entrevista y test de Mesquite (Ver anexo) para cuyos análisis se diseñarán los protocolos correspondientes.

La evolución de las habilidades socios emocionales se analizarán utilizando la prueba de Mesquite.

Tabla 8 Niveles de inteligencia emocional Mesquite

| <i>Niveles de inteligencia emocional Mesquite</i> |                     |                                                                                                        |
|---------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Valor                                             | Inteligencia        | Descripción                                                                                            |
| 26 a 32                                           | I. E<br>Superdotada | Sencillo con gran comprensión de lo que ocurre en su entorno.                                          |
| 15 a 25                                           | I.E Elevada         | Reconoce sentimientos de otra persona, lee lenguaje corporal y Actúa en consecuencia de cada situación |
| 7 a 15                                            | I. E<br>Moderada    | Sabe y lleva a la práctica la inteligencia emocional                                                   |
| 0 a 6                                             | I.E Escasa          | Poca inteligencia emocional                                                                            |

*Nota.* Fundamentada en Test de Mesquite

La puntuación para establecer los niveles de inteligencia se relaciona en el anexo “6”

## **5.8 UNIDAD DIDÁCTICA**

Una forma de planificar el proceso de enseñanza aprendizaje de los contenidos de las áreas del currículo es a través de la Unidad didáctica (UD). En esta se observa como a partir de una temática se organiza, se articula y orienta el proceso pedagógico, convirtiéndose en el eje integrador

Según De Pablo y Cols, (1992), citado por Moreira, Manuel (1993) la unidad didáctica se debe articular con los objetivos, contenidos, metodología y la evaluación y todo esto debe girar a un eje temático, de igual forma es un instrumento que le permite al educador organizar la práctica educativa, brindando procesos de enseñanza aprendizaje de calidad respondiendo a las características y diversidad de los estudiantes.

La unidad didáctica en el sistema educativo permite la intervención y coherencia metodológica que se requiere para mejorar los procesos académicos y formativos (Atuñez, 1992).

Para Ibáñez (1992), como se citó en Corrales salguero (2010). “la unidad didáctica permite la interrelación de diversos elementos que se planteen o intervienen dentro de la misma, siendo coherentes con la metodología y en un determinado tiempo”

La unidad Didáctica que se implementará en la presente investigación se denominará “Fortaleciendo mis Habilidades Socioemocionales a través del Área de Educación Física Recreación y Deporte”; se estructura según lo estipulado en el libro Aprendizajes Clave para la Educación Integral, Piña (2020); consta de los siguientes apartes: datos generales, introducción, competencias, transversalidad, propósito, componentes, enfoque pedagógico, técnicas y estilos de enseñanza, estrategias didácticas,

pautas de desempeño, evaluación y evidencias, ética del cuidado, materiales, recursos y observaciones.

A continuación, se expone la Unidad Didáctica

Tabla 9 Unidad didáctica

| <b>Fortaleciendo Mis Habilidades Socioemocionales A través Del Área De Educación Física Recreación y Deporte</b><br><b>Institución Educativa Antonio María Guarín De Pangóte (San Andrés- Santander)</b> |                                                                                                                   |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nombre del profesor:</b>                                                                                                                                                                              | Eduar Armando Carvajal Jaimes                                                                                     | Institución  | Institución Educativa Antonio María Guarín de san Andrés.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Área</b>                                                                                                                                                                                              | Educación física recreación y deporte                                                                             | Jornada:     | Única                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Grado</b>                                                                                                                                                                                             | Sexto                                                                                                             | Introducción | <p>El movimiento como acción humana está presente constantemente en nuestra cotidianidad, desarrollar competencias en torno a él se convierte en un imperativo para la educación principalmente para el área de educación física.</p> <p>En esta unidad se profundizará acerca de este, y sus tipos; dicho contenido será viabilizado a través de diversas actividades como juegos y roles que dinamicen el desarrollo de las competencias específicas del área y permitan el acercamiento y contacto entre estudiantes y docentes en pro de una comunicación horizontal y recíproca, creando un clima de comunicación asertiva y dialogo respetuoso para lograr el fortalecimiento de las competencias socioemocionales.</p> |
| <b>Grupo</b>                                                                                                                                                                                             | 6-1                                                                                                               |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Periodo</b>                                                                                                                                                                                           | 1                                                                                                                 |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Unidad didáctica</b>                                                                                                                                                                                  | 1                                                                                                                 |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Sesiones materiales y recursos</b>                                                                                                                                                                    | 6 sesiones<br>Escenario deportivo- Internet<br>Pinturas- brocha, libros- bancos, vendas, cuerdas, celulares, pito |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Interdisciplinariedad</b>                                                                                                                                                                             | Ética y valores<br>Habilidades socioemocionales.                                                                  |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Componente curricular</b>                                                                                                                                                                             | Área de desarrollo personal y social                                                                              | Propósito    | Explorar formas de movimiento, de manera individual y grupal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                                        |                                                                                                                                                                                                 |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Enfoque</b>                         | Sistémico integral de la motricidad                                                                                                                                                             |                        | Reconocer las fortalezas, debilidades y diferencias al efectuar y combinar diversos patrones básicos de movimiento.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Eje</b>                             | Competencia motriz<br>Competencia Axiológica<br>Competencia expresiva corporal                                                                                                                  |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Componente pedagógico</b>           | Desarrollo de la motricidad                                                                                                                                                                     |                        | Comprender que la práctica física se refleja en su calidad de vida, relacionando las variaciones del crecimiento de su cuerpo con la realización de movimientos. Reconocer las diferentes técnicas de expresión corporal para las manifestaciones de emociones en situaciones de juego y actividad física. Combinar las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos. Comprender diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones. Analizar el valor que tiene la actividad física para la formación personal. |
| <b>Aprendizajes esperados</b>          | Lograr que los estudiantes desarrollen habilidades cognitivas, procedimentales y socio afectivas entorno al movimiento para lograr mejor desenvolvimiento personal y social en su cotidianidad. |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Técnicas y estilos de enseñanza</b> | Descubrimiento guiado<br>Resolución de problemas<br>Enseñanza recíproca                                                                                                                         | Estrategias didácticas | Enfoque práctico (caminar en línea recta, en punta de pie, con el talón de un extremo a otro en la cancha. Camina como algunos animales, corrige posturas, salta, toma obstáculos, crea TikTok, crea videos, Corrige movimientos y retroalimentación. Realización de juegos.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Momentos</b>                        | <b>Actividades</b>                                                                                                                                                                              | <b>Desempeños</b>      | <b>Evaluación y evidencia</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                           |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Diagnóstico</b>    | Aplicación del Test de Mesquite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Identifica sus habilidades socioemocionales y los niveles en que se hallan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Test de Mesquite                                                                          |
| <b>Implementación</b> | <b>Actividad 1. Motricidad y Habilidades Socioemocionales.</b><br>Observación de vídeo acerca de las habilidades Socioemocionales interpersonales e intrapersonales<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OwwO1kdPfRQ">https://www.youtube.com/watch?v=OwwO1kdPfRQ</a><br>Seguidamente caminaran en línea recta y con objetos siguiendo instrucciones, al retornar responder preguntas acerca de las habilidades socioemocionales | Define las habilidades socioemocionales interpersonales e intrapersonales<br>Reconoce las formas básicas de locomoción al caminar<br>Identifica las habilidades socioemocionales interpersonales que afloran en la práctica del ejercicio.<br>Determina conceptos de derecha, izquierda, simetría, asimetría, alterno y simultaneo.<br>Demuestra facilidad y precisión en la realización de actividades que involucra una o | Diario de campo<br>Protocolo de observación<br>Test de Mesquite ajustado a esta actividad |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |                                                                                                                                                                                                                                            | más formas de locomoción<br>Identifica mis fortalezas y debilidades en la actividad física, para lograr mis metas y conservar la salud                                                                                                                                                                  |                                                                                            |
| <b>Implementación</b> | <b>Actividad 2. Caminar con obstáculos.</b><br>Realización de caminatas de un extremo a otro de la cancha en distintas formas y posiciones punta de pie, saltillo cuclillas, cuadrupedia, con brazos en movimiento y sorteando obstáculos. | Comprende que la práctica física se refleja en su calidad de vida, relacionando las variaciones del crecimiento de su cuerpo con la realización de movimientos y percibe las diferentes técnicas de expresión corporal para las manifestaciones de emociones en situaciones de juego y actividad física | Diario de campo<br>Protocolo de observación<br>Test de Mesquite ajustado a esta actividad. |
| <b>Implementación</b> | <b>Actividad 3. Respetando la diferencia.</b><br>Realización de Caminata en pareja con y sin obstáculos                                                                                                                                    | Comparte experiencias, espacios y conocimientos para la                                                                                                                                                                                                                                                 | Entrevista<br>Protocolo de entrevista<br>Test de Mesquite ajustado a la actividad.         |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       | <p>Competencia de saltos a la pata coja:</p> <p><b>Actividad 4. Lazarillo corredor</b></p> <p>Ejecución de carrera a dúo.</p> <p>Apoyo al limitado visual.</p> <p><b>Cojos Saltarines sin y con obstáculos</b></p> <p>Puede hacerse una carrera por parejas o tríos y dar un premio especial a los que ganen. .</p> | <p>adquisición de habilidades motrices y deportivas en el marco del respeto por la diferencia y situación socioemocional de sus compañeros.</p>                                                                                         |                                                                                                   |
| <b>Implementación</b> | <p><b>Actividad 5. Seguir el capitán: TIKTOK</b></p> <p>Creación de ruta caminando libremente haciendo figuras (curvas, eses etc.) grabar TikTok individual y grupal.</p>                                                                                                                                           | <p>Se preocupa por cuidar su postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.</p> <p>Analiza cómo sus pensamientos y emociones influyen en la participación y en la toma de decisiones individuales y colectivas.</p> | <p>Entrevista</p> <p>Protocolo de entrevista</p> <p>Test de Mesquite ajustado a la actividad.</p> |
| <b>Implementación</b> | <p><b>Actividad 6. Evolución socioemocional</b></p> <p>Aplicación del Test de Mesquite para determinar el impacto de la unidad didáctica en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales</p>                                                                                                              | <p>Evolución de las habilidades socioemocionales de los estudiantes de grado 6 de la institución</p> <p>Antonio María Guarín.</p>                                                                                                       | <p>Test de Mesquite</p>                                                                           |

*Nota.* Adoptado de la unidad didáctica y la planeación en educación física (Piña, 2017)

### 5.8.1 Fases del Diseño de la UD

A continuación, se presentan las fases del diseño de la Unidad Didáctica a implementar en clases de EFRD por competencias; a través de la cual se espera el fortalecimiento de las habilidades socio emocional de los estudiantes del grado 6 de la Institución Antonio María Guarín de Pangóte (Santander)

Tabla 10 Fases y procedimiento

| Procedimiento                                    |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                              |                                                                              |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Fases                                            | Objetivos                                                                                                                                                                                       | Actividades                                                                                                                                  | Resultado o producto                                                         |
| <b>Fase 1.<br/>Diagnóstico y caracterización</b> | Caracterizar a los estudiantes de sexto grado de la institución educativa Antonio -María Guarín, a través de un test Inteligencia Emocional para identificar las habilidades socio Emocionales. | <b>Actividad 1 -</b><br>Revisión de instrumentos Medibles y confiables Que permitan la recolección de información y el análisis de este      | Identificación de los niveles emocionales en los estudiantes de sexto grado. |
|                                                  | Explorar diversos instrumentos con el fin de seleccionar el adecuado.                                                                                                                           | <b>Actividad 2:</b><br>adaptación de la prueba o cuestionario para medir las habilidades socioemocionales de los estudiantes de sexto grado. |                                                                              |
|                                                  | Seleccionar el test de habilidades o cuestionario emocional para obtener los datos de los participantes y detectar las falencias en la educación emocional. ¿Cuál?                              | <b>Actividad 3:</b><br>Aplicación del instrumento seleccionado respetando Los ritmos de aprendizaje.                                         |                                                                              |
|                                                  | Tabular y analizar los datos obtenidos para generar estrategias que fortalezcan las                                                                                                             | <b>Actividad 4:</b><br>tabulación y análisis de resultados la cual se basa en la información recolectada.                                    |                                                                              |

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                 |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                    | habilidades<br>emocionales                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                 |
|                                    | Revisar el plan de<br>área de EFRD<br>buscando<br>contenidos, recursos,<br>competencias<br>y estrategias que<br>permitan el<br>fortalecimiento de<br>las habilidades<br>socioemocionales de<br>los estudiantes.                                                                      | <b>Actividad 1.</b><br>Exploración del<br>Plan de área de EFRD,<br>los recursos,<br>competencias y<br>estrategias que<br>permitan el<br>fortalecimiento<br>de las habilidades<br>socioemocionales de<br>los estudiantes. |                                                                                                 |
| <b>Fase 2. Diseño de<br/>la UD</b> | <p>Seleccionar los<br/>contenidos y<br/>competencias del<br/>área de EFRD<br/>privilegiando las del<br/>estudio.</p> <p>Diseñar la unidad<br/>didáctica adoptando<br/>y adecuando el<br/>Modelo expuesto por<br/>Piña (2020) teniendo<br/>en cuenta el plan de<br/>área de EFRD.</p> | <p><b>Actividad 2:</b> Selección<br/>de Contenidos,<br/>recursos, competencias<br/>y estrategias del área<br/>de EFRD</p> <p><b>Actividad 3</b> Diseño de<br/>una UD transversal.</p>                                    | Diseño de la<br>unidad didáctica<br>transversalizada<br>con las habilidades<br>socioemocionales |
| <b>Fase 3.<br/>Implementación</b>  | Implementar la<br>unidad didáctica en<br>el área de EFRD en<br>pro del<br>fortalecimiento de<br>las habilidades<br>socioemocionales de<br>los estudiantes.                                                                                                                           | <b>Actividad 1</b><br>Socialización de la<br>Unidad Didáctica a<br>estudiantes e<br>implementación de<br>esta.                                                                                                           |                                                                                                 |
| <b>Fase 4<br/>Evaluación</b>       | Realizar el análisis<br>de los resultados y<br>medir el impacto de<br>la unidad didáctica<br>(UD).                                                                                                                                                                                   | <b>Actividad 1.</b><br>Análisis de resultados.                                                                                                                                                                           | Evaluación de la<br>aplicación de la<br>Unidad didáctica                                        |

*Nota.* Elaboración propia

## **5.9 PLAN DE ANÁLISIS**

El análisis de la información recolectada a través de la UD se realizará observando y describiendo los hallazgos en cada una de las actividades desarrolladas. Este proceso implica separar la información, interpretarla y precisar los resultados sin perder de vista los objetivos propuestos en el estudio.

Un primer paso para la organización, facilidad y eficiencia del proceso de análisis de la información es la sistematización de la muestra, la cual se explica a continuación:

### **5.9.1 Sistematización de la muestra**

Para la organización y sistematización de los datos se empleará una tabla en cuya estructura se observa el código de los estudiantes identificados con 1-2- 3- 4-5-6-7 las respuestas de los educandos acerca de las preguntas relacionadas con los contenidos identificando en estas las habilidades socioemocionales que evidencian los estudiantes de la Institución Antonia María Guarín de Pangóte (Santander)

A la luz del test de Mesquite a partir de la actividad 1(pre test o diagnóstico) hasta la actividad 6 (pos test o final) se irá analizando el nivel el fortalecimiento de las habilidades socio emocionales desde el trabajo por competencias del área de Educación física.

A continuación, se expone tabla que soporta lo anterior. En estas las competencias de Educación física se expresan así: Motriz (M) a esta corresponden las subcategorías Acción Corporal (AC), Interacción Social (IS). Expresión Corporal (EC) a la que corresponde Movimiento Corporal (MC). Axiológica corporal (AXC) a la que corresponde la subcategoría Auto imagen (AI).

Para las habilidades Socioemocionales se tiene la siguiente abreviación. Autoconocimiento (AU) con la subcategoría Identifica y nombra emociones (IE), Empatía

(EM) con la subcategoría Respeto (R), Convivencia (C) con la subcategoría mediación (M) y la Categoría Auto regulación (AR) con la subcategoría Control de impulsividad (CI). Para los niveles de habilidades se utiliza el Test de Mesquite con las valoraciones Superdotados(S), Elevado (E), Moderado (M) y escaso o bajo (B). Ver tabla #5

Tabla 11 Niveles de habilidades socioemocionales desde el trabajo por competencias en educación física

[illegible]

[illegible]

|           |                   |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|-----------|-------------------|----------|---|---|---|---|---|--|---|--|--|--|--|
|           | 4                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|           | 5                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|           | 6                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|           | 7                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|           | 8                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
| <b>CT</b> | <b>ESTUDIANTE</b> | <b>M</b> |   | C | X | U | M |  | R |  |  |  |  |
|           |                   |          | S | C | I | E |   |  | I |  |  |  |  |
|           | 1                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|           | 2                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|           | 3                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|           | 4                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|           | 5                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|           | 6                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|           | 7                 |          |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |

*Nota.* Elaboración propia. Fundamentado en Goleman- MEN y Salowey y Meyer

## **6 RESULTADOS**

Para el análisis de los resultados, se utilizó el test de Mesquite; elaborado por Salovey y Mayer (2000), adaptado según los fines propuestos en la presente investigación. Este consta de 8 preguntas que involucran habilidades socios emocionales y cuatro posibles respuestas, con su respectiva puntuación. Permitiendo identificar la situación de los estudiantes al respecto, durante el desarrollo de actividades por competencias del área de Educación Física. (Ver la siguiente tabla).

Tabla 12Puntuación Test de Mesquite

Fuente: Elaboración propia. Basados en el test de Mesquite- MEN- Salovey y Meyer.

| Preguntas           | Estudiantes |   |   |   |   |   |   | Respuesta/valoración |   |   |   | Niveles de Habilidades Socioemocionales. |                            |                       |           |
|---------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|----------------------|---|---|---|------------------------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------|
|                     | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | A                    | B | C | D | S<br>2<br>6<br>a<br>3<br>2               | E<br>1<br>5<br>a<br>2<br>5 | M<br>7<br>-<br>1<br>5 | B0<br>- 7 |
| 1(Con vivencia)     |             |   |   |   |   |   |   | 3                    | 0 | 4 | 0 |                                          |                            |                       |           |
| 2(Autoconocimiento) |             |   |   |   |   |   |   | 0                    | 1 | 3 | 4 |                                          |                            |                       |           |
| 3(Auto regulación)  |             |   |   |   |   |   |   | 0                    | 2 | 4 | 0 |                                          |                            |                       |           |
| 4(Empatía)          |             |   |   |   |   |   |   | 4                    | 0 | 2 | 2 |                                          |                            |                       |           |
| 5(Con vivencia)     |             |   |   |   |   |   |   | 0                    | 4 | 2 | 0 |                                          |                            |                       |           |
| 6(Empatía)          |             |   |   |   |   |   |   | 0                    | 2 | 4 | 0 |                                          |                            |                       |           |
| 7(Autoconocimiento) |             |   |   |   |   |   |   | 2                    | 0 | 4 | 0 |                                          |                            |                       |           |
| 8(Empatía)          |             |   |   |   |   |   |   | 0                    | 2 | 4 | 1 |                                          |                            |                       |           |

Las habilidades socio emocionales observadas desde la actividad inicial hasta la final fueron consolidadas en la tabla Niveles de Evolución de las habilidades socioemocionales desde el trabajo por competencias en Educación Física. (Ver tabla #13.)

Tabla 13 Niveles de habilidades socioemocionales desde el trabajo por competencias en educación física

[illegible]

|          |            |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|----------|------------|---|---|---|---|---|---|--|---|--|--|--|--|
| ACT<br>4 | ESTUDIANTE |   |   | C | X | U | M |  | R |  |  |  |  |
|          |            | C | S | C | I | E |   |  | I |  |  |  |  |
|          | 1          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 2          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 3          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 4          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 5          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 6          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 7          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
| ACT<br>5 | ESTUDIANTE | M |   | C | X | U | M |  | R |  |  |  |  |
|          |            | C | S | C | I | E |   |  | I |  |  |  |  |
|          | 1          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 2          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 3          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 4          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 5          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 6          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 7          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 8          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
| ACT<br>6 | ESTUDIANTE | M |   | C | X | U | M |  | R |  |  |  |  |
|          |            | C | S | C | I | E |   |  | I |  |  |  |  |
|          | 1          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 2          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 3          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 4          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 5          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 6          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
|          | 7          |   |   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |

*Nota.* Elaboración propia

## 6.1 ACTIVIDAD 1. INICIAL O DIAGNÓSTICO

Esta actividad se inició con la activación de pre saberes de los estudiantes acerca de las habilidades socioemocionales. Más tarde se les invitó a responder el test de Mesquite. A continuación se presenta el resultado del diagnóstico

Tabla 14 Situación Inicial de las Habilidades Socioemocionales

| Preguntas    | Estudiantes/ Respuestas |          |           |           |
|--------------|-------------------------|----------|-----------|-----------|
|              |                         |          |           |           |
| <b>1</b>     |                         | 0        |           |           |
| <b>2</b>     |                         | 1        |           |           |
| <b>3</b>     |                         | 0        |           |           |
| <b>4</b>     |                         | 2        |           |           |
| <b>5</b>     |                         | 2        |           |           |
| <b>6</b>     |                         | 4        |           |           |
| <b>7</b>     |                         | 2        |           |           |
| <b>8</b>     |                         | 0        |           |           |
| <b>Total</b> | <b>1</b>                | <b>1</b> | <b>12</b> | <b>11</b> |

Fuente. Elaboración propia basada en el test de Mesquite.

En la tabla se presenta de manera individual las opciones de respuestas escogidas por cada uno de los estudiantes frente al test de Mesquite y su respectiva valoración en cada pregunta.

Primer ítem referido a: Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces? : A. Intenta cambiar de tema, B. No haces nada, C. Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control, D. Continúas comiendo y bebiendo.

Este interrogante mide la percepción emocional, donde se evalúa su aptitud para identificar correctamente cómo actúa frente a problemas que involucran a terceros, midiendo habilidades relacionadas con la Convivencia (C) en la subcategoría Mediación (M).

En el resultado se observa que frente al test de Mesquite, ningún estudiante logró puntuar porque tres estudiantes codificados con los números 3, 5 y 7, seleccionaron la respuesta B que se refiere a no hacer nada o evadir el problema y los demás estudiantes que se identifican con los códigos 1, 2, 4 y 6 seleccionaron la respuesta D, donde ellos continuaban comiendo y bebiendo como si la situación no estuviera ocurriendo, es decir hacen caso omiso a la situación; el no hacer nada evidencia un bajo nivel de Mediación para solucionar problemas asociados a la **convivencia** con otros individuos.

Para Ruiz & Chaux (2005):

“Un ciudadano orientado hacia la convivencia pacífica no reacciona violentamente ante ofensas, utiliza mecanismos pacíficos para hacer valer sus propios derechos y los de los demás, apoyado en acuerdos sociales, normas, instancias de regulación y mediación institucional cuando sea necesario” (p.56).

Como se evidencia en estas respuestas el actuar ante una situación de enojo es complicado para los estudiantes en especial si conocen a las personas involucradas en el proceso de conflicto; ellos prefieren evadir el caso siendo observadores pasivos e ignorando el acontecimiento, como lo menciona Pascual y Conejero (2019) el afrontamiento de emociones es un proceso donde se reduce o minimiza las demandas internas y ambientales excesivas en donde el estrés se hace evidente y el individuo realiza un esfuerzo para manejarlo de la mejor manera posible.

A continuación, se expone la gráfica que ilustra dicho resultado. Ver.

Figura 3 Actitud ante el enojo



Nota: elaboración propia

Para el ítem 2. ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?:

Siempre,      B. Casi siempre.      C, Casi nunca,      D. Nunca.

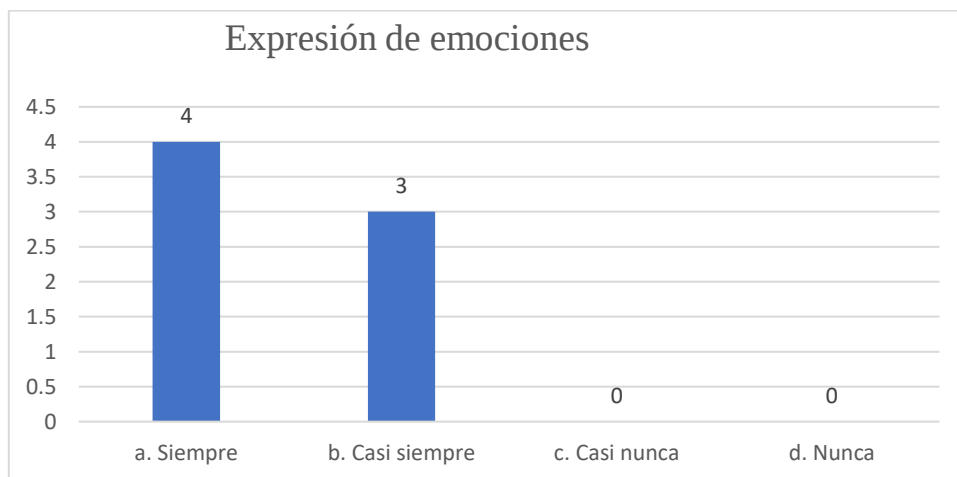
Esta pregunta se refiere a la percepción personal donde el estudiante identifica y reconoce sus sentimientos o emociones; es decir el Autoconocimiento, con su subcategoría Identifica y nombra emociones (IE); como también sus procesos cognitivos y fisiológicos. Entendiendo los procesos cognitivos como “Un proceso por el cual vamos aprendiendo a utilizar la memoria, el lenguaje, la percepción, la resolución de problemas y la planificación”. INVANEP (2020).

Al analizar las respuestas dadas por los educandos, se observa que los estudiantes codificados con los números 1, 2 y 4 seleccionaron la respuesta B, alcanzando un punto, es decir indicaron que casi siempre les cuesta expresar lo que les pasa; Los demás estudiantes codificados con 3, 5, 6 y 7 seleccionaron la respuesta A; donde indican que siempre les cuesta expresar lo que les pasa, se sienten temerosos y prefieren ocultar sus emociones, expresando bajo nivel en la habilidad de Autoconocimiento. Para Goleman el Autoconocimiento es conocer nuestros estados internos, preferencia, recursos e

intuiciones. Enfatiza en nuestra habilidad de monitorizar nuestro mundo interior, pensamientos y emociones a medida que van surgiendo.

La presente gráfica evidencia la situación antes expuesta.

Figura 4 Expresión de emociones



Nota: elaboración propia

Para los estudiantes la expresión de las emociones es complicado, afirmando lo observado anteriormente en donde la timidez y el temor a ser descubiertos es evidente, por ello prefieren ser reservados en sus expresiones emocionales. Como lo menciona Salovey y Mayer (citado por Bisquerra ,2020. p.3) una característica básica de la inteligencia emocional, el reconocer, identificar, valorar y expresar las mismas en donde la percepción emocional es el principio de las cuatro ramas interrelacionadas que incluyen el distinguir conductas precisas e imprecisas, honestas o deshonestas. Los resultados muestran limitación en la percepción de emociones propias y ajenas y afrontamiento incorrecto de las mismas.

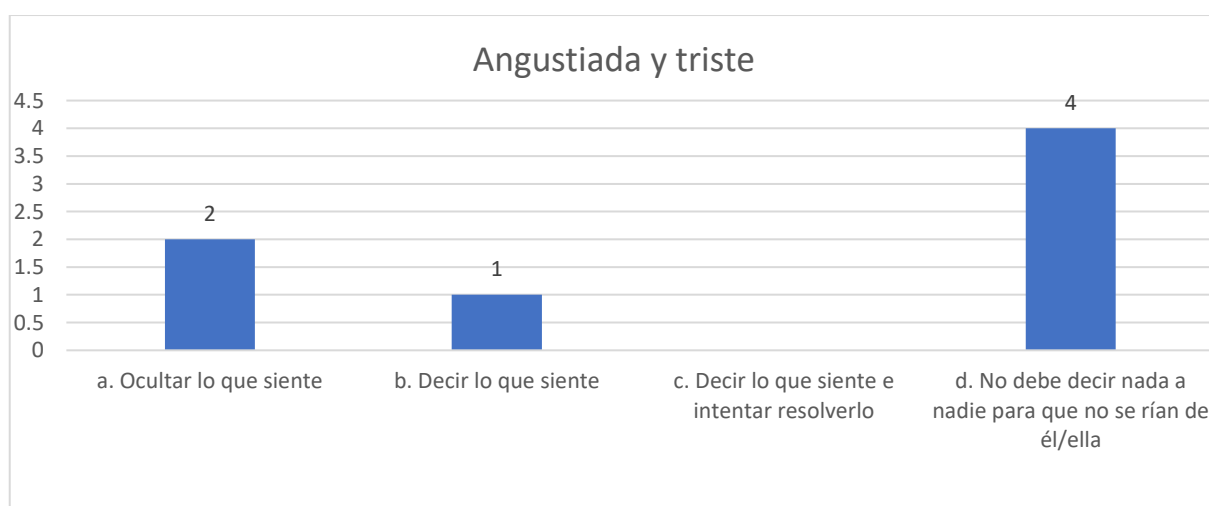
Para el ítem 3: Una persona que se siente angustiada y triste debe: A. Ocultar lo que siente, B. Decir lo que siente. C. Decir lo que siente e intentar resolverlo, D. No debe decir nada a nadie para que no se rían de él o ella. La habilidad socioemocional intrínseca

en este ítem es la Autorregulación con la subcategoría Control de impulsividad se halla relacionada con la facilitación emocional.

Observando las respuestas el estudiante codificado con el # 5 obtuvo dos puntos al seleccionar que es necesario expresar lo que se siente; mientras que los estudiantes identificados con los # 1 y 3 no obtuvieron puntos; porque para ellos es mejor ocultar lo que se siente; al igual que los estudiantes # 2,4, 6 y 7 prefieren no decir nada a nadie para evitar que los demás se rían de ellos, considerando que sus compañeros son poco empáticos y que no tienen la capacidad para identificarse con las emociones de los otros, afectando los valores del respeto y la confianza entre los miembros del grupo de estudiantes.

Según Goleman (1995).” El conocimiento de uno mismo, es decir, la capacidad de reconocer un sentimiento en el mismo momento en que aparece, constituye la piedra angular de la inteligencia emocional, Las personas que tienen una mayor certeza de sus emociones suelen dirigir mejor sus vidas, ya que tienen un conocimiento seguro de cuáles son sus sentimientos reales.(P.44). Ver la siguiente gráfica que evidencia lo antes expuesto

Figura 5 Angustiada y triste



Nota: elaboración propia

De acuerdo a estos resultados, los estudiantes temen expresar sus emociones por el juzgamiento a que pueden ser sometidos, la aparición del bullying, la mofa y ser objeto de burla se convierte en el principal factor para ocultar sus emociones, evidenciando una baja facilitación emocional del pensamiento. Como lo menciona Fernández y Caballero (2021) es necesaria la educación emocional en la escuela para que los estudiantes disfruten de la vida, la vivan con felicidad y puedan adaptarse a la sociedad en donde la gestión de las emociones facilite el proceso de aplicación cognitivo.

Para el ítem 4: Un amigo se ha enojado injustamente contigo. Tú: A. Hablas con él en privado para preguntarle qué le ha sucedido, B. Te ocultas de él para no hablarle. Prefieres quedarte con la duda de lo que le ha ofendido, C. Durante la noche recuerdas lo ocurrido y sufres, D. preguntas a un amigo en común si sabe las razones del enojo de tu amigo.

En este ítem se halla presente la categoría socioemocional Autorregulación y la subcategoría Control de la impulsividad. Para Bleger (1973) en Andrade Torre (2017) “los conflictos están presentes en lo Psicosocial, socio dinámico e institucional, pueden ser estudiados en forma individual, grupal e institucional”.

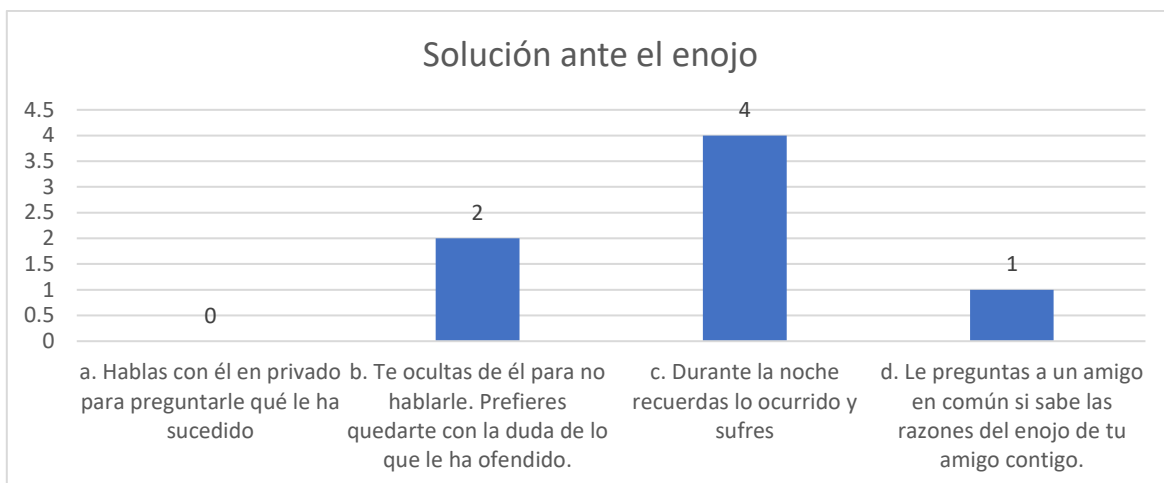
La pregunta también se relaciona con la habilidad socioemocional Empatía. Para la OMS (Organización Mundial de la Salud) 1993. La Empatía. Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, es identificarse mental y afectivamente con la otra persona.

Los estudiantes codificados con el número 3, 4, 5 y 7, marcaron la respuesta C, mencionando que sufren por lo ocurrido y que no focalizan la atención en aquello realmente importante.

El estudiante #1 eligió la opción D, donde busca respuestas en otra persona sin confrontar al amigo; y los estudiantes # 2 y 6 seleccionaron la opción B, quienes evaden el problema, esto evidencia escasa habilidad en la resolución de conflictos.

A continuación, la gráfica ilustra lo expuesto anteriormente.

Figura 6 Solución ante el enojo



Nota: elaboración propia

Esta pregunta está relacionada con la anterior y se refieren al proceso emocional con el otro, evidenciando que el miedo, la frustración impiden la acción del pensamiento y por tanto no pueden enfrentarse los problemas con efectividad, como lo expresa Bisquerra (2019), los estados emocionales cambian las perspectivas del individuo, permitiendo afrontar las situaciones en forma correcta o incorrecta dependiendo de la adaptación del sistema cognitivo al reconocimiento y empatía de las mismas en diversas situaciones cotidianas.

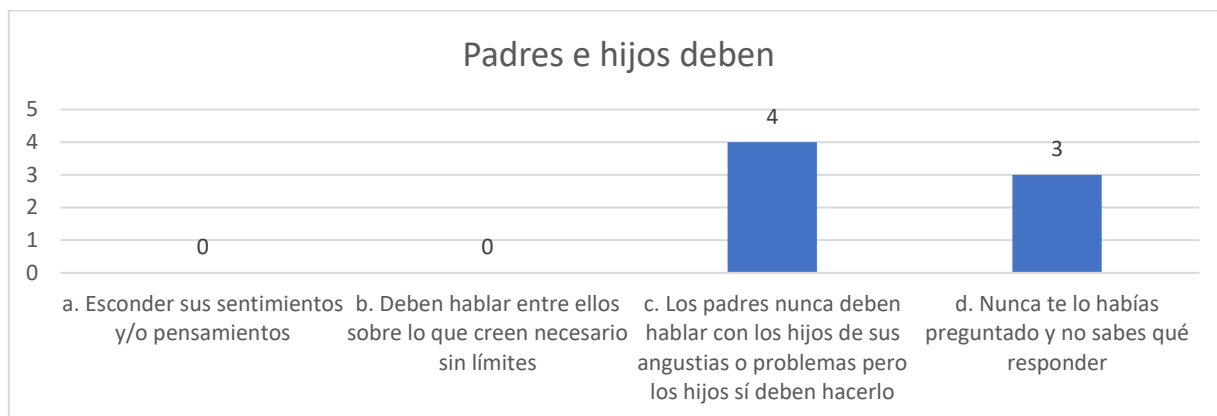
Para el ítem 5: Para ti, padres e hijos deben: A. Esconder sus sentimientos y/o pensamientos, B. Deben hablar entre ellos sobre lo que creen necesario sin límites, C. Los padres nunca deben hablar con los hijos de sus angustias o problemas, pero los hijos sí deben hacerlo, D. Nunca te lo habías preguntado y no sabes qué responder.

Los estudiantes 1, 2, 3 y 7 marcaron la opción C; es decir los padres nunca deben hablar con sus hijos de las angustias, pero los hijos sí deben hacerlo, evidenciando una baja habilidad para reconocer y comunicar los estados emocionales y por lo tanto sus consecuencias, los demás estudiantes codificados con 4, 5 y 6 expresan que nunca se habían preguntado sobre esta situación; ignorando la importancia de la comprensión

emocionales entre miembros de la familia, reflejando bajos niveles de conciencia social o Empatía, al privilegiar su estado emocional frente al de sus padres.

A continuación, la gráfica

Figura 7



Nota: elaboración propia

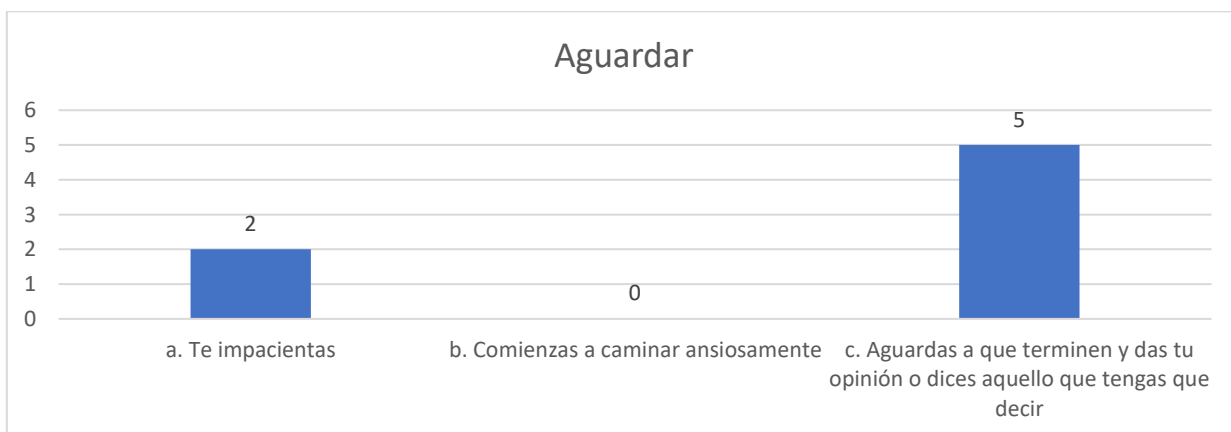
Los resultados muestran que los estudiantes tienen una percepción emocional equivocada en cuanto a que están distantes del aspecto emocional de los padres, por considerarlos adultos y no haber reflexionado sobre la relación correcta entre la edad y la expresión de emociones, considerando que los padres rara vez pueden hablar de sus emociones de manera abierta con sus hijos, mientras que ellos si lo pueden hacer o que desconocen a sus padres como seres emocionalmente expuestos.

Lo que genera aún más preguntas pues se considera que los padres por ser de procedencia rural no entablan conversaciones abiertas con sus hijos y se establece un nuevo reto de comunicación como lo expresado por Fernández (2021) las familias con escasa formación emocional tienen una baja calidad de vida, poco bienestar y relaciones socio familiares limitadas en donde esto afecta el desarrollo académico y el disfrute de la vida en sociedad

Para el ítem 6. Cuando tienes que aguardar a que otros terminen de hablar tú: A. Te impacientas, B. Comienzas a caminar ansiosamente, C. Aguardas a que terminen y das tu opinión o dices aquello que tengas que decir; esta pregunta se relaciona con la habilidad socio emocional de la Empatía y su subcategoría Respeto, observada en los estudiantes 1, 2, 4, 5 y 7, que exponen una comprensión ante la actuación de los demás dejándolos en libertad para emitir de opiniones y compartiendo las suyas en determinadas situaciones y momentos demostrando también una comprensión activa al escuchar; mientras que dos estudiantes codificados con los # 3 y 6, seleccionaron la opción A correspondiente a que se impacientan ante la espera; pues no responden de manera práctica ni asertiva ante una situación que genera cierto estado anímico adoptando una actitud que evidencia escaso control de impulsividades y desconocimiento de la escucha empática. Estos evidencian falencias en Auto regulación y la subcategoría control de impulsividades. Ver la siguiente gráfica.

Pregunta 6. Cuando tienes que aguardar a que otros terminen de hablar tú:

Figura 8Aguardar



Nota: elaboración propia

Los resultados de esta pregunta evidencian que los estudiantes afirman que deben esperar y decir su opinión cuando les den el espacio, sin embargo, se alejan de la ansiedad y pese a que algunos se impacientan no son de gestión irregular ante la espera,

evidenciando una comprensión emocional favorable ante las situaciones cotidianas. Para Bisquerra (2019) una persona con comprensión emocional logra etiquetar emociones, puede relacionar palabras y emociones y razonar sobre las mismas. Los estudiantes pueden mejorar esta competencia con la aplicación de técnicas y educación emocional de calidad en el entorno escolar.

Para el ítem 7. Cuando has cometido un error, tú: A. Lo sabes porque tu conciencia te lo dice, B. No sientes nada malo, C Te arrepientes y pides perdón a quien corresponda.

Esta pregunta indaga sobre el manejo emocional, relacionando con la identificación de sentimientos propios en forma acertada, al experimentar una emoción, combinar el pensamiento, tomar una buena decisión y actuar en concordancia de manera afectiva con el otro. Lo anterior se relaciona con la habilidad socioemocional de la Autoconocimiento (AU) y su subcategoría Identifica emociones (IE).

En este caso el estudiante codificado con el número 6, escoge la opción C que se refiere pedir perdón al cometer el error; los estudiantes 1, 4 y 7 optan por la opción A presentan un análisis interno, pero no están abiertos a comunicarlo y a ejercer un pensamiento racional y los estudiantes los 2, 3 y 5 tienen un manejo emocional menos desarrollado, les impide reflexionar sobre su acción, tomar decisiones y relacionarse de manera adecuada.

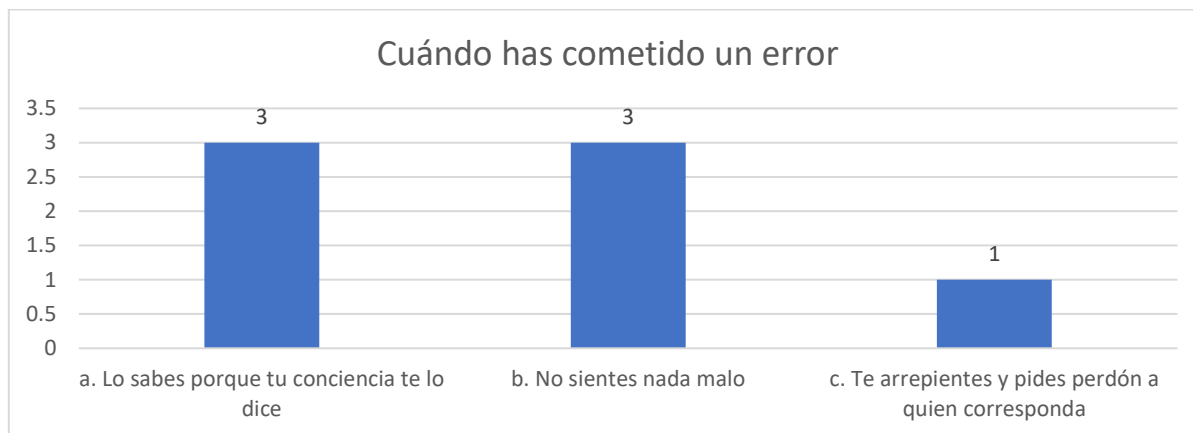
Esta pregunta permite valorar el manejo emocional, asociado a la Autoconciencia. Para Fierro (1996) señala que este concepto es uno de los fenómenos integrantes del self o sí mismo.

En el Autoconocimiento prevalece la gestión del pensamiento y los sentimientos de manera consciente y flexible permiten mantener un comportamiento adecuado en las diferentes situaciones de la vida.

En la siguiente gráfica se expone lo antes descrito.

Pregunta 7. Cuando has cometido un error, tú

Figura 9 Cuando has cometido un error



Nota: elaboración propia

Manejar las emociones desde el reconocimiento de las mismas es una de las respuestas con mayor complejidad para los estudiantes objeto estudio, logran reflexionar sobre su actuar un alto porcentaje se confronta pero no actúa, el mismo porcentaje evade su responsabilidad y no promueve su conocimiento emocional y se aleja de la aplicación cognitiva ante su actuar, mientras que un mínimo porcentaje asume su error, reflexiona sobre el mismo, actúa y va a enmendar su acción con una disculpa, como lo menciona Bisquerra (2019) es necesario elevar la regulación reflexiva, para que el individuo pueda gestionar y reconocer sus emociones con una distancia precisa sin exagerar o evitar la misma.

Para el ítem 8: Un amigo tuyo llega a la escuela completamente desconsolado y llorando. Tú ¿Qué haces? A. Solamente le miras, B. Te sientas a su lado y simplemente aguardas a que él te hable, C. Le preguntas que le ha pasado y esperas a que él responda. Si no lo hace simplemente colocas tu brazo en su hombro en señal de apoyo y comprensión, D. Le preguntas insistentemente cada 5 minutos que es lo que le ocurre.

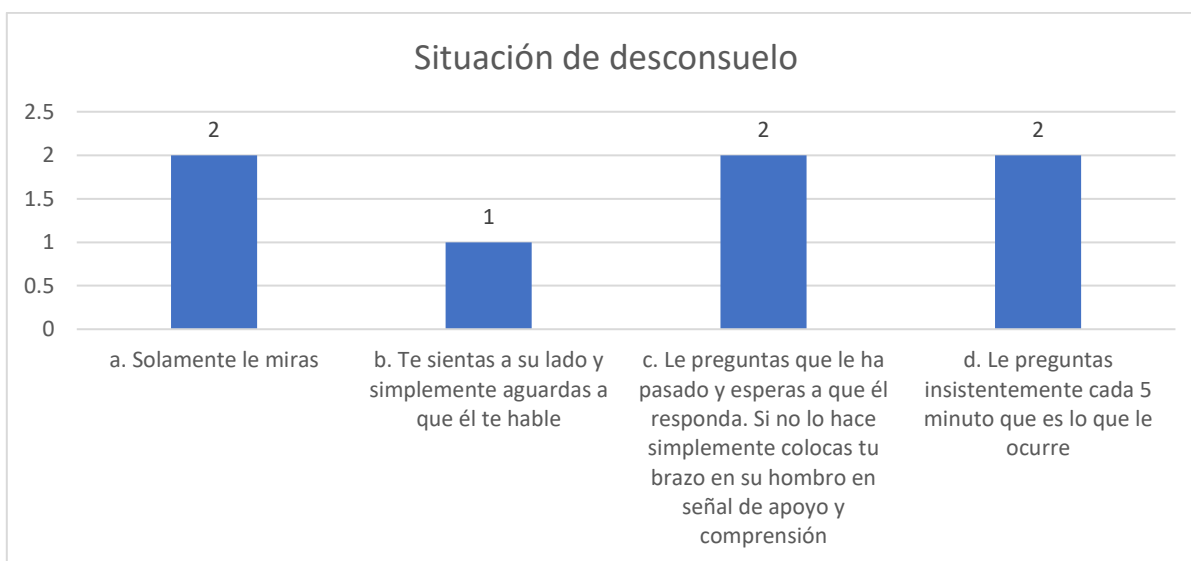
La pregunta indaga por la habilidad socioemocional de la Empatía (EM) con su subcategoría Respeto observándose lo siguiente. El estudiante 1 y 4 seleccionaron la

opción A, evidenciando escaso nivel de habilidades emocionales tendiente a la identificación y comprensión de las emociones de sus congéneres (Empatía), no logran conectar y compartir con aquella persona que está sufriendo, convirtiéndose en un observador pasivo incapaz de ayudar a solucionar problemas.

Los estudiantes 3 y 7 seleccionaron la opción D, insistiendo reiterativamente en una explicación, generando ansiedad en el afectado y en ellos mismos, evidenciando baja regulación emocional; mientras que el estudiante codificado con el número 5, selecciona la opción B, espera a que su compañero responda ante la presencia o acompañamiento que ellos ofrecen y los estudiantes 2 y 6, seleccionaron la letra C, reflejando empatía ante la situación emocional del compañero, preguntándole que le ha pasado y cómo no encuentra respuesta, toman la decisión de colocar su brazo en el hombro en señal de apoyo y comprensión, entendiendo la situación ajena, manejando la relación interpersonal en forma adecuada, apoyando y comunicando en forma positiva y tranquila.

Pregunta 8. Un amigo tuyo llega a la escuela completamente desconsolado y llorando. Tú ¿Qué haces?

Figura 10 Situación de desconsuelo



Nota: elaboración propia

Manejar las emociones propias es algo complejo, pero enfrentar las emociones de los compañeros es un proceso que requiere una implicación mayor, en este caso las respuestas son dispersas, los estudiantes al observar un compañero que está en un estado de afectación elevado y pese a querer ayudar, no saben cómo actuar por ello asumen actitudes pasivas mirándolo y acompañándolo sin decir nada o estar acosándole para que explique aquello que le ocurre, solo dos estudiantes asumen una actitud razonable ante la situación y esperan, muestran su apoyo de forma efectiva y le dan un espacio adecuado para que el compañero se regule y esté listo para hablar.

A continuación se presentan los resultados individuales alcanzados por los estudiantes para evaluar los niveles de inteligencia emocional de los estudiantes a la luz del test de Mesquite

Tabla 15 Resultados Generales Nivel Socio emocional

| Preguntas    | Estudiantes/ Respuestas |          |           |           |
|--------------|-------------------------|----------|-----------|-----------|
|              |                         |          |           |           |
| <b>1</b>     | 0                       |          |           |           |
| <b>2</b>     | 1                       |          |           |           |
| <b>3</b>     | 0                       |          |           |           |
| <b>4</b>     | 2                       |          |           |           |
| <b>5</b>     | 2                       |          |           |           |
| <b>6</b>     | 4                       |          |           |           |
| <b>7</b>     | 2                       |          |           |           |
| <b>8</b>     | 0                       |          |           |           |
| <b>Total</b> | <b>1</b>                | <b>1</b> | <b>12</b> | <b>11</b> |

Nota: elaboración propia basada en el Test de Mesquite.

Al interpretar los resultados obtenidos al aplicar el test de Mesquite se tiene que:

**El estudiante codificado con el número 1:** obtiene una valoración de 11 puntos lo que indica que su Inteligencia Emocional es Moderada (7 a 15 punto). Según Meyer y

Salovey (2021) ya sabe lo que es la inteligencia emocional y en parte la lleva a la práctica. Sin embargo, ¡puedes mejorar! Debes saber que el conocimiento de otros nos hace más ricos internamente y nos fortalece.

Sus habilidades en la identificación y reconocimientos de sentimientos propios son escasas; su autoconocimiento se ve limitado al no saber reaccionar frente a determinadas situaciones y de quiénes lo rodean, posee bajo nivel de razonamiento en la asimilación emocional, razona ante la comprensión emocional de los demás, tiene empatía al abrirse hacia los sentimientos de los demás en diversas situaciones. Puede lograr mejoras significativas, desde el conocimiento propio y la práctica de los valores.

**El estudiante codificado con el número 2:** También obtuvo 11 puntos, correspondiente a una Inteligencia Emocional Moderada; con un bajo grado de percepción emocional, reflejada en la escasa comprensión de las señales emotivas propias y la de los demás, etiqueta algunos sentimientos y reflexiona sobre ellos, acompañándole con la información del medio en momentos complejos y bajo presión; lo que puede mejorar si trabaja la empatía y la socialización efectiva de emociones, con una escucha activa y comunicación de sus sentimientos.

**El estudiante codificado con el número 3: alcanza** un puntaje de 4 puntos ubicándolo de acuerdo al test en Inteligencia Emocional Escasa (0 a 6 puntos), es quien refleja mayores dificultades de percepción, comunicación y regulación emocional, estando expuesto a depresión y ansiedad, donde los momentos de aprendizaje se convierten en situaciones difíciles en el compartir con el otro, se le dificulta resolver problemas con los compañeros y el entorno lo visualiza como hostil. Puede mejorar a través de las interacciones lúdicas, ejercicios de respiración y de escucha activa.

**El estudiante codificado con el número 4:** alcanza un puntaje de 8 puntos ubicándolo de acuerdo al test en Inteligencia Emocional Moderada; no logra identificar de manera conveniente los sentimientos de sí mismo y de las otras personas, las etiqueta con facilidad, en algunas ocasiones asume las consecuencias de sus acciones, pero tiene

dificultad al comunicar y regular algunas emociones; Puede mejorar socializando con otros, a través del juego, del trabajo en equipo.

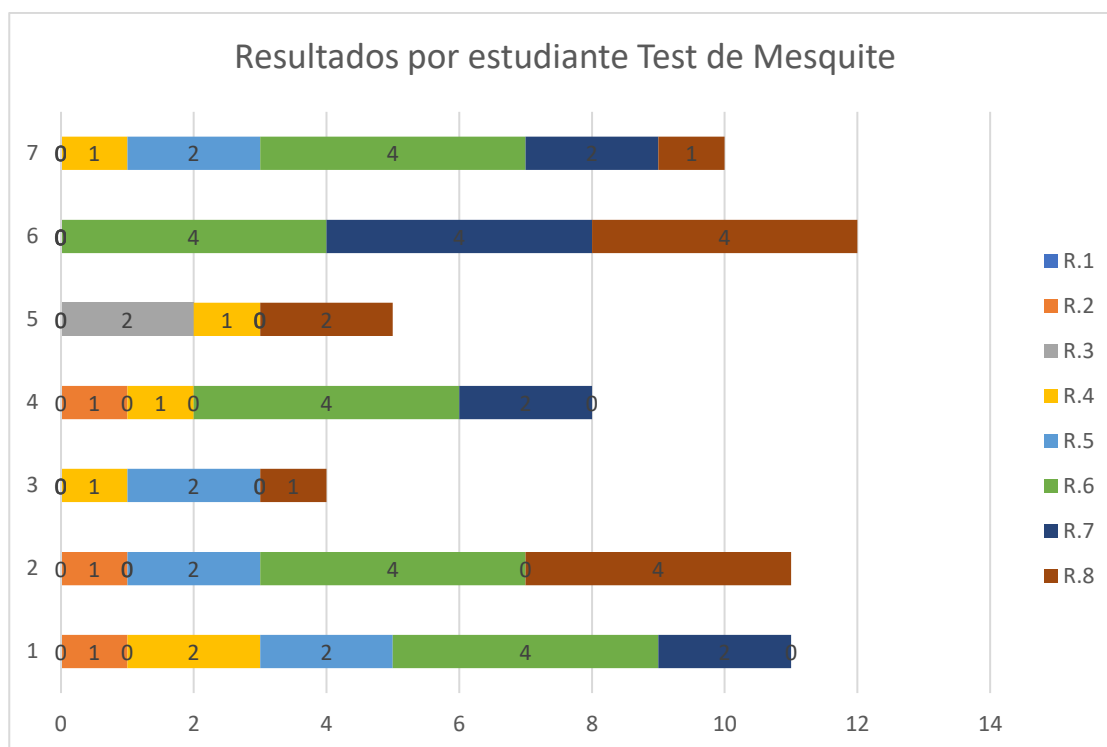
**El estudiante codificado con el número 5:** alcanza un puntaje de 5 puntos ubicándolo de acuerdo al test en Inteligencia Emocional Escasa o baja.

Posee bajos niveles de habilidades emocionales en el reconocimiento de sentimientos y razonamiento sobre los mismos, dificultando la toma de decisiones, la relación con otros y la estructuración de relaciones interpersonales fuertes. Este participante puede mejorar a través de exploración de sus emociones y la participación en juegos que desarrollen la Empatía, facilitando la resolución de conflictos a través de los roles de la mediación.

**El estudiante codificado con el número 6:** alcanza 12 puntos que de acuerdo al test modelo corresponde a Inteligencia Emocional Moderada la que se evidencia en baja percepción emocional por tanto no piensa con claridad ante una situación estresante, sin embargo comprende los sentimientos de los demás y logra clasificar las emociones de los demás. Puede mejorar a través de actividades lúdicas donde aprenda a aguardar, acatar instrucciones, seguir pautas y compartir con otros.

**El estudiante codificado con el número 7:** alcanza 11 puntos, ubicándolo de acuerdo al nivel de Inteligencia Emocional Moderada. El estudiante de acuerdo a la descripción del test presta poca atención a las señales emocionales, manifestándose en procesos cognitivos poco favorables, sin embargo logra etiquetar emociones del otro mostrándose empático y comprensivo ante las situaciones emocionales del compañero. Puede mejorar ejercitando la creatividad y enfrentando conflictos, a través de la mediación fundamentada en el respeto.

Figura 11 Resultados por estudiante Test de Mesquite



Nota: Elaboración propia

Como se muestra en la figura anterior, de los 7 estudiantes objeto de estudio de esta investigación; 5 corresponde a los estudiantes codificados con los números. (1, 2, 4, 7 y 8) lo que equivale al 72%; poseen un nivel de Inteligencia Emocional Moderado. Caracterizados por poseer algunas habilidades socioemocionales, saben actuar en determinadas situaciones, pero requieren de mayor preparación para la vida exigente de la actualidad.

2 estudiantes codificados con los # 3 y 5 equivalente a un 28% se encuentran en el nivel de Escasa Inteligencia Emocional; es decir entre 0 y 6 puntos. Por tal razón se requiere una intervención pedagógica para que el estudiante, reconozca, sepa nombrar sus emociones, razone sobre estas, las comunique efectivamente y logre elevar su nivel de percepción logrando una vida exitosa.

Ningún estudiante posee los niveles de Inteligencia Emocional Elevada (16 a 25 puntos), que según Mayer y Salovey se poseen habilidades para reconocer los estados emocionales, propios y de los demás, lee el lenguaje corporal y actúa de acuerdo a la situación enfrentada donde ha desarrollado una empatía considerable con los que lo rodean.

Tampoco se halló estudiante con Inteligencia emocional superdotada; es decir cuando el persona ha alcanzado un puntaje entre 26 y 32 puntos; es perceptivo, compresivo, manifestando sencillez y comprensión por lo que ocurre a su alrededor, sensibilidad, ante diversos estímulos y respuestas asertivas ante los mismos, logrando reconocimiento entre su comunidad o círculo social.

De acuerdo a los resultados a partir del test de Mesquite se crean actividades que respondan a desarrollar las habilidades socioemocionales implícitas en cada pregunta por ejemplo en las preguntas 1 y 2 se trabajó la percepción emocional o de Autoconocimiento. Donde los estudiantes prestan atención, decodifican de manera precisa señales de expresión facial, movimientos corporales y tonos de voz involucrados en estados emocionales propios y de los demás.

En La pregunta 3 y 4 se relaciona con la facilitación o asimilación emocional, específicamente con la habilidad socioemocional de Autorregulación, que involucra la comprensión de las alteraciones que sufre el sistema cognitivo al estar expuesto a situaciones emotivas, es decir reconocer en qué medida las emociones afectan positiva o negativamente el razonamiento y el proceso de información.

La pregunta 5 y 6, corresponden a la comprensión emocional o Empatía; donde el estudiante puede reconocer señales emocionales, causas, consecuencias y estados anímicos producto de acciones propias y en interacción con otros como la culpa, los celos, la ansiedad, la sorpresa, el enfado.

La pregunta 7 indaga sobre la Autorregulación, donde se debe reflexionar sobre los sentimientos positivos y negativos, exigiendo la práctica de estrategias que modifican las expresiones exageradas e intensifiquen las acciones positivas.

La pregunta 8 indaga sobre la Empatía

Todo lo anterior se viabilizó a través de la Unidad Didáctica cuyas actividades se exponen a continuación.

## **6.2 IMPLEMENTACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA**

### **6.2.1 Actividad 1: Motricidad y habilidades socioemocionales**

Con esta actividad inicia la implementación de la unidad didáctica en aras de alcanzar los objetivos propuestos en la investigación. En el primer momento se realizó la introducción de la actividad y los estudiantes observaron el video que conceptualizaba las habilidades socioemocionales; seguidamente participaron en lluvia de ideas, se hizo la respectiva explicación del contenido y se desarrolló un taller para aclarar y profundizar conocimientos. Con esta actividad se buscaba elevar la actividad de percepción emocional para que los estudiantes lograran identificar y reconocer de manera correcta las emociones y sentimientos propios y de quienes lo rodean así como las expresiones y sensaciones fisiológicas y cognitivas que estas generan. Facilitándoles la etiqueta o comprensión emocional en forma correcta, ante una situación interpersonal.

Luego realizaron los ejercicios; estos consistían en caminar en línea recta y con objetos siguiendo instrucciones dadas por el docente, se hizo uso del protocolo de observación recopilando la información obtenida en el diario de campo para posteriormente confrontarlo con los resultados obtenidos en la aplicación del test de Mesquite adaptado para las sesiones de educación física; este permitió conocer el nivel de las habilidades socioemocionales de los estudiantes.

A continuación, se muestran estos resultados. Utilizando las siguientes convenciones

(□. Existencia de habilidades socioemocionales y x. Para no existencia de habilidades).

Tabla 16 Niveles de habilidades socioemocionales desde el desarrollo de las competencias de educación física

| Niveles de habilidades socioemocionales desde el desarrollo de las competencias de educación física- actividad 1 |                        |                                    |   |   |        |                                     |   |   |                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------|---|---|--------|-------------------------------------|---|---|----------------------------------------------|
| ACT                                                                                                              | EST<br>UDI<br>AN<br>TE | COMPETENCIA<br>EDUCACION<br>FISICA |   |   |        | HABILIDADES<br>SOCIOEMOCIONAL<br>ES |   |   | NIVELES DE LAS<br>HABILIDADES<br>EMOCIONALES |
|                                                                                                                  |                        | C                                  | S | C | X<br>C | U                                   | M | R |                                              |
|                                                                                                                  |                        | C                                  | S | C | I      | E                                   | R | I |                                              |
| #1<br>Mot<br>ricid<br>ad y<br>habi<br>lida<br>des<br>soci<br>oem<br>ocio<br>nale<br>s                            | 1                      |                                    |   |   |        | X                                   | x |   |                                              |
|                                                                                                                  | 2                      |                                    |   |   |        |                                     |   | x |                                              |
|                                                                                                                  | 3                      |                                    |   |   |        |                                     |   |   |                                              |
|                                                                                                                  | 4                      |                                    |   |   |        |                                     |   |   |                                              |
|                                                                                                                  | 5                      |                                    |   |   |        |                                     |   |   |                                              |
|                                                                                                                  | 6                      |                                    |   |   |        |                                     |   |   |                                              |
|                                                                                                                  | 7                      |                                    |   |   |        |                                     |   |   |                                              |

Nota: elaboración propia

A la luz de los resultados obtenidos en la actividad # 1, se puede afirmar que en el trabajo por competencias del área de Educación física, en la categoría Motriz (M), todos los estudiantes en la categoría de Acción Corporal (AC) evidencian destacado nivel; lo que se refleja en la destreza al realizar cuando ejecutan el ejercicio propuesto; sin embargo en lo que se relaciona con las habilidades socio emocionales, el estudiante codificado con el # 3 posee falencias en la interacción social, se relaciona poco con los compañeros, reflejando timidez y miedo. Lo anterior permite afirmar que el estudiante no posee habilidades socioemocionales como el Autoconocimiento (AU) afectando incluso la convivencia (C) con los demás.

Al poner en práctica la Competencia Expresiva Corporal se observa que los estudiantes objeto de estudio, ejecutan adecuadamente los movimientos corporales, con entusiasmo e interés; era una actividad individual y cada uno estaba centrado en el desarrollo del proceso e instrucción del docente; mientras que en las acciones que involucran la competencia Axiológica Corporal dos estudiantes los números 4 y 6, manifiestan una actitud auto denigrante con calificativos negativos sobre su cuerpo y habilidades; mofándose así mismo, enviando un mensaje negativo sobre su autoimagen. Tres estudiantes los # 1, 3 y 6 muestran bajo nivel de Autoconocimiento pues no reconocen sus potencialidades, limitaciones y emociones de manera adecuada, mostrándose inseguros en la toma de decisiones.

Dos estudiantes (1 y 4) muestran falta de respeto hacia la ejecución del ejercicio por parte de algún compañero lo que evidencia la no puesta en práctica de la Empatía e incita al conflicto con sus compañeros llegando a entorpecer la sana convivencia y evidenciando problemas en el control de impulsividad (CI) y por lo tanto en la Autorregulación (AU).

También se observa que los estudiantes 2 y 5 no poseen la habilidad de Autorregulación (AR) lo que se evidencia en el bajo control de la impulsividad (CI); debido a la actitud burlesca de algunos compañeros. Como lo afirma Casas (2003)” Los estudiantes que se sienten irrespetados, se enfurecen se deprimen afectando las habilidades físicas y de asimilación del conocimiento, sufriendo bloqueo emocional. (P. 45).

Al confrontar el resultado anterior con el test de Mesquite adaptado a las actividades de Educación Física, se observa que los estudiantes 1, 2, 4, 5, 6,7 poseen un nivel de Inteligencia emocional Moderado (7 a 15 puntos), se caracterizan por poseer Pocas habilidades socioemocionales, permaneciendo en el nivel de inteligencia obtenido en el diagnóstico o actividad inicial.

El estudiante # 5 muestra un avance al pasar del nivel bajo o escaso de inteligencia emocional a Moderado, el estudiante # 3, continuó puntuándose en un nivel de Inteligencia Emocional Bajo o Escaso

Los demás permanecen en su mismo nivel y ningún estudiante alcanzó los niveles de Elevado (E) y superdotado(S)

Para entender los resultados antes expuesto a la luz de la valoración del Test de Mesquite, en la siguiente tabla se muestra de donde se obtuvo la información para determinar el nivel de las habilidades socioemocionales en la actividad 1.

Tabla 17 Nivel Socioemocional

| Preguntas    | Estudiantes/ Valor. Respuestas |           |          |           |           |           |           |
|--------------|--------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|              | 1                              | 2         | 3        | 4         | 5         | 6         | 7         |
| 1            | 2                              | 3         | 1        | 2         | 3         | 2         | 3         |
| 2            | 4                              | 0         | 3        | 4         | 3         | 3         | 0         |
| 3            | 1                              | 3         | 3        | 4         | 1         | 4         | 3         |
| 4            | 2                              | 1         | 0        | 1         | 2         | 1         | 2         |
| 5            | 2                              | 4         | 0        | 2         | 2         | 0         | 2         |
| 6            | 0                              | 2         | 0        | 0         | 2         | 2         | 0         |
| 7            | 2                              | 2         | 0        | 2         | 2         | 0         | 2         |
| 8            | 0                              | 2         | 0        | 0         | 0         | 2         | 2         |
| <b>Total</b> | <b>13</b>                      | <b>15</b> | <b>7</b> | <b>15</b> | <b>15</b> | <b>14</b> | <b>14</b> |

Nota: Elaboración propia basada en la valoración Test de Mesquite.

## 6.2.2 Actividad 2: Caminar con obstáculos

Está actividad consistió en la realización de caminatas de un extremo a otro de la cancha en distintas formas y posiciones punta de pie, saltillo cucullas, cuadrupedia, con brazos en movimiento y sorteando obstáculos. Los estudiantes se mostraron emocionados de participar en esta segunda sesión del trabajo de la Unidad Didáctica (UD) y estuvieron altamente motivados, atendieron con mucha precisión las indicaciones

Se hizo uso del diario de campo para recopilar lo observado en la ejecución del ejercicio La siguiente tabla expone el nivel de las habilidades socioemocionales encontrado en esta actividad.

Tabla 18 Actividad 2: Caminar con obstáculos

| Niveles de habilidades socioemocionales desde el desarrollo de las competencias de educación física- actividad 2 |                |                                    |                          |                          |                          |                                     |                          |                          |                          |                                                 |                          |   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------|---|---|
| ACT                                                                                                              | ESTUDI<br>ANTE | COMPETENCIA<br>EDUCACION<br>FISICA |                          |                          |                          | HABILIDADES<br>SOCIOEMOCIONA<br>LES |                          |                          |                          | NIVELES DE<br>LAS<br>HABILIDADES<br>EMOCIONALES |                          |   |   |
|                                                                                                                  |                |                                    |                          | C                        | X<br>C                   | U                                   | M                        |                          | R                        | S                                               | E                        | M | B |
|                                                                                                                  |                | C                                  | S                        | C                        | I                        | E                                   |                          |                          | I                        |                                                 |                          |   |   |
| Act<br>. 2<br>Ca<br>min<br>ar<br>con<br>obs<br>tác<br>ulo<br>s                                                   | 1              | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                 | <input type="checkbox"/> |   |   |
|                                                                                                                  | 2              | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | x                        | X                        |                                                 | <input type="checkbox"/> |   |   |
|                                                                                                                  | 3              | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | X                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | x                        | <input type="checkbox"/> |                                                 |                          | x |   |
|                                                                                                                  | 4              | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | X                        | x                        | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | x                        | X                        |                                                 |                          | x |   |
|                                                                                                                  | 5              | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | X                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | X                        |                                                 | <input type="checkbox"/> |   |   |
|                                                                                                                  | 6              | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | X                        | x                        | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                 | <input type="checkbox"/> |   |   |
|                                                                                                                  | 7              | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                                 | <input type="checkbox"/> |   |   |

Nota: elaboración propia

Al realizar los ejercicios y poner en práctica el trabajo por competencias de Educación Física se observa que en el componente Motricidad (M) en la subcategoría acción corporal (AC), todos los estudiantes cumplieron con el objetivo, realizando los movimiento de forma acorde, ejecutando movimientos de brazos y piernas, coordinando posturas y mejorando el equilibrio, mientras que en la competencia de Expresión Corporal (EC), se aprecia dificultad en cuatro estudiantes 3, 4, 5 y 6 se observan inseguros mostrando poco desarrollo en la habilidad socio emocional del Autoconocimiento (AU) en su subcategoría Identificación de Emoción (IE).

Los estudiantes cuyos códigos corresponde a los # 2, 3 y 4 enfrentaron barreras ante el manejo de los obstáculos, lo que repercute también en el manejo del estrés haciéndose necesario fortalecer la resiliencia.

Los estudiantes 2, 4 y 5 manifestaron una actitud agresiva, mostrándose inconforme frente a la pérdida, aduciendo que por derecho merecían ganar; por lo tanto tienen falencias en la Auto regulación (AU) emocional en la sub categoría Control de la Impulsividad (CI) y el valor de la Tolerancia. La impulsividad siempre tiende a provocar actos de agresión reactiva afectando la personalidad (Pinal & Pérez, 2000)

Al trabajar la competencia Axiológica Corporal (AC) cinco estudiantes 1, 2, y 7, se mostraron más sociables disfrutando la realización del ejercicio. En cuanto a las habilidades socioemocionales se observó que los estudiantes identificaban sus fortalezas y limitaciones tratando de enfrentar los retos propuestos reflejando que poseen la habilidad socioemocional del Autoconocimiento (AU). En lo relacionado con este Maslow plantea que “Solo aquellos que son conscientes de sus propias necesidades y potencialidades pueden aspirar a convertirse en la mejor versión de sí mismos”. Lo anterior indica que si no se es consciente de las limitaciones o dificultades que se poseen no se buscarán los medios o estrategias para superarlos.

Los estudiantes 1,2,7 usaron un vocabulario adecuado al expresar sus emociones y evidenciaron también que poseen habilidades socioemocionales como la Autorregulación

(AU) con su subcategoría Control de impulsividades (CI); también se mostraron empático y respetuosos, buscaron ayudar en medio de la competencia por los objetos, indicando prestarla o respetar el turno; contribuyendo con esto a una mejor convivencia,

Los estudiantes 1, 6,7 se destacaron por demostrar la habilidad Mediación, se les veía tratando de evitar conflicto entre compañeros por las rivalidades que generan las competencias.

Tres estudiantes 2, 4 y 5 manifestaron una actitud s agresiva y aducían que por derecho ellos merecían ganar; por lo tanto tienen falencias en la Auto regulación (AU) emocional y la sub categoría Control de la Impulsividad (C I) y el valor de la Tolerancia. La impulsividad siempre tiende a provocar actos de agresión reactiva afectando la personalidad (Pinal & Pérez, 2003).

A la luz del test de Mesquite adaptado al área de Educación Física se obtienen los siguientes resultados para el nivel de Inteligencia Emocional

Tabla 19 Nivel Socioemocional

| Preguntas    | Estudiantes/ Valor. Respuestas |          |          |          |           |           |
|--------------|--------------------------------|----------|----------|----------|-----------|-----------|
|              | 2                              | 3        | 4        | 5        | 6         | 7         |
| <b>1</b>     | 1                              |          |          | 3        | 3         | 3         |
| <b>2</b>     | 3                              | 3        | 4        | 4        | 3         | 3         |
| <b>3</b>     | 0                              | 3        | 0        | 0        | 4         | 3         |
| <b>4</b>     | 1                              | 0        | 1        | 2        | 1         | 2         |
| <b>5</b>     | 4                              | 0        | 2        | 2        | 0         | 2         |
| <b>6</b>     | 2                              | 0        | 0        | 2        | 2         | 0         |
| <b>7</b>     | 2                              | 0        | 2        | 2        | 0         | 2         |
| <b>8</b>     | 2                              | 0        | 0        | 0        | 2         | 2         |
| <b>Total</b> | <b>5</b>                       | <b>7</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>14</b> | <b>14</b> |

*Nota:* Elaboración propia basada en la valoración Test de Mesquite.

Como se observa en la tabla # donde se arroja la valoración de la actividad desde el test de Mesquite se aprecia que los estudiantes ya no tienen una puntuación comprendida entre (0 a 6 puntos) correspondiente al nivel de Inteligencia emocional Escaso o Bajo.

Las valoraciones que obtenidos se hallan comprendida entre (7 a 15 puntos) lo que indica que poseen una Inteligencia Emocional Moderada., conservando la misma puntuación que en la actividad # 1; a excepción del estudiante # 4 que paso de 13 a 15 puntos.

### **6.2.3 Actividad 3: Respetando la diferencia**

Realización de Caminata en pareja con y sin obstáculos. Esta actividad presentaba variaciones en donde se buscaba que los estudiantes utilizaran el diálogo frecuentemente aprovechando el trabajo en equipo, buscando también que adquirieran un lenguaje y una comunicación efectiva en medio de las emociones, que suelen ser focos de distracción y complejidad en la ejecución de una tarea.

Antes de iniciar el ejercicio se les recordó la importancia del respeto por la diferencia, se les exhorta a que recordaran momentos en los cuáles se sintieron excluidos por x condición, se les preguntó que emociones suscito esa situación invitándolos a escribir una frase de rechazo a esas actitudes y posteriormente socializarla.

Seguidamente se dio inició a la práctica haciendo uso del protocolo de observación para recopilar la información obtenida durante la ejecución del ejercicio, confrontándola posteriormente con la del Test de Mesquite adaptado para las sesiones de educación física. Esto permitió conocer el nivel de Inteligencia emocional.

En la siguiente tabla se evidencia el resultado por estudiante.

Tabla 20

| <i>Niveles de habilidades socioemocionales desde el desarrollo de las competencias de educación física- actividad 3</i> |                        |                                        |   |        |                                     |   |   |   |                                                     |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------|---|--------|-------------------------------------|---|---|---|-----------------------------------------------------|--|--|--|--|
| AC<br>T                                                                                                                 | EST<br>UDI<br>ANT<br>E | COMPETENCI<br>A<br>EDUCACION<br>FISICA |   |        | HABILIDADES<br>SOCIOEMOCION<br>ALES |   |   |   | NIVELES DE<br>LAS<br>HABILIDADES<br>EMOCIONALE<br>S |  |  |  |  |
|                                                                                                                         |                        |                                        | C | X<br>C | U                                   | M | C | R |                                                     |  |  |  |  |
| ct 3<br>espe<br>tand<br>o la<br>dife<br>renc<br>ia                                                                      |                        | S                                      | C | I      | E                                   |   |   |   |                                                     |  |  |  |  |
|                                                                                                                         | 1                      |                                        |   |        |                                     |   |   |   |                                                     |  |  |  |  |
|                                                                                                                         | 2                      |                                        |   |        |                                     |   |   |   |                                                     |  |  |  |  |
|                                                                                                                         | 3                      |                                        |   |        |                                     |   |   |   |                                                     |  |  |  |  |
|                                                                                                                         | 4                      |                                        |   |        |                                     |   |   |   |                                                     |  |  |  |  |
|                                                                                                                         | 5                      |                                        |   |        |                                     |   |   |   |                                                     |  |  |  |  |
|                                                                                                                         | 6                      |                                        |   |        |                                     |   |   |   |                                                     |  |  |  |  |
|                                                                                                                         | 7                      |                                        |   |        |                                     |   |   |   |                                                     |  |  |  |  |

Nota: elaboración propia

Al analizar los datos de la tabla anterior, se aprecia que en la competencia Motriz(M) en la subcategoría Acción Corporal(AC); cuatro estudiantes 1, 3, 5 y 7 presentan dificultad en la ejecución de la caminata, afectando esto no sólo en la coordinación con el resto de compañeros sino en el proceso de interacción social; se muestran con ansiedad, miedo, ira y vergüenza; haciendo evidente el escaso desarrollo de habilidades socioemocionales entre las que se hallan el Autoconocimiento(AU) o Autoconciencia, importantes estas para saber gestionar y direccionar sus emociones.

Los estudiantes # 2 y 4 nombran con propiedad las emociones experimentadas durante la ejecución de los ejercicios, demostrando que han desarrollado el Autoconocimiento emocional (AU); sin embargo realizan acciones caracterizadas por el irrespeto a algunos de los compañeros, demostrando escaso desarrollo en la habilidad de Auto regulación emocional (AR) dejándose llevar por sus impulsos, afectando

directamente las relaciones interpersonales y por lo tanto la Convivencia(C). En esta la mediación suele ser puesta a prueba por las mismas relaciones negativas emergidas de la competencia y la no manifestación por parte de algún compañero para mejorar el proceso.

Lo anterior permite coincidir con las afirmaciones de Salovey y Mayer (1997) que indican que la Inteligencia Emocional se ve afectada por situaciones de estrés, las cuales impiden pensar bien y razonar de manera acorde a las competencias cognitivas, donde la impulsividad es manifiesta

Al poner en práctica la competencia Expresiva Corporal los participantes codificados con 1, 3, 5 se desempeñan adecuadamente mientras que en las acciones que involucran el desarrollo de la competencia Axiológica Corporal (AXC) algunos estudiantes los # 6 y 7 manifiestan actitudes negativas pues hacen mofa de sí mismos y de sus compañeros, se subestiman y son objeto de llamados de atención del docente, hacen que el ejercicio se torne dificultoso al existir este tipo de comportamientos negativos que entorpecen el actuar de los demás y con ello la convivencia( C ) y la Empatía (EM).

Los estudiantes # 2 y 4 adoptaron comportamientos parecidos a los anteriores con acciones caracterizadas por el irrespeto, afectando directamente la interacción social y por lo tanto la Convivencia(C), donde la mediación suele ser puesta a prueba por las mismas relaciones negativas emergidas de la competencia y no manifestación por parte de algún compañero para mejorar el proceso.

Lo anterior permite coincidir con las afirmaciones de Salovey y Mayer (2000) que indican que la Inteligencia Emocional se ve afectada por situaciones de estrés, las cuales impiden pensar bien y razonar de manera acorde a las competencias cognitivas, donde la impulsividad es manifiesta. Esta información se confrontó con la relacionada en el test de Mesquite adaptado a las actividades de Educación física, permitiendo identificar los

niveles de inteligencia emocional. A continuación se muestra las valoraciones obtenidas por los estudiantes determinando su nivel de inteligencia emocional.

Tabla 21 Nivel Socioemocional.

| Preguntas    | Estudiantes/ Valor. Respuestas |           |          |           |          |           |
|--------------|--------------------------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
|              | 2                              | 3         | 4        | 5         | 6        | 7         |
| 1            | 2                              | 2         | 0        | 2         | 2        | 2         |
| 2            | 0                              | 3         | 1        | 3         | 1        | 3         |
| 3            | 2                              | 0         | 2        | 2         | 2        | 0         |
| 4            | 1                              | 2         | 1        | 2         | 1        | 2         |
| 5            | 2                              | 2         | 2        | 2         | 2        | 2         |
| 6            | 0                              | 2         | 0        | 2         | 0        | 0         |
| 7            | 0                              | 2         | 0        | 2         | 0        | 2         |
| 8            | 1                              | 2         | 0        | 1         | 1        | 1         |
| <b>Total</b> | <b>18</b>                      | <b>15</b> | <b>6</b> | <b>16</b> | <b>9</b> | <b>13</b> |

Nota: Elaboración propia basada en la valoración Test de Mesquite (2023)

A la luz del test de Mezquite adaptado a las sesiones de Ed física en la tabla se observa que todos los estudiantes se ubicaron en el nivel de inteligencia emocional moderado pues nombran emociones, tienen reconocimiento en sí mismos y en los demás, pero deben gestionar emociones a nivel de comprensión y regulación emocional.

Teniendo en cuenta la valoración obtenida en la tabla anterior 6 estudiantes obtuvieron un nivel de Inteligencia Emocional Moderado con valoraciones entre (7 a 15 puntos) a saber los estudiantes codificados con el # 1, 2, 3, 5, 6, 7. El estudiante # 4 mostró carencias en algunas habilidades ubicándose en el nivel de Inteligencia Emocional escaso o Bajo. (0 a 6 puntos).

Es importante anotar que los estudiantes que obtuvieron el nivel de Inteligencia Emocional Moderado algunos bajaron puntos con relación a la actividad 2 emitiendo el mensaje de la necesidad de seguir profundizando en el desarrollo de dichas habilidades y práctica de valores.

#### 6.2.4 Actividad 4: Lazarillo corredor

Ejecución de carrera a dúo. Apoyo al limitado visual. Antes de iniciar el ejercicio los estudiantes emitieron ideas acerca la importancia de realizar esta actividad y la relación que tiene con las emociones.

Durante el desarrollo de la actividad los estudiantes se mostraron atentos y más dispuestos a trabajar en equipo para apoyar a los compañeros, de igual forma se buscaba que el estudiante compartiera experiencias, espacios y conocimientos para la adquisición de habilidades motrices y deportivas en el marco del respeto por la diferencia y situación socioemocional de sus compañeros.

Se obtuvieron los siguientes resultados. Tabla 22 Actividad 4: Lazarillo corredor

| Niveles de habilidades socioemocionales desde el desarrollo de las competencias de educación física- actividad 4 |                        |                                    |                          |                          |                                     |                          |                          |                          |                                                         |   |                          |  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|---|--------------------------|--|--|
| ACT                                                                                                              | EST<br>UDI<br>ANT<br>E | COMPETENCIA<br>EDUCACION<br>FISICA |                          |                          | HABILIDADES<br>SOCIOEMOCIONA<br>LES |                          |                          |                          | NIVELES DE<br>LAS<br>HABILIDADE<br>S<br>EMOCIONAL<br>ES |   |                          |  |  |
|                                                                                                                  |                        | M                                  | C                        | X<br>C                   | U                                   | M                        | C                        | R                        | S                                                       | E | M                        |  |  |
| Ac<br>t.4<br>La<br>zar                                                                                           |                        | C                                  | S                        | C                        | I                                   | E                        | R                        | M                        | I                                                       |   |                          |  |  |
|                                                                                                                  | 1                      |                                    | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/>            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>                                |   | <input type="checkbox"/> |  |  |
|                                                                                                                  | 2                      | <input type="checkbox"/>           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | x                        | x                                                       |   | <input type="checkbox"/> |  |  |

|                                         |   |  |  |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |  |
|-----------------------------------------|---|--|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <b>illo<br/>cor<br/>re<br/>do<br/>r</b> | 3 |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |                          |  |
|                                         | 4 |  |  | <input type="checkbox"/> | x                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | X                        | x                        | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |  |
|                                         | 5 |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |  |
|                                         | 6 |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | x                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |  |
|                                         | 7 |  |  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> |  |

Nota: elaboración propia

Como se muestra en la tabla, en esta actividad los estudiantes en un gran porcentaje muestran progreso en el proceso de desarrollo de las competencias asociadas a la Educación física y en las habilidades socioemocionales.

Al respecto solo dos estudiantes los # 2, 4 reflejaron falencias en la puesta en práctica de las competencias de Educación Física. El estudiante 2 en Expresión Corporal (EC) y el estudiante 4 en la Axiológica Corporal.

En cuanto a las habilidades socioemocionales el estudiante # 2 muestra poco desarrollo de estas. El estudiante 2 no regula emociones por lo tanto actúa impulsivamente ante sus compañeros no contribuyendo a la convivencia pacífica. A sí mismo el estudiante #4 adopta actitud burlesca durante la ejecución de los ejercicios por parte de los compañeros, demostrando poco desarrollo de la Empatía (E) y por lo tanto de la Convivencia (C).

Los anteriores resultados evidentemente fueron influenciados por el trabajo en equipo y el estímulo otorgado por el docente al terminar el ejercicio; pues los estudiantes además de comprender la actividad, la realizaron con entusiasmo, se apoyaron, entregaron un resultado favorable y privilegiaron la búsqueda del bien común ante los intereses particulares.

Se divirtieron, regulando las emociones y expresándolas adecuadamente sin reprimirse. Esta actividad muestra que desde la Educación Física se pueden generar procesos de formación transversales y facilita el desarrollo de la inteligencia emocional.

De acuerdo con Monjas y González (1998) el moldear las habilidades socioemocionales a través de juegos y la recreación acompañada de técnicas conductuales, se logra reestructurar las habilidades para mantener unas buenas relaciones sociales y fortalecer la autoestima.

A continuación se expone la valoración obtenida por los estudiantes con el test de Mesquite

Tabla 23 Nivel Socioemocional.

| Preguntas    | Estudiantes/ Valor de Respuestas |           |          |          |           |           |           |
|--------------|----------------------------------|-----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|
|              |                                  | 2         | 3        | 4        | 5         | 6         | 7         |
| <b>1</b>     | 3                                | 2         | 3        | 2        | 3         | 3         | 3         |
| <b>2</b>     | 4                                | 3         | 3        | 0        | 3         | 3         | 3         |
| <b>3</b>     | 3                                | 1         | 3        | 1        | 3         | 3         | 3         |
| <b>4</b>     | 4                                | 1         | 4        | 1        | 2         | 2         | 4         |
| <b>5</b>     | 4                                | 2         | 4        | 2        | 4         | 4         | 2         |
| <b>6</b>     | 4                                | 2         | 2        | 0        | 4         | 2         | 2         |
| <b>7</b>     | 4                                | 2         | 4        | 2        | 2         | 4         | 4         |
| <b>8</b>     | 4                                | 1         | 2        | 0        | 4         | 2         | 2         |
| <b>Total</b> | <b>0</b>                         | <b>14</b> | <b>5</b> | <b>8</b> | <b>25</b> | <b>23</b> | <b>23</b> |

Nota: Elaboración propia basada en la valoración Test de Mesquite.

Se observa que los estudiantes identificados con los 3, 5, 6,7 obtuvieron un nivel de inteligencia emocional Elevado (15 a 25 puntos) a diferencia del estudiante # 1 quien demostró menor desarrollo de habilidades socioemocionales ubicándose en el nivel superdotado.

El estudiante # 2 socioemocionalmente obtuvo 14 punto, que corresponde al nivel de Inteligencia Moderado; a pesar de continuar en el mismo nivel aumento de puntaje de 8 puntos a 14

El estudiante #4 obtuvo el menor puntaje a pesar de que se ubicó en el nivel de inteligencia Moderado (7- 15), persisten las falencias en la apropiación y exteriorización de habilidades socioemocionales importantes para una sana convivencia.

#### 6.2.5 Resultado de la Actividad 5: Seguir el capitán: TIKTOK

La actividad consistió en la Creación de una ruta caminando libremente realizando figuras (curvas, eses etc.). Lo anterior quedo grabado en un TikTok individual y grupal. Antes de iniciar la actividad se realizó una lluvia de ideas acerca de emociones que podían aflorar en el desarrollo de la actividad y de la importancia de identificar y regularlas para contribuir a la sana convivencia.

Con esta actividad se buscaba cuidar su postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana, analizar los pensamientos y emociones que influyen en la participación y en la toma de decisiones individuales y colectivas

La actividad generó emociones diversas debido al uso de un dispositivo de grabación, se mostraron inseguros ante la posibilidad de ser usados como stickers de burla y solicitaron que no les tomaran fotos feas, que no las subieran a las redes sociales y que por favor se usaran solo para la clase.

Al finalizar se lograron los siguientes resultados.

Tabla 24 Actividad 5: Seguir el capitán: TIKTOK

| <i>Niveles de habilidades socioemocionales desde el desarrollo de las competencias de educación física- actividad 5</i> |            |                       |                            |                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|----------------------------|----------------|
| ACT                                                                                                                     | ESTUDIANTE | COMPETENCIA EDUCACION | HABILIDADES SOCIOEMOCIONAL | NIVELES DE LAS |

|                                       |   | FISICA                   |                          |                          | ES                       |                          |                          |                          | HABILIDADES EMOCIONALES  |   |                          |  |
|---------------------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--|
|                                       |   | M                        | E                        | A                        | A                        | E                        | C                        | A                        | S                        | E | M                        |  |
| Act. 5<br>Seguir el capítan: TI KT OK |   | A                        | I                        | M                        | A                        | I                        | R                        | M                        |                          |   |                          |  |
|                                       | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   | <input type="checkbox"/> |  |
|                                       | 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   | <input type="checkbox"/> |  |
|                                       | 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   | <input type="checkbox"/> |  |
|                                       | 4 | <input type="checkbox"/> |                          | <input type="checkbox"/> | X                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | x                        | x                        |   | <input type="checkbox"/> |  |
|                                       | 5 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   | <input type="checkbox"/> |  |
|                                       | 6 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   | <input type="checkbox"/> |  |
|                                       | 7 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |   | <input type="checkbox"/> |  |

Nota: elaboración propia

En la realización de ejercicios que involucra el trabajo de las competencias de educación física, se observó que los estudiantes los ejecutaron con la debida coordinación y buen manejo del cuerpo.

En lo relacionado con las habilidades socioemocionales también se evidenció una mejor interacción social prevaleciendo el respeto y el cuidado por sí mismo y por el otro. Los estudiantes se mostraron más seguros y empáticos, reflejando una autoimagen positiva, la cual favoreció la forma de gestionar las emociones y la forma de aprender, contribuyendo a la mejora de las relaciones interpersonales.

Solo un estudiante el # 4 continuo con menor grado de desarrollo de la competencia Axiológica Corporal (AXC)) mostrando temor ante las instrucciones y lo reflejo utilizando términos despectivos, subestimándose con calificativos como “mucho tonto, me veo feo, estoy haciendo el ridículo”; esa actitud mostró las falencias que posee en habilidades socioemocionales como la Autorregulación(AU); sin embargo sus

compañeros lo motivaron, lo animaron y mediaron entre sus pensamientos y autopercepción para que logrará finalizar el ejercicio.

Se evidencia a lo largo de esta actividad que los estudiantes dominan más conceptos a nivel emocional, regulan sus emociones y tienen un mejor control de la impulsividad y de los niveles de inteligencia emocional; por lo tanto avances en el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Seguidamente se expone el resultado de la valoración con el test de Mesquite adaptado a las actividades de Educación Física.

Tabla 25 Nivel Socioemocional.

| Preguntas    | Estudiantes/ Valor. Respuestas |           |           |           |           |           |           |
|--------------|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|              | 1                              | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         |
| 1            | 3                              | 2         | 3         | 2         | 3         | 3         | 3         |
| 2            | 3                              | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 3            | 3                              | 3         | 3         | 1         | 3         | 3         | 3         |
| 4            | 2                              | 2         | 4         | 2         | 2         | 2         | 4         |
| 5            | 2                              | 2         | 4         | 2         | 2         | 4         | 2         |
| 6            | 4                              | 4         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 7            | 4                              | 2         | 4         | 4         | 2         | 4         | 4         |
| 8            | 4                              | 2         | 2         | 2         | 4         | 2         | 2         |
| <b>Total</b> | <b>25</b>                      | <b>20</b> | <b>25</b> | <b>18</b> | <b>25</b> | <b>23</b> | <b>23</b> |

Nota: Elaboración propia basada en la valoración Test de Mesquite (2023)

Los resultados obtenidos por el test de Mesquite adaptado para esta sesión del área Educación física, refleja que el nivel de Inteligencia emocional más del 80% de los estudiantes es Elevado. Este Oscila entre 15 a 25 puntos. De acuerdo a lo descrito en el test, las personas con este nivel de inteligencia son persona con cierto nivel o grado de

inteligencia emocional, saben reconocer cuando otras personas están tristes, pueden leer el lenguaje corporal y actuar en consecuencia de cada situación.

En esta actividad se observó que los estudiantes manejaron mejor las emociones; es decir se autorregulan para enfrentar diversas situaciones de estrés, miedo, alegría y diversión sin entorpecer el ambiente escolar, como lo expresa Montagud (2020), quien dice que la educación debe centrarse en potenciar las habilidades socioemocionales para que los estudiantes puedan relacionarse con las demás personas de forma tranquila, se muestren más optimistas, adopten una actitud positiva ante la vida, puedan expresar los sentimientos en el momento que lo requieran y puedan resolver los conflictos con facilidad.

#### **6.2.6 Actividad 6. Final**

En esta actividad se aplicó el Test de Mesquite utilizado en el diagnóstico o actividad inicial para determinar la evolución socioemocional de los estudiantes y de esta manera analizar y valorar el impacto de la unidad didáctica en el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de los estudiantes del grado 6<sup>a</sup> de la Institución Antonio María Guarín de Pangote (Santander).

Para lo anterior se tabularon los resultados de la prueba final de acuerdo a las valoraciones dadas por el test de Mesquite. El test buscaba identificar el nivel de Inteligencia emocional en los educandos, sin olvidar que la categoría central de este trabajo son las habilidades socios emocionales y la Inteligencia emocional posee estrecha relación con estas.

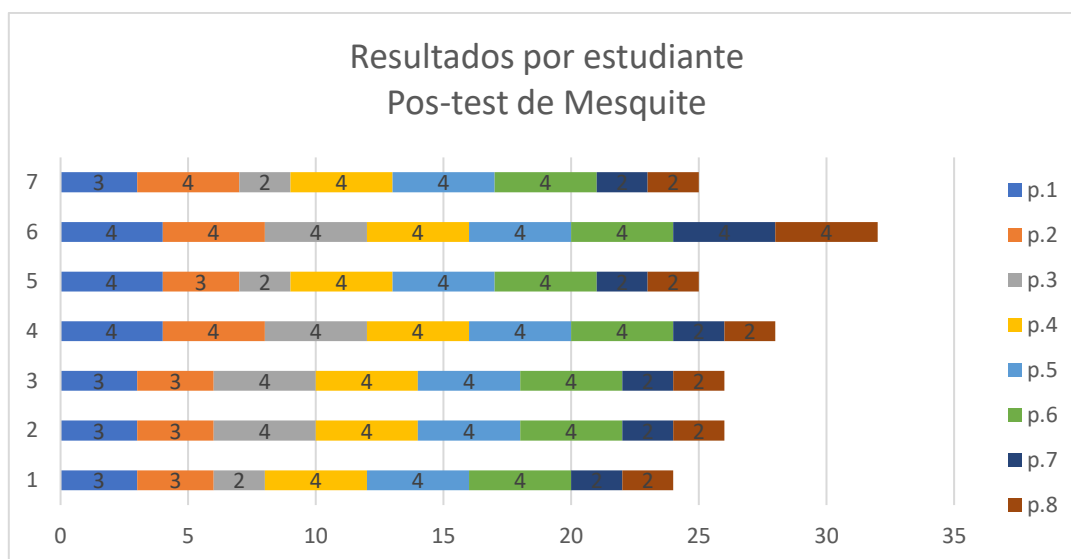
A continuación, en la siguiente tabla y gráfica se muestran los resultados obtenidos en la actividad final.

Tabla 26 Nivel socioemocional

| Respuestas      |     |     |     |     |     |     |     |     |       |
|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|
| Estudiante<br>s |     |     |     |     |     |     |     |     | Total |
|                 | R.1 | R.2 | R.3 | R.4 | R.5 | R.6 | R.7 | R.8 |       |
| 1               |     | 3   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 24    |
| 2               | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 26    |
| 3               | 3   | 3   | 4   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 26    |
| 4               | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 28    |
| 5               | 4   | 3   | 2   | 4   | 4   | 4   | 2   | 2   | 25    |
| 6               | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   | 4   |     | 32    |
| 7               | 3   | 4   |     |     |     |     |     | 2   | 5     |

Nota: elaboración propia

Figura 12 Nivel de las habilidades socioemocionales



Nota: elaboración propia

En los resultados obtenidos del estado emocional de los estudiantes en la prueba final se observa que el 42% de los estudiantes alcanzó una inteligencia emocional elevada los estudiantes codificados con los # 1, 5 y 7. Reconocen sus estados emocionales y el de otras personas, leen el lenguaje corporal y pueden actuar en consecuencia a ello, coincidiendo con los rasgos descritos por Larraz et al. (2020), que indica que una persona con inteligencia emocional elevada disminuye los niveles de agresividad, pueden enfrentar dificultades de manera afectiva, pues tienen autocontrol, capacidad de razonamiento, controlan su impulsividad y se convierten en mediadores en los espacios que frecuentan.

Los demás estudiantes alcanzan un nivel de inteligencia emocional superdotada los números # 2, 3, 4 y 6; es decir estos estudiantes, actúan de manera sencilla, comprenden el entorno, son sensibles y responden de manera adecuada ante diversas situaciones.

Esta inteligencia permite mejorar las actividades cognitivas, desde la perfección, respuesta y manipulación de tipo emocional, logrando procesar y utilizar el significado de las emociones en la adaptación al cambio Salovey et al. (2001).

Finalmente se refleja un desarrollo de habilidades emocionales en el grupo intervenido, gracias a la mediación de la unidad didáctica.

Para corroborar el impacto de la Unidad didáctica evidenciado en la actividad final también se aplicó una entrevista fundamentada en el Test de Mesquite. A continuación se exponen los resultados.

### **6.3 RESULTADOS DE LA ENTREVISTA**

Para conocer la apreciación de los estudiantes con respecto a la actividad final se realizó una entrevista. A continuación, se presentan los resultados de la entrevista pregunta por pregunta y se presentan a través de las nubes de palabras y gráficas, que reúnen la frecuencia de las expresiones de los estudiantes para responder sobre aquellos eventos emocionales desatados al realizar la actividad.

Experimentaste emociones: Agradables (el 80%) Desagradables (el 20%)

Los estudiantes afirman que las emociones agradables o positivas fueron más frecuentes que las desagradables o negativas, pues las actividades recreativas y deportivas los lleva a disfrutar, a reír, a emocionarse, a ser felices, algunos se mostraron frustrados porque no podían sobrepasar al otro, o con aquel que no comparte mucho se reía de él y los comparaba con los avances de los demás, como lo menciona Mujica y Concha (2017) las emociones afectan todos los procesos humanos en especial los cognitivos, conductuales y neurofisiológico que permiten ser trabajados en la educación física y por tanto ser potenciadas o reguladas en cada sesión y aplicadas en la vida diaria.

#### **1. ¿Qué emoción o emociones experimentaste?**

Figura 13 Emociones que se experimentan

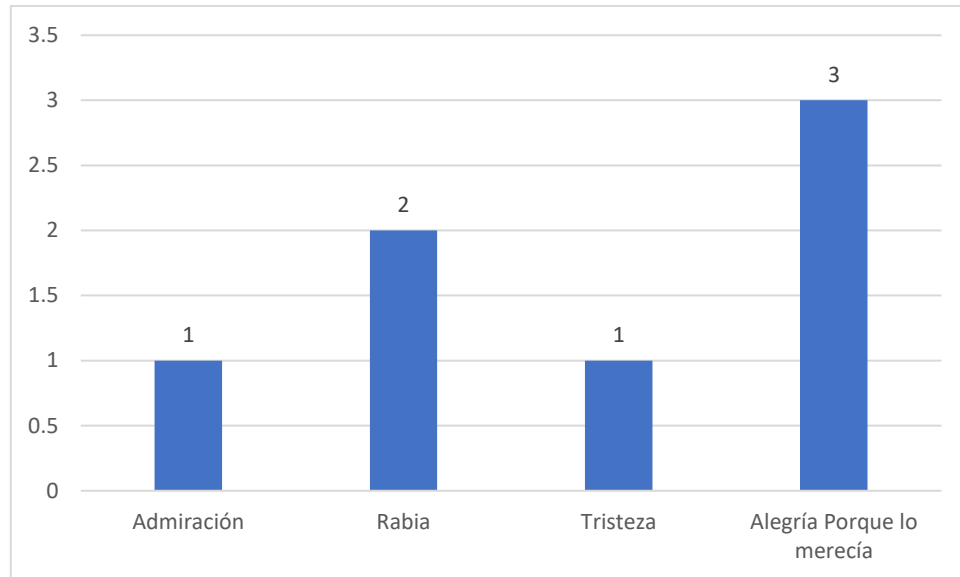


Nota: elaboración propia

Como se puede observar en la imagen se resaltan las palabras las cuales fueron presentándose en el desarrollo de la actividad, algunas controladas y otras descontroladas, donde el docente intervino para mediar esas emociones como los nervios, alegría, entusiasmo, pena, rabia, incomodidad, aburrimiento, angustia y envidia. Para Bisquerra (2011) la educación física logra potenciar las emociones de disfrute y ayudar a regular las asociadas a la pérdida pues no todos pueden ganar y el deporte ofrece posibilidades para elevar la tolerancia a la frustración.

2. Si tu compañero te supera en una competencia. Esto te provoca:

Figura 14 Si tu compañero te supera en una competencia



El 14% de los estudiantes manifiestan tristeza y en este mismo porcentaje la admiración ante un compañero que gana, siendo una relación de empatía positiva, sin embargo el 28% expresa que les da rabia perder y es normal por la frustración que suele ocurrir ante el fracaso; para la respuesta de mayor porcentaje es la alegría porque sienten que cuando un compañero gana es porque lo merece, demuestra como lo menciona Mayer y Salovey (1997) el grado de procesamiento emocional donde la persona crece intelectualmente al percibir, asimilar, comprender y regular sus emociones propias y las de los demás.

4 ¿Qué emoción experimentas cuando un compañero de competencia pierde ante ti porque se cayó o se confió?

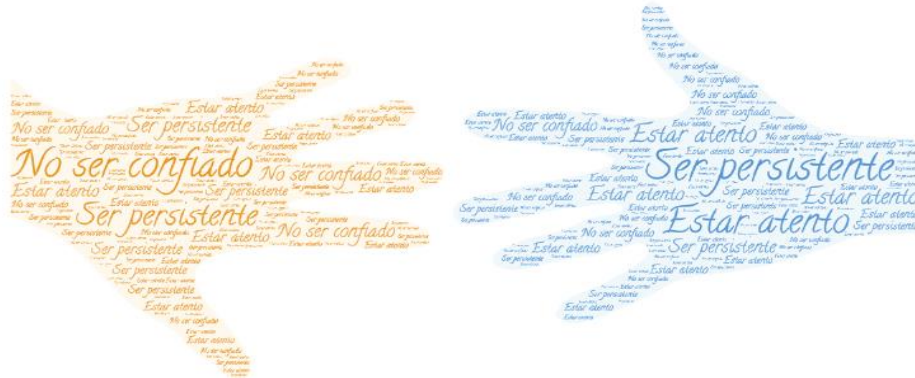
Figura 15 Emociones que se experimentan ante una situación



Los estudiantes experimentan diversas emociones ya sea pena, tristeza, alegría, vergüenza, preocupación, ajustándose a un nivel mayor de consideración por el otro, la alegría la asocian a suerte que tuvieron las personas emocionalmente inteligentes no sólo serían más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones sino también tendrían más facilidad para extrapolar estas habilidades de percepción, comprensión y manejo a las emociones de los demás (Mayer y Salovey, 1997, P.37).

##### 5. Si perdió por confiarse ¿Qué le aconsejas para futuras competencias?

Figura 16 Consejos para futuras competencias



Nota: elaboración propia

Los estudiantes con mayor inteligencia emocional tienen mayor empatía con sus compañeros, por tanto tienen interacciones sociales sanas y de mayor calidad, logrando dar apoyo emocional a sus compañeros, Extremera y Fernández (2019); algunos estudiantes juzgan a sus compañeros indicando que la confianza en las habilidades no es buena porque se debe mostrar precaución y medir consecuencias

6. Si perdió porque se cayó y tú lo superaste. ¿Qué emoción (es) experimentaste?

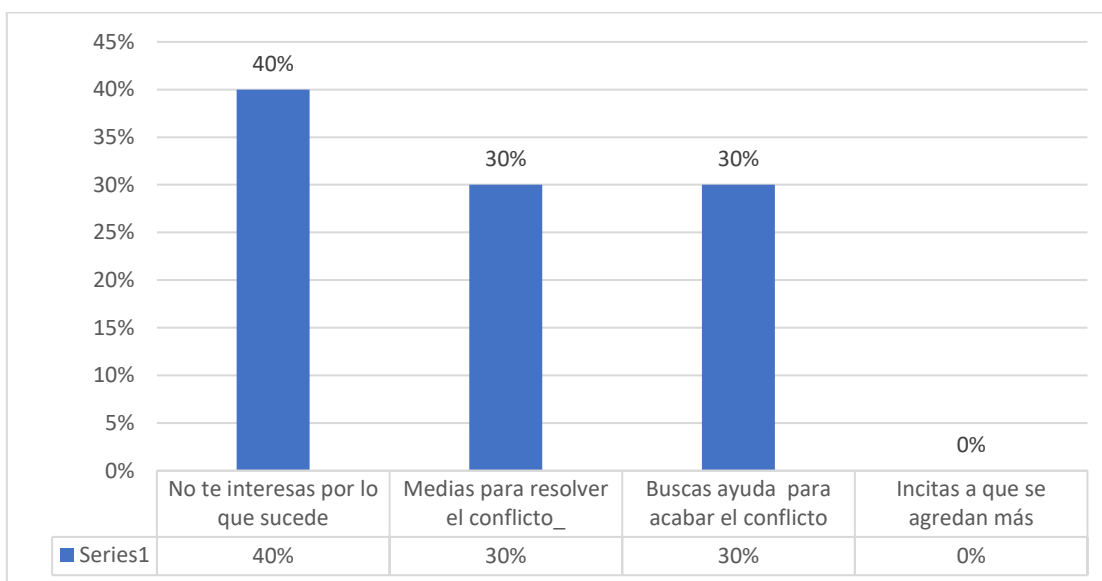


Nota: elaboración propia

Algunos estudiantes muestran malestar personal por haber sacado beneficio del fracaso del compañero, mientras que los demás estudiantes se mostraron considerados con el otro, evidenciando habilidades sociales adecuadas, para el ambiente escolar y las actividades de la educación física; estas permiten el desarrollo de las habilidades interpersonales donde los actores sean considerados, traten bien al otro, ofrezcan apoyo y disminuyan el impacto negativo en situaciones cotidianas Extremera y Fernández (2019, p. 137)

#### 7. En la competencia se suscita una discusión entre compañeros tú:

Figura 17 En la competencia se suscita una discusión entre compañeros tú



Nota: elaboración propia

Enfrentar el enojo en una situación es parte de la inteligencia emocional, en este caso los estudiantes evidencian posturas como buscar acabar el conflicto y resolverlo donde median el hecho, se muestran dialogantes y asertivos como le menciona Conejero (2019); un 40% de los estudiantes consideran que es mejor ser pasivos y no se interesan por el conflicto, es decir presentan una barrera en la facilitación o asimilación emocional como lo expresa Salovey y Mayer (1987, p. 75).

8. Durante La competencia experimentaste emociones negativas (ansiedad – ira – tristeza) y positivas como (alegría, gozo, entusiasmo etc.). Teniendo en cuenta que estas influían en tus resultados ¿consideraste conveniente exteriorizar.

Figura 18 Emociones negativas (agradables) y positivas (desagradables)



Nota: elaboración propia

Los estudiantes manifestaron que, en medio de las sesiones de las actividades de clase, experimentaron muchas emociones y que algunas era buenas expresarlas y otras debían ser controladas, esta evidencia de la regulación emocional “La regulación emocional implica prevenir, mantener, fomentar, inhibir o incrementar la frecuencia e intensidad de la emoción para luego expresar una emoción diferente a la provocada” (Berrocal, 2005).

8. ¿Reflexionaste acerca de la necesidad de controlar tus emociones?

Todos los estudiantes respondieron que si se pueden controlar las emociones de manera adecuada, advirtiendo lo negativo de reprimirse o descontrolarse, además que

existen estrategias o formas de alcanzar un desarrollo emocional que implica capacidades de control, distinción y uso de la información emocional para guiar el pensamiento y ejecutar las acciones Goleman (2008, p.98) (Goleman, 2008, pág. 75) define la inteligencia emocional como “la capacidad de motivarnos a nosotros mismos de preservar en el empeño, a pesar de las posibles frustraciones, controlar los impulsos, poner gratificaciones, regular nuestros propios estados de ánimo, empatizar y confiar en los demás”. Así, la inteligencia emocional ayuda a desarrollar objetivos, potenciales, valores y aspiraciones en base al mundo en que se desenvuelve el ser humano.

#### 6.4 DISCUSIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se presenta la siguiente figura que evidencia el enlace entre las habilidades socioemocionales, las competencias en el área de educación física y la unidad didáctica.

Figura 19 Discusión de resultados



Nota: elaboración propia

A la luz de los resultados se evidencia que la unidad didáctica se convierte en un enlace transversal que permite fortalecer los procesos de enseñanza, articula objetivos, contenido y metodología de manera coherente, en tiempo determinado, impactando las dificultades presentadas en el planteamiento del problema de baja autoestima, conflictos intrapersonales e interpersonales, ansiedad, estrés, violencia y respondiendo al objetivo general que buscaba determinar de qué manera la educación física por competencias fortalece las habilidades socioemocionales.

Coincidiendo con lo expresado por Berrocal (2005) que indica que las habilidades socioemocionales se adquieren a medida del desarrollo y según las situaciones que se presenten, desde la enseñanza de la regulación de las emociones, para prevenir, inhibir o mantener la intensidad de la emoción en forma adecuada y favoreciendo la convivencia.

De igual forma según Moreno (2020) y Vannier y Fait quienes afirman que la Educación física es parte del currículo; cuya finalidad es el desarrollo de los niños; físico, social, moral y mentalmente, de modo que se conviertan en ciudadanos balanceados inteligentes, saludables, responsables y felices para la Democracia.

Para seguir enfatizando en los alcances de los objetivos en cuanto a categorías y subcategorías observada se toman los resultados de la actividad inicial y final, para realizar un comparativo descriptivo al respecto, logrando la caracterización de los niveles socioemocionales de los estudiantes como puede observarse a continuación.

Tabla 27 Estado inicial y final de la percepción emocional (Autoconocimiento)

| ESTADO INICIAL Y FINAL DEL AUTOCONOCIMIENTO |         |        |        |        |
|---------------------------------------------|---------|--------|--------|--------|
| Código                                      | Inicial |        | Final  |        |
|                                             | RTA 1.  | RTA 2. | RTA 1. | RTA 2. |
| 1                                           | 0       | 1      | 3      | 3      |
| 2                                           | 0       | 1      | 3      | 3      |
| 3                                           | 0       | 0      | 3      | 3      |

|          |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|
| <b>4</b> | 0 | 1 | 4 | 4 |
| <b>5</b> | 0 | 0 | 4 | 3 |
| <b>6</b> | 0 | 0 | 4 | 4 |
| <b>7</b> | 0 | 0 | 3 | 4 |

Fuente: elaboración propia

Teniendo en cuenta la tabla de resultados y de acuerdo al test de Mesquite, las preguntas 1 y 2 permiten reconocer la habilidad de identificar las emociones propias y la de los demás, es decir logran nombrarlas de manera conveniente y juzgan de manera sincera sus propias emociones, reconociendo los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que estos conllevan; es decir el Autoconocimiento (AU). Esta habilidad inicialmente en el grupo participante era escasa, los estudiantes preferían evadir los estados emocionales y esconder sus emociones.

Las actividades desarrolladas durante la Unidad didáctica permitieron que los estudiantes no sólo conceptualizaran y dieran un nombre a todas las sensaciones experimentadas en clase como también a las habilidades socioemocionales sino también comunicar y leer el lenguaje corporal del compañero. Producto de lo anterior es el resultados evidenciado en la actividad final, elevando el nivel de las habilidades necesarias para una inteligencia intra e interpersonal, como lo menciona Gardner y Goleman en sus teorías de inteligencias múltiples e inteligencia emocional.

Para Gardner (1995).” Una inteligencia implica la habilidad necesaria para resolver problemas o para elaborar productos que son de importancia en un contexto cultural o en una comunidad determinada (Howard Gardner, 1995)”.(p. )

Tabla 28 Estado inicial y final de la Autorregulación y la Empatía

| <b>Estado inicial y final de la Autorregulación – Empatía</b> |                |               |               |               |
|---------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>CÓDIGOS</b>                                                | <b>Inicial</b> |               | <b>Final</b>  |               |
|                                                               | <b>RTA 3.</b>  | <b>RTA 4.</b> | <b>RTA 3.</b> | <b>RTA 4.</b> |
| <b>1</b>                                                      | 0              | 2             | 3             | 4             |
| <b>2</b>                                                      | 0              | 0             | 2             | 4             |

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 3 | 0 | 1 | 4 | 4 |
| 4 | 0 | 1 | 4 | 4 |
| 5 | 2 | 1 | 2 | 4 |
| 6 | 0 | 0 | 4 | 4 |
| 7 | 0 | 1 | 2 | 4 |

Fuente: elaboración propia

La habilidades emocionales valoradas en los ítems 3 y 4 según el test de Mesquite, implica el uso de los sentimientos cuando se razona o se soluciona un problema, pues de acuerdo a Sánchez (1998), la facilitación es la habilidad de priorizar procesos cognitivos al centrar la atención en aquello realmente importante, determinando el nivel de afectación de las emociones en la toma de decisiones.

inicialmente los estudiantes tenían un nivel escaso para tomar decisiones ante un conflicto con un compañero; posteriormente las actividades desarrolladas en la unidad didáctica donde se requería el apoyo de una pareja o compañero como se evidenció en la actividad de “Lazarillo corredor” y “Cojos saltarines” permitió el avance en esta habilidad, donde los estudiantes modelaron y mejoraron sus pensamientos para dirigir, motivar y guiar a su compañero, como lo afirma Berrocal (2005) las diferencias personales permiten usar las emociones para potenciar el pensamiento creativo o innovador, el cual es necesario para dar solución a los problemas, tomar decisiones y alcanzar un razonamiento acorde a la necesidad enfrentada, lo que se corresponde con lo planteado por Bernate (2021) para quien la motricidad es primordial en los primeros años de formación, además la participación del juego lúdico con fines de integración, uso de canalización de energía, adquisición correcta de patrones básicos de movimiento, sensibilización, autocuidado y autoconfianza.

Tabla 29 Estado inicial y final de la

| Estado inicial y final de la Convivencia y Empatía |         |        |        |        |
|----------------------------------------------------|---------|--------|--------|--------|
| CÓDIGOS                                            | Inicial |        | Final  |        |
|                                                    | RTA 5.  | RTA 6. | RTA 5. | RTA 6. |
| 1                                                  | 2       | 4      | 4      | 4      |

|          |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|
| <b>2</b> | 2 | 4 | 4 | 4 |
| <b>3</b> | 2 | 0 | 4 | 4 |
| <b>4</b> | 0 | 4 | 4 | 4 |
| <b>5</b> | 0 | 0 | 4 | 4 |
| <b>6</b> | 0 | 4 | 4 | 4 |
| <b>7</b> | 2 | 4 | 4 | 4 |

Fuente: elaboración propia

Como se evidencia en la tabla, en el diagnóstico o actividad inicial, el estado emocional de los estudiantes en cuanto a Convivencia y Empatía era Moderado en los estudiantes codificados con los # 1, 2, 3 y 7 al momento de escuchar y percibir las emociones de personas mayores en este caso de sus padres; mientras que los estudiantes codificados con los # 4,5 y 6 reflejaron ser indiferentes ante las emociones de sus padres.

Parafraseando a Salovey y Mayer (1997) La comprensión emocional permite el reconocimiento, percepción y señalamiento de las emociones que están involucradas en los diferentes estados anímicos y las consecuencias que traen en las diversas situaciones, tornándose complejo el diferenciar la combinación de diversas emociones; lo cual permite actuar o anticiparse de manera retrospectiva para prevenir consecuencias desagradables y doloras ante un estado emocional negativo.

En el desarrollo de la unidad didáctica en la actividad del TIK TOK, se evidencia la comprensión emocional, en el fortalecimiento de la Empatía alcanzado por los estudiantes, al socializar el temor que les generaba el ser grabados y ser expuestos de manera virtual, por ser objeto de burlas y de mofas, alcanzando durante el desarrollo de la actividad acuerdos, siendo empáticos y motivándose a seguir entre el grupo, mostrándose sensibles y comprensivos a las ideas y sentimientos de la otra persona lo cual refleja la transformación del estado inicial a la final donde todos los siete estudiantes alcanzaron la puntuación máxima.

Lo anterior concuerda con lo planteado por Corredor (2020) en cuanto a la competencia expresiva corporal, para él está altamente relacionada con la capacidad de expresar emociones desde el interior del ser de manera regulada, con una comunicación

efectiva, eliminando la vergüenza o el auto rechazo por sus debilidades, capacitando para la desinhibición y el disfrute de las actividades artísticas, cooperativas del juego, la práctica de algún deporte en equipo y la relación con el entorno.

Sin lugar a dudas el poner en práctica la empatía mejora la convivencia porque cuando una persona alcanza un nivel emocional complejo, las acciones que realiza reflejan su estado emocional y lo puede mantener a lo largo del tiempo mientras no hallan factores externos e internos que lo alteren como lo expresa Goleman (2018), existe una armonía entre en la inteligencia emocional y la capacidad intelectual. El resultado del estudiante codificado con el número 6 es prueba de la anterior afirmación, en el diagnóstico obtuvo en la pregunta 6, cuatro puntos y este puntaje lo mantiene en la actividad final.

Tabla.28. Estado inicial y final 21 de la regulación emocional

| <b>Estado inicial y final del Autoconocimiento y Empatía</b> |                |               |               |               |
|--------------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| <b>CÓDIGOS</b>                                               | <b>Inicial</b> |               | <b>Final</b>  |               |
|                                                              | <b>RTA 7.</b>  | <b>RTA 8.</b> | <b>RTA 7.</b> | <b>RTA 8.</b> |
| <b>1</b>                                                     | 2              | 0             | 2             | 2             |
| <b>2</b>                                                     | 0              | 4             | 2             | 2             |
| <b>3</b>                                                     | 0              | 1             | 2             | 2             |
| <b>4</b>                                                     | 2              | 0             | 2             | 2             |
| <b>5</b>                                                     | 0              | 2             | 2             | 2             |
| <b>6</b>                                                     | 4              | 4             | 4             | 4             |
| <b>7</b>                                                     | 2              | 1             | 2             | 2             |

Fuente: elaboración propia

La regulación emocional, se refiere a la expresión adecuada de los sentimientos usando un lenguaje apropiado, controlando las emociones negativas sin reprimirlas y potenciando las positivas sin descontrolarse; es decir esta habilidad permite socializar en forma conveniente, adecuándose a las exigencias sociales.

Como lo muestra la tabla en el pre-test el estudiante codificado con el # 3 mostró un nivel escaso de regulación emocional, mientras que los estudiantes codificados con los # 1, 4, 5 y 7 demostraron poco desarrollo de esta habilidad. Finalmente el estudiante 6 logra de manera consistente regular las emociones sobresaliendo en esta habilidad.

Observando las respuestas presentada en el post-test los estudiantes 1, 2, 3, 4, 5 y 7 tienen una transformación en el manejo de las emociones propias y en relación a los demás; mientras que el estudiante codificado con el número 6, mantiene el máximo puntaje, destacándose por su sensibilidad, toma de conciencia, expresión y aplicación de su cognición, en las interacciones con sus compañeros evidenciando auto regulación, tolerancia y control de sus actitudes y emociones, lo que puede derivarse de la interpretación de Goleman (1990) cuyos planteamientos a que la inteligencia emocional regulada permite motivar, perseverar en los objetivos propuestos, vencer las frustraciones y controlar los impulsos, enfatizar y confiar en los demás.

Lo anterior se evidenció a lo largo del proceso desarrollado en las actividades de la unidad didáctica, que facilitó la transversalización de procesos a nivel socio emocional y permitió la creación de hábitos para la vida, además los estudiantes lograron identificar las emociones a través del juego, de los ejercicios motrices, del ambiente al aire libre, donde se visualizaba entusiasmo y seguridad contrastando este hallazgo con lo expuesto por Ancasi (2021) en donde las actividades deportivas, lúdicas y recreativas constituyen un factor detonante de emociones que pueden ser educadas desde el afrontamiento adecuado, con la construcción de ambientes amigables que no repriman o desaten emociones en grados incontrolados, por el contrario sean aceptadas como parte del ser, se valoren y se gestionen en forma correcta, llevando a las personas a la cognición elevada de sí mismos y de su entorno, agregando valor a sus razonamientos y adaptándose de manera favorable a la sociedad.

De esta investigación emerge la necesidad de fortalecer la aceptación y el trabajo en equipo, como lo expone Rogers (1961) una persona que experimente su valoración, se considere de forma positiva, acepte, aprecie, respete a otros y así mismo,

se vuelve una mejor persona, actúa diferente y le permite vivir mejor como lo expresa Ellis (1989) el aceptar a los demás y a uno mismo, ve las cosas de forma diferente, gana estabilidad, refuerza la autoestima y la autoimagen ganando seguridad para enfrentar circunstancias.

Finalmente es necesario mencionar la transformación de la práctica docente, desde el aprendizaje y el desarrollo de las actividades curriculares, enfocadas al desarrollo socioemocional; será el equipo de maestros quien está sometido a la presión permanente, por el manejo de grupos, a la carga emocional quien debe tener una inteligencia emocional elevada, para ejecutar su labor, teniendo en cuenta que a los estudiantes hay que motivarlos de forma permanente, vivan en armonía, respeten al otro, sean empáticos además el entorno escolar se mejora si los educadores poseen habilidades socioemocionales que potencien el bienestar laboral en la instituciones.

## 7 CONCLUSIONES

El fortalecimiento de las Habilidades Socioemocionales de los Estudiantes de 6° de la Institución Antonio María Guarín desde la Educación Física por competencias, se trata de una investigación de tipo cualitativo descriptivo que buscaba intervenir a una población afectada por dificultades en el ámbito socioemocional; lo que sin duda impactaba en la convivencia con los demás.

El análisis de los resultados permiten concluir que las habilidades socioemocionales pueden ser abordadas en el aula contribuyendo al desarrollo de estas en los estudiantes, lo anterior se afirma porque al analizar la información obtenida en la ejecución de la propuesta, se evidenció que en las actividades del pre test, al implementar el trabajo por competencia en el área de Educación Física, la mayoría de los estudiantes reflejaron en sus acciones pocas habilidades socioemocionales favorables, demostrando un nivel de Inteligencia Emocional que oscilaba entre escaso y Moderado.

En las siguientes actividades (1, 2, 3, 4, 5, 6) algunos estudiantes adoptaron actitudes en las cuales reflejaban la puesta en práctica o no de habilidades socioemocionales, que contribuían o dificultaban la sana Convivencia. Entre estas la Autoconciencia, la Empatía y la Autorregulación.

Con el desarrollo de las actividades de la Unidad Didáctica (UD) por competencia desde el área de educación física, los estudiantes que no poseían y no aplicaban habilidades socioemocionales favorables fueron desarrollándolas e implementándolas y los estudiantes que si las tenían, fueron fortaleciéndolas.

Así durante la ejecución de la UD los niveles de Inteligencia Emocional evaluados a través del Test de Mesquite desde la primera hasta la última actividad

fueron variados hallándose desde los niveles Escaso y Moderado, Elevado y Moderado- Moderado- Elevado-Superdotado y Elevado.

Lo anterior permite concluir que la unidad didáctica como instrumento mediador de la propuesta permitió el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de los estudiantes ya que al iniciar su ejecución, algunos estudiantes estaban desmotivados, se presentaron situaciones incómodas como burlas, falta de compañerismo, falta de Empatía, pero a medida que las actividades se fueron ejecutando con las mediaciones del docente, los estudiantes fueron transformando su actitud, aprendiendo a identificar y regular sus emociones contribuyendo a su bienestar y la de su equipo de trabajo.

Así el área de educación física constituye una disciplina mediadora entre el desarrollo de los procesos motrices, corporales, axiológicos y el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales. Las competencias de educación física trabajadas a través de la UD impactan de manera positiva las habilidades socioemocionales porque facilitan su percepción, gestión, comprensión y regulación. Además al fortalecer las habilidades socioemocionales se fortalecen valores como la Autoestima, el Respeto, la Tolerancia, la Responsabilidad y todo aunado conlleva a la formación de un buen ciudadano.

Finalmente puede afirmarse que se alcanzaron los objetivos propuestos a través de la implementación de la UD, donde las estrategias planteadas a través de las actividades pedagógicas permitieron fortalecer el desarrollo emocional de los estudiantes, avanzaron en el bienestar propio y del grupo, mejoraron sus relaciones interpersonales y se encaminaron a convivir en un entorno tranquilo y fraterno

## **8 LIMITACIONES**

El compromiso de los docentes ante la formación de los estudiantes es alto, sin embargo los agudos compromisos que se deben lograr en cuanto a cumplimiento de cronogramas, estrictos y establecidos impiden la libertad de cátedra o el uso de los espacios para las actividades como las propuestas en la unidad didáctica a través de la cual se viabilizo esta propuesta de investigación.

Se requería de mucha reflexión, conversaciones profundas con los estudiantes y la apertura de nueva visión de la vida de un grupo de jóvenes que descubren su ser emocional y la importancia de adquirir hábitos saludables que les permitan alcanzar el éxito en cualquier espacio en donde se desenvuelvan; siendo también un limitante el factor tiempo.

Otra limitante fue las escasas o baja habilidades socioemocionales del entorno de los estudiantes, quienes hasta ahora reconocen este tema, pues el entorno rural en donde los padres han sido formados con dureza impide que los estudiantes los aborden abiertamente, mostrando temor al tratarlos, considerándolos Tabúes y su citando emociones desfavorables que deben ser abordadas desde una intervención cuidadosa y correcta para que no se sientan invadidos o ridiculizados ante sus compañeros.

Por último se menciona que a pesar que en los últimos años desde el MEN (Ministerio de Educación Nacional) se ha orientado la importancia de direccionar los procesos incluyendo la formación emocional aún existe desconocimiento de cómo hacerlo surgiendo la necesidad de cualificación del personal en torno a estos saberes y re significación de los modelos pedagógicos de las instituciones escolares que se orienten a la formación de las habilidades socioemocionales en docentes y estudiantes.

## **9 RECOMENDACIONES**

Teniendo en cuenta la problemática de salud mental que hoy experimentan ciudadanos en el ámbito local, nacional y global, causada por las dificultades socioeconómicas, los factores psicológicos y biológicos, la exclusión, la Violencia entre otros y a sabiendas de la relación de estos factores con el estado emocional y psicológico de las personas que experimentan dicha problemática, se hace necesario formar personas integra donde el desarrollo y fortalecimiento de las habilidades socioemocionales sea una constante.

En este sentido el fortalecimiento de las habilidades Socioemocionales de los estudiantes del grado 6 en la Institución Antonio María Guarín de (Pangote Santander), fue el reto propuesto y para esto se diseñó, ejecutó y evaluó una Unidad Didáctica donde el trabajo por competencias desde el área de Educación Física contribuiría a dicho fin; privilegiando las habilidades emocionales planteadas por Goleman (Autoconciencia, Empatía, Auto regulación) y la Convivencia planteada por Chaux.

Fortalecer las habilidades socioemocionales de los estudiantes no se logra con una sola actividad pedagógica, se necesitan de varias actividades y de tiempo, lo que se observó al realizar las actividades en las que algunos estudiantes no fortalecieron sus habilidades socioemocionales enseguida; sino después de la práctica de varios ejercicios o varias actividades. Esto puede observarse en las tablas de consolidación de los niveles de las habilidades socioemocionales expuesto en el análisis de resultado de esta investigación.

Teniendo en cuenta el fortalecimiento de las habilidades socioemocionales de los estudiantes en el transcurso de la implementación de la UD, se logró que los estudiantes se reconocieran como seres emocionales y pudieran mejorar la percepción interpersonal e intrapersonales de sus emociones al fortalecer su autoimagen y su cuerpo.

Seguir trabajando con unidades didácticas, nuevas técnicas y estrategias pedagógicas para dinamizar las prácticas de aula y seguir fortaleciendo las habilidades socioemocionales de los estudiantes, será el compromiso que debe asumirse como docente del área de Educación física e igualmente compartir la propuesta con docentes de la misma u otras áreas, de la institución Antonio María Guarín permitirá seguir fortaleciendo dicho proceso.

Cabe anotar que también se sugiere a otras instituciones del ámbito educativo el trabajo este tipo de programación de la enseñanza; no sólo para el área de Educación física sino para todas las áreas del currículo.

Respetuosamente se recomienda a los docentes de Educación física a nivel general ahondar sobre la estrecha relación que tiene su área en la formación ciudadana, que lleva implícito la formación en valores y habilidades socioemocionales; pues es común creer que esta labor es trabajo de los docentes del área de Ciencias sociales olvidándonos que la Competencia ciudadana es transversal y esta área tiene mucho que aportan aprovechando el grado de aceptación que posee ante los educandos y lo dinámica que puede ser su enseñanza.

Por todo lo anterior esta investigación puede ser tomada como referente no sólo en ámbito educativo sino en cualquier ámbito que involucre la interacción humana por lo que otras instituciones de carácter público o privado de índole gubernamental, empresariales, gremial y asociaciones medio ambientales, deportivas, culturales entre otras; pueden realizar estudios similares impactando la calidad de vida de sus asociados y con ello logrando una convivencia armónica.

## 10 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agudelo, N., y Vinasco, M. (2020). *Fortalecimiento de la conciencia emocional en los niños y niñas de 9 a 13 años del Colegio Manuel Zapata Olivella*. [tesis de pregrado, Fundación Universitaria Los Libertadores].  
[https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3408/Agudelo\\_Vinasco\\_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/3408/Agudelo_Vinasco_2020.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Aguilar-Ozejo, J., y Mujica-Bermúdez, I. (2022). La competencia motriz, un potencial educativo para el contexto actual. *Revista Digital: Actividad Física y deporte*, 8(2).  
<https://doi.org/10.31910/rdafd.v8.n2.2022.2054>
- Álvarez Bolaños, E., (2020). Educación socioemocional. *Controversias y Concurrencias Latinoamericanas*, 11(20), 388-408.  
<https://www.redalyc.org/journal/5886/588663787023/html/>
- Bernate, Jayson. (2021). Educación Física y su contribución al desarrollo integral de la motricidad. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 643-661. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522021000200643&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000200643&lng=es&tlng=es).
- Bisquerra Alzina, R., y Pérez Escoda, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XX1*, 10 (), 61-82.
- Bonilla, E. y Rodríguez, P. (1997) *Más allá de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. Norma. Colombia. 1997.
- Casas, F. (2003.24 de abril). El aprendizaje y las emociones. *La nación* 40 págs.20<sup>a</sup>.
- Corredor, E. (2020). *Estrategia de Aprendizaje Implementada en una Aplicación Móvil Para Desarrollar la Competencia Expresiva Corporal del Grado Sexto*. [tesis de maestría, Universidad de Santander].

<https://repositorio.udes.edu.co/entities/publication/302b624d-aab3-467f-a1b5-cc6ad1a44b0b>

Educa peques. (2018). *Test de inteligencia emocional*.

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/test-de-inteligencia-emocional.html>

Extremera Pacheco, Natalio; Fernández Berrocal, Pablo Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios Clínica y Salud, vol. 15, núm. 2, 2004, pp. 117-137 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, España

Fernández Berrocal, P. (2021) La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional. Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar (SSN electrónico: en trámite), Vol. 1, Núm. 1, enero-junio (2021), pp. 31-46 <http://ri.iberomx:8080/handle/iberomx/6043>

Glaser, R. (1991). The maturing of the relationship between the science of learning and cognition and educational practice. *Learning and Instruction*, 1(2), 129–144. [https://doi.org/10.1016/0959-4752\(91\)90023-2](https://doi.org/10.1016/0959-4752(91)90023-2)

Gobernación de Santander (2022). *La salud mental es una prioridad*.

<https://santander.gov.co/publicaciones/8946/la-salud-mental-es-una-prioridad/>

IBERO, Fernández Berrocal, P., & Cabello, R. (2021). *La inteligencia emocional como fundamento de la educación emocional*. Obtenido de <http://ri.iberomx:8080/handle/iberomx/6043>

Larraz Rábanos, N., Urbón Ladrero, E., & Antónanzas Laborda, J. L. (2020). La satisfacción con la familia y su relación con la agresividad y la inteligencia emocional en adolescentes. *know and share psychology*, 1(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4247>

Mata Solis, L. (2019). *El enfoque cualitativo de investigación*.

<https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/>

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of Intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, England: Cambridge University Press.

MEN. (2012). *Documento de orientaciones para la enseñanza de la educación*.

[https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-09504\\_archivo\\_pdf\\_orientaciones\\_edufisica.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-09504_archivo_pdf_orientaciones_edufisica.pdf)

MEN. (2022). *Orientaciones curriculares para la educación física recreación y deportes en la educación básica y media*. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/Preescolar-basica-y-media/Referentes-de-calidad/411706:Orientaciones-Curriculares>

MIN Salud. (2022). *Salud mental: asunto de todos*.

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Salud-mental-asunto-de-todos.aspx>

Mujica, F. N., Orellana, N. C., y Concha, R. F. (2017). Emociones en la clase de Educación Física: revisión narrativa (2010-2016). *Ágora para la Educación Física y el Deporte* 19(1), 119-134. DOI: <https://doi.org/10.24197/aeafd.1.2017.119-134>

Nahum Montagud Rubio. (2020, junio 5). Habilidades socioemocionales: características, funciones y ejemplos. Portal Psicología y

Mente. <https://psicologiaymente.com/psicologia/habilidades-socioemocionales>

Negrete, P. (2013). *Sobre la fundamentación epistemológica de la educación*

*socioemocional*. <https://observatorio.campus-virtual.org/indexbase.php?cmd=search4&listado=completo&words=aprendizaje&page=22>

OMS. (2020). *Comisión de Alto Nivel en Salud Mental y COVID-19*.

<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Pascual Jimeno, A., & Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83.

Pellicer Royo, I. (2007). Educación física emocional. diposit.ub.edu. [https://www.neuromotion.es/pdf/Educacion\\_Fisica\\_Emocional\\_2011-12.pdf](https://www.neuromotion.es/pdf/Educacion_Fisica_Emocional_2011-12.pdf)

Rousseau, V., Aube, C., & Savoie, A. (2006). Teamwork behaviors: A review and an integration of frameworks. *Small Group Research*, 37(5), 540-570.

Sánchez, A. (2022). *Plan de alfabetización física para el desarrollo de la competencia axiológica corporal en los estudiantes de básica secundaria de la Institución Educativa Carmen Teresiano*. [tesis de maestría, Universidad Pedagógica Experimental Libertador]. <https://espacio-digital.upel.edu.ve/index.php/TGM/article/view/403/390>

## Anexo 1 Carta Aval institucional



Centro Poblado Pangote, San Andrés, Santander, 12 de abril de 2023

**CAMG-038**

Señores:

**COORDINACIÓN ACADÉMICA.**

Centro de educación virtual.

Facultad de estudios sociales y empresariales.

Maestría en Didáctica de la enseñanza de las ciencias.

Universidad autónoma de Manizales.

Manizales.

**REF:** Carta de aval institucional.

Cordial saludo,

En mi calidad de representante del Colegio Antonio María Guarín, del Centro Poblado Pangote, municipio de San Andrés, Sder, con Nit. 800196009-9, de manera atenta informo que:

1. Nuestra entidad tiene conocimiento y avala el desarrollo del trabajo de grado titulado **EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ESTUDIANTE**, que adelanta el profesor **EDUAR ARMANDO CARVAJAL JAIMES**, en calidad de estudiante del programa académico de MAESTRÍA EN: DIDÁCTICA DE LA ENSEÑANZA DE LAS CIENCIAS, en la Universidad Autónoma de Manizales.
2. Nuestra entidad conoce el perfil del trabajo de grado formulado que será desarrollado en nuestra institución educativa y que se encuentra articulado al proyecto de investigación, **EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ESTUDIANTE**, aprobado por la Universidad Autónoma de Manizales.
3. Los Autores de del trabajo de grado deberán formular y gestionar la participación de la población objeto de investigación acorde con los lineamientos exigidos por la UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MANIZALES, manejando correctamente la información y documentos suministrados y guardando la debida reserva sin excepción alguna.

Atentamente,

**Mg. YESID ROLANDO MILLÁN CARDENAS.**

C.C 13.928.488 Málaga, Santander

Rector

Celular: 310 7535825

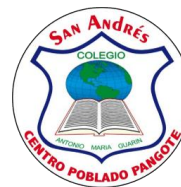
*Elaboró: Sandra Milena Albarracín Pedraza, Secretaria*

*Aprobó: Mg. Yesid Rolando Millán C, Rector*





## Anexo 2 Consentimiento informado



### EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES EMOCIONALES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO

**Institución Educativa Antonio María Guarín del municipio de San Andrés  
Santander**

#### **Consentimiento Informado**

**Estimado padre de familia**

El programa Maestría en didáctica de la enseñanza de las ciencias de la **Universidad Autónoma de Manizales** se encuentra realizando una investigación titulada **EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES EMOCIONALES A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO**, desarrollada por **Eduar Armando Carvajal Jaimes**. El presente documento tiene como finalidad hacerle conocer los detalles del estudio y solicitarle su consentimiento informado para que su hijo/hija o menor a cargo pueda participar en él.

#### **1. Objetivo de la investigación**

Como objetivo se plantea fortalecer las habilidades emocionales y el aprendizaje a través de actividades físicas en estudiantes del grado sexto de la Institución Educativa Antonio María Guarín de san Andrés Santander.

## **2. Breve descripción del proyecto**

La propuesta se llevará a cabo con estudiantes de sexto grado por medio de una unidad didáctica, donde el juego, el trabajo en equipo, la experiencia, con la enseñanza de un saber explícito de la educación física se fortalecerán las competencias emocionales, por medio de información clara, explícita, motivante, innovadora, respetuosa y empática, que evitará los estereotipos, la discriminación, los prejuicios para reflexionar y superar las limitaciones propias en un ambiente de confianza y mejorar la experiencia de aprendizaje.

## **3. Metodología**

Este proyecto se desarrolla en encuentros debidamente organizados por el docente encargado del área de educación física recreación y deporte, teniendo en cuenta la metodología activa y los contenidos propios del área, estipulados en la malla curricular de la institución; donde se logrará la promoción emocional de los niños y niñas del grado sexto, dotando a los estudiantes de herramientas, de conocimiento, expresión y manejo de emociones que serán trabajadas por medios de estrategias metodológicas adecuadas, teniendo como base la unidad didáctica de desarrollo de competencias socioemocionales del programa escuela amiga Paso a Paso del banco mundial, la cual es adaptada a las necesidades de los educandos.

## **4. Su participación en el estudio**

Es necesario afirmar que los estudiantes participan de manera libre y voluntaria, teniendo total autonomía para solicitar ser excluidos del proceso y que sus aportes o intervenciones no sean tenidos en cuenta durante el mismo, esto no acarreará ningún tipo de sanción para el educando. Además, se aclara que el estudiante participa en este proyecto bajo su consentimiento informado y firma autorizada por el padre o acudiente responsable de su custodia.

## **5. Confidencialidad**

El proceso será totalmente confidencial con carácter pedagógico y por ello se siguen los siguientes pasos:

- Las pruebas serán anónimas y solo el docente encargado tendrá acceso a los datos proporcionados en ellas.
- El análisis de datos será codificado y presentado, sin el uso de ningún dato personal o familiar privado.
- El docente investigador resguardará el ambiente ideal para el desarrollo de las actividades, creando entornos agradables donde el estudiante pueda realizar todo su proceso en forma autónoma, con total seguridad y tranquilidad.

## **6. Beneficios**

El desarrollo de la propuesta no implica ningún tipo de beneficio económico o directo, es de carácter pedagógico, lo cual promueve el aprendizaje y las habilidades socioemocionales, no implica ningún gasto para el padre o acudiente ni para el estudiante, el docente investigador es responsable del material didáctico y los recursos que sean necesarios utilizar.

## **7. Riesgos o molestias asociadas a la participación**

Este proyecto se pretende realizar sin ningún tipo de inconveniente, molestia o riesgo para los estudiantes de sexto grado, sin embargo, en caso de existir una situación o percance de tipo físico o moral, el investigador buscará la mejor manera de contener este riesgo, brindando apoyo o buscando la ayuda eficaz y eficiente de un profesional para solucionarlo.

## **8. Almacenamiento y resguardo de la información**

Es importante recalcar que la información que se reúna en la investigación estará siempre resguardada bajo la atención del investigador a cargo. Las pruebas, material fotográfico será almacenado por el docente investigador y él codificará los datos asertivamente para evitar inconvenientes. Todo material como el consentimiento informado, test emocional, secuencias didácticas y las pruebas resueltas por los estudiantes serán usados con fines didácticos y pedagógicos, posteriormente se eliminarán de forma reservada y segura.

### **9. Acceso a los resultados de la investigación**

La información recolectada por el investigador podrá ser consultada por los estudiantes y padres de familia de sexto grado con total libertad en cualquier momento, pues su participación espontánea permite el acceso a la misma.

Luego de finalizado el proceso investigativo los estudiantes participantes pueden conocer el resultado en forma verbal, digital o telefónica, de acuerdo a los intereses mostrados por los mismos.

### **10. Compromiso**

Por su aceptación los participantes se comprometen a:

Entregar información real en cada instancia que me sea solicitada y responder de acuerdo con mis conocimientos y experiencias así también a utilizar mi lenguaje habitual al escribir, responder o reflexionar. Realizar cada encuentro de manera completa, con el debido trato adecuado para los compañeros y docente a cargo de la investigación. Usar el material con responsabilidad y pertinencia para evitar lastimar a alguien o afectar física o moralmente a los participantes. Entregar el material en forma organizada al finalizar cada encuentro.

### **11. Contacto**

En caso de tener dudas, preguntas acerca de los derechos de los participantes en esta propuesta pedagógica puede contactarse con el docente responsable e investigador **Eduar Armando Carvajal Jaimes**, teléfono 3203684251, correo electrónico, isabeljaimes77@hotmail.com o al comité de ética de la universidad al correo comitedebioeticauam@autonoma.edu.co

Declaro conocer los términos de este consentimiento informado, los objetivos de la investigación, las formas de participación, de los costos y riesgos implicados, y del acceso a la información y resguardo de información que sea producida en el estudio. Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta será usada solo con fines de difusión científica.

He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

**Nombre completo del Padre de familia:** .....

---

**Firma**

**Correo electrónico:** .....

**Investigador Responsable**

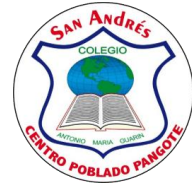
**Eduar Armando Carvajal Jaimes.**

EL FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES EMOCIONALES A  
TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL SER  
HUMANO

Universidad Autónoma de Manizales

2023

Anexo 3Desarrollo Unidad Didáctica



### **Actividad. Pre test (Diagnóstico)**

**Descripción:** Aplicación del test de Mesquite para caracterizar socioemocionalmente a los estudiantes de 6 grado de la institución Antonio maría Guarín

### **Actividad 1. Motricidad y Habilidades Socioemocionales**

**Descripción:** Observación de vídeo acerca de las habilidades Socioemocionales Autoconocimiento, autorregulación. Seguidamente los estudiantes caminaran sobre una línea recta y en forma erguida y cadenciosa utilizando no más de 5 minutos en ida y vuelta. Al regresar al punto de inicio responderán preguntas relacionada con la conceptualización de las habilidades socio emocionales. El estudiante que al caminar no se haya salido de la línea y responda correctamente tendrá punto

Materiales: Pinturas- brocha, libros- bancos

### **Actividad 2. Caminar con obstáculos.**

**Descripción:** los estudiantes se Pararán en la punta de los pies a la vez que elevan los brazos arriba. Caminaran al frente tocando objetos que se encuentren a su alrededor.

**Variaciones:** Los estudiantes caminaran en cuclillas, Caminaran en cuadrupedia por debajo de un obstáculo,

Con brazo arriba y abajo/ Sentados y ponerse de pie, con los brazos al frente y atrás Sentados y ponerse de pie.

Materiales: escenario deportivo, objetos

### **Actividad 3. Respetando la diferencia**

Competencia de saltos a la pata coja:

**Descripción:** Los dos jugadores, que tienen un pie atado con el otro, deben levantar los pies sueltos y saltan solamente sobre los pies que tienen atados, uno al otro se apoya o se agarran para no caerse. Si caen, continúan hasta llegar a la meta.

Materiales: escenario deportivo, cuerda

### **Actividad 4. Lazarillo corredor**

**Descripción:** se forma una pareja para correr, uno de los dos esté con los ojos vendados y el otro lo guía en su recorrido.

Materiales: escenario deportivo, venda

Variaciones. Cojos Saltarines

**Descripción:** carrera en parejas o tríos y dar un premio especial a los que ganen. La condición es que uno le sostenga un pie en el aire al otro, el segundo corredor deberá tomarse a sí mismo un pie, avanzar con un pie en el aire, dando saltos

En algún punto del espacio de juego, se puede ubicar algún elemento para que lo tomen y lleven, puede ser algo pesado o simplemente simbólico como un balón, un banderín.

Materiales: escenario deportivo, objetos (balón, banderín)

### Actividad 5. **Seguir el capitán: TIKTOK**

**Descripción:** cada estudiante crea una ruta caminando libremente por espacios haciendo todas las figuras posibles (curvas, eses etc.) se debe grabar o crear un TikTok, luego debe compartirla con sus compañeros y ellos deben unirse para crear un video haciendo las mismas actividades de caminar, luego en el grupo de WhatsApp se comparten estas experiencias.

Materiales: escenario deportivo, celular, internet



## Anexo 4 Test de inteligencia emocional



Nombre estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha:

\_\_\_\_\_

Apreciado estudiante responda las siguientes preguntas con toda sinceridad

1. Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse.

Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

- a. Intentas cambiar de tema
- b. No haces nada
- c. Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
- d. Continúas comiendo y bebiendo

2. ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Casi nunca
- d. Nunca

3. Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- a. Ocultar lo que siente
- b. Decir lo que siente
- c. Decir lo que siente e intentar resolverlo
- d. No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

4. Un amigo se ha enojado injustamente contigo. Tú:

- a. Hablas con él en privado para preguntarle qué le ha sucedido
- b. Te ocultas de él para no hablarle. Prefieres quedarte con la duda de lo que le ha ofendido.
- c. Durante la noche recuerdas lo ocurrido y sufres
- d. Le preguntas a un amigo en común si sabe las razones del enojo de tu amigo contigo.

5. Para ti, padres e hijos deben:

- a. Esconder sus sentimientos y/o pensamientos
- b. Deben hablar entre ellos sobre lo que creen necesario sin límites
- c. Los padres nunca deben hablar con los hijos de sus angustias o problemas, pero los hijos sí deben hacerlo
- d. Nunca te lo habías preguntado y no sabes qué responder

6. Cuando tienes que aguardar a que otros terminen de hablar tú:

- a. Te impacientas
- b. Comienzas a caminar ansiosamente
- c. Aguardas a que terminen y das tu opinión o dices aquello que tengas que decir

7. Cuando has cometido un error, tú:

- 1. Lo sabes porque tu conciencia te lo dice
- 2. No sientes nada malo
- 3. Te arrepientes y pides perdón a quien corresponda

8. Un amigo tuyo llega a la escuela completamente desconsolado y llorando. Tú  
¿Qué haces?

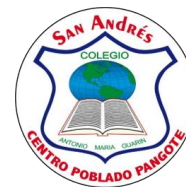
- a. Solamente le miras

- b. Te sientas a su lado y simplemente aguardas a que él te hable
- c. Le preguntas que le ha pasado y esperas a que él responda. Si no lo hace simplemente colocas tu brazo en su hombro en señal de apoyo y comprensión
- d. Le preguntas insistentemente cada 5 minutos que es lo que le ocurre

Fuente: test-de-inteligencia-emocional. Educapeques



Anexo 5 Adaptación del test de Inteligencia de Mesquite para analizar niveles de inteligencia socio emocional estudiantes 6.



Apreciado estudiante responda la siguiente pregunta con toda sinceridad

1. Te encuentras realizando la actividad asignada en el área de Educación Física en cualquier escenario (individual o con amigos) y pronto notas que al dar las indicaciones el docente o cualquier compañero, eleva el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?  
(Evalúa la convivencia-Mediación)

- a. Intentas cambiar de actividad
  - b. No haces nada
  - c. Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
  - d. Continúas con la actividad como la entendiste.
3. ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le paso en esta actividad?

(Evalúa la Autoconocimiento)

- a. Siempre
- b. Casi siempre
- c. Casi nunca
- d. Nunca

3. Al realizar actividades individuales o grupales se puede tener éxito o fracaso. Lo que generará ciertas emociones, como las que estas sintiendo después de realizada la actividad.

Una persona Angustiada, triste o contenta debe:

- a. Ocultar lo que siente
  - b. Decir lo que siente
  - c. Decir lo que siente e intentar resolverlo
  - d. No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella
4. Un amigo se ha enojado injustamente contigo durante la realización de la actividad asignada en el área de Edufísica. Tú:
- a. Hablas con él en privado para preguntarle qué le ha sucedido
  - b. Te ocultas de él para no hablarle. Prefieres quedarte con la duda de lo que le ha ofendido.
  - c. Durante la noche recuerdas lo ocurrido y sufres
  - d. Le preguntas a un amigo en común si sabe las razones del enojo de tu amigo contigo.
5. Para ti, padres e hijos al conocer resultados de aciertos o desaciertos de sus hijos en la realización de la actividad del área de Educación Física deben:
- a. Esconder sus sentimientos y/o pensamientos
  - b. Deben hablar entre ellos sobre lo que creen necesario sin límites
  - c. Los padres nunca deben hablar con los hijos de sus angustias o problemas, pero los hijos sí deben hacerlo
  - d. Nunca te lo habías preguntado y no sabes qué responder
6. Cuando tienes que aguardar a que otros terminen de hablar o realizar cualquier actividad asignada en clases de Educación física u otros escenarios tú:
- a. Te impacientas
  - b. Comienzas a caminar ansiosamente
  - c. Aguardas a que terminen y das tu opinión o dices aquello que tengas que decir

7. Cuando has cometido un error, en la realización de cualquier actividad asignada en la clase de educación física tú:
  - a. Lo sabes porque tu conciencia te lo dice
  - b. No sientes nada malo
  - c. Te arrepientes y pides perdón a quien corresponda
  
8. Un amigo tuyo al fallar en la realización de una actividad asignada termina completamente desconsolado y llorando. Tú ¿Qué haces?
  - a. Solamente le miras
  - b. Te sientas a su lado y simplemente aguardas a que él te hable
  - c. Le preguntas que le ha pasado y esperas a que él responda. Si no lo hace simplemente colocas tu brazo en su hombro en señal de apoyo y comprensión
  - d. Le preguntas insistentemente cada 5 minutos que es lo que le ocurre

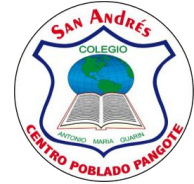
Anexo 6Puntuación Test de Mesquite.

| Preguntas                   | Estudiantes |   |   |   |   |   |   | Respuesta/valoración |   |   |   | Niveles de Habilidades Socioemocionales. |                            |                |           |
|-----------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|----------------------|---|---|---|------------------------------------------|----------------------------|----------------|-----------|
|                             | 1           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | A                    | B | C | D | S<br>26<br>a<br>32                       | E<br>1<br>5<br>a<br>2<br>5 | M<br>7 -<br>15 | B0<br>- 7 |
| 1(<br>Conviven<br>cia)      |             |   |   |   |   |   |   | 3                    | 0 | 4 | 0 |                                          |                            |                |           |
| 2(Autoconoc<br>i<br>miento) |             |   |   |   |   |   |   | 0                    | 1 | 3 | 4 |                                          |                            |                |           |
| 3(Autoregul<br>a<br>ción)   |             |   |   |   |   |   |   | 0                    | 2 | 4 | 0 |                                          |                            |                |           |
| 4(Empatia)                  |             |   |   |   |   |   |   | 4                    | 0 | 1 | 2 |                                          |                            |                |           |
| 5(Convivenc<br>ia)          |             |   |   |   |   |   |   | 0                    | 4 | 2 | 0 |                                          |                            |                |           |
| 6 (Empatía)                 |             |   |   |   |   |   |   | 0                    | 2 | 4 | 0 |                                          |                            |                |           |
| 7(Autoco<br>noci<br>miento) |             |   |   |   |   |   |   | 2                    | 0 | 4 | 0 |                                          |                            |                |           |
| 8(Empatía)                  |             |   |   |   |   |   |   | 0                    | 2 | 4 | 1 |                                          |                            |                |           |

Fuente: Elaboración propia. Basados en el test de Mesquite



## Anexo 7Protocolo de Observación



### PROTOCOLO DE OBSERVACION

Actividad\_\_\_\_\_Fecha\_\_\_\_\_

—

Competencias Educación física

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Situación observada:

\_\_\_\_\_

**Categoría socioemocional**

**Subcatego**

**Descripción**

\_\_\_\_\_

Recursos:

\_\_\_\_\_

Otras observaciones:

Observador: Docente investigador

\_\_\_\_\_

*Nota.* Elaboración propia



## Anexo 8 Protocolo de Entrevista



Nombre \_\_\_\_\_

Apellido \_\_\_\_\_

Grado \_\_\_\_\_

Objetivo \_\_\_\_\_

Lugar \_\_\_\_\_ y

fecha \_\_\_\_\_

1. (Marque X donde corresponda). Según el resultado obtenido en la actividad

\_\_\_\_\_

Experimentaste emociones: Positivas \_\_\_\_\_

Negativas \_\_\_\_\_

2. Especifica ¿Qué emoción o emociones experimentaste?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3. Si tu compañero te supera en una competencia. Esto te provoca:**

**Admiración\_\_\_\_\_ Rabia\_\_\_\_\_ Tristeza \_\_\_\_\_ Alegría porque lo merecía\_\_\_\_\_**

**4. ¿Qué emoción experimentas cuando un compañero de competencia pierde ante ti porque se cayó o se confió?**

---

---

---

**5. Si perdió por confiarse ¿Qué le aconsejas para futuras competencias?**

---

---

---

**6. Si perdió porque se cayó y tú lo superaste. ¿Qué emoción (es) experimentaste?**

---

---

---

**¿Te acercaste a consolarlo?**

---

---

---

**7. En la competencia se suscita una discusión entre compañeros tú:**

**No te interesas por lo que sucede\_\_\_\_\_ Medias para resolver el conflicto\_\_\_ Buscas ayuda para acabar el conflicto \_\_\_\_\_**

**Incitas a que se agredan más\_\_\_\_\_**

**8. Durante La competencia experimentaste emociones negativas (ansiedad – ira-tristeza) y positivas como (alegría, gozo, entusiasmo etc.). Teniendo en cuenta que estas influían en tus resultados ¿consideraste conveniente exteriorizar**

**¿Esas emociones?**

---

---

**9. ¿Reflexionaste acerca de la necesidad de controlar tus emociones?**

**Gracias por su atención.**

**Entrevistador: \_\_\_\_\_**



## Anexo 9 Rúbrica de Satisfacción

Apreciado estudiante, realice la lectura de cada ítem y seleccione una respuesta, de la manera más sincera, muchas gracias.

| <b>Rúbrica de satisfacción</b>                                                                           |                |                         |                           |                        |              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------|---------------------------|------------------------|--------------|
| <b>ITEMS/<br/>Autoevaluación</b>                                                                         | <b>Siempre</b> | <b>Muchas<br/>veces</b> | <b>Alguna<br/>s veces</b> | <b>Pocas<br/>veces</b> | <b>Nunca</b> |
| Las actividades de la unidad didáctica han sido motivantes y de interés                                  |                |                         |                           |                        |              |
| Las actividades realizadas en las prácticas, permiten que el aprendizaje sea efectivo y asertivo         |                |                         |                           |                        |              |
| Siento que he logrado nuevos aprendizajes y he mejorado en el manejo de las habilidades socioemocionales |                |                         |                           |                        |              |
| <b>ITEMS/ Coevaluación</b>                                                                               | <b>Siempre</b> | <b>Muchas<br/>veces</b> | <b>Alguna<br/>s veces</b> | <b>Pocas<br/>veces</b> | <b>Nunca</b> |
| El estudiante trabaja con interés, agrado y dedicación con la herramienta propuesta                      |                |                         |                           |                        |              |
| Evidencia avances en el proceso formativo y habilidades socioemocionales                                 |                |                         |                           |                        |              |

*Nota.* Elaboración propia

## Anexo 10 Evidencias fotográficas

Figura 20 Estudiantes realizando la primera actividad



Figura 21 Estudiantes caminando con obstáculos



Figura 22 Estudiantes trabajando en equipo



Figura 23Estudiantes en trabajo de carrera dúo



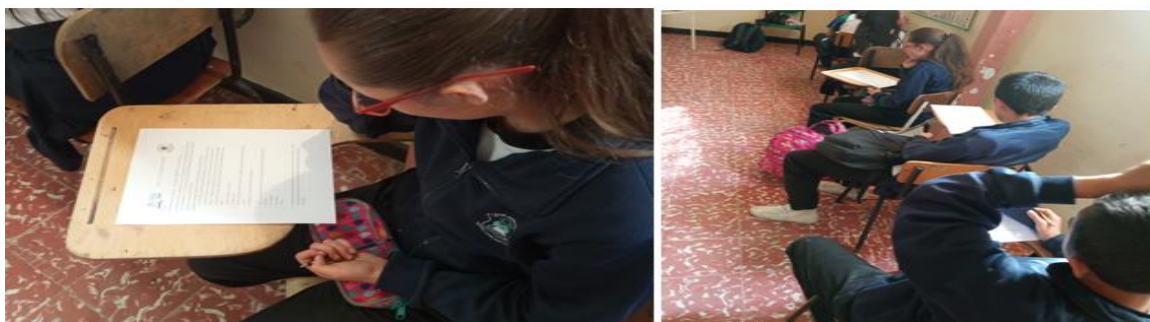
Nota: elaboración propia

Figura 24Seguir al capitán TIKTOK



Nota: elaboración propia

Figura 25Estudiantes presentando el test de Mesquite y la Entrevista.



Nota: elaboración propia