

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE EDUCACIÓN



PUCP

Estrategias de regulación emocional para favorecer el proceso de adaptación a la educación a distancia en niños y niñas de 3er grado de educación primaria en una institución educativa pública de Lima Metropolitana

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN CON ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN PRIMARIA

AUTORA:

Arangoitia Pereira, Yenny Elizabeth

ASESOR:

Bernabe Sanchez, Gilmer Walter

2021

RESUMEN

La presente investigación surge de la necesidad de apoyar a los estudiantes de 3er. grado de Educación Primaria, de una institución educativa pública de Lima Metropolitana, en los procesos de adaptación a una nueva modalidad educativa, en este caso específico, la educación a distancia, así aportar en su desenvolvimiento y desarrollo integral, a partir de sus experiencias emocionales. La investigación tiene un enfoque cualitativo, de tipo investigación-acción, la cual tiene como objetivo general: demostrar la efectividad de la aplicación de estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso de adaptación a la educación a distancia en los niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana. Para alcanzarlo, se implementa un plan de acción durante un mes y medio, que contempla 4 estrategias de regulación emocional las cuales se desarrollan desde el descubrimiento, la autoconciencia y la validación de las emociones propias y de los demás hasta la regulación adaptativa y expresión asertiva de lo que sienten. Las técnicas e instrumentos de investigación utilizados son la observación y la entrevista, a través del diario de campo y la guía de entrevista, respectivamente. De los hallazgos se destaca que las estrategias de regulación emocional contribuyen en el proceso de adaptación a la educación a distancia, ya que los participantes del estudio, a través de acciones, demostraron un mejor desenvolvimiento en el contexto educativo, seguridad en sí mismos y una mejora en la gestión de sus emociones, respecto del inicio de la implementación del plan de acción. Esto permite concluir que la regulación emocional es una competencia que debe atenderse, desde edades tempranas en el hogar y la escuela, dado que le permite adaptarse a cualquier reto y desenvolverse con seguridad.

Palabras claves: regulación emocional, educación a distancia, estrategias de regulación emocional, adaptación escolar

ABSTRACT

This research arises from the need to support 3rd grade students. degree of Primary Education, from a public educational institution in Metropolitan Lima, in the processes of adaptation to a new educational modality, in this specific case, distance education, contributing to their development and comprehensive development, based on their emotional experiences. The research has a qualitative approach, of an action-research type, which has the general objective: to demonstrate the effectiveness of the application of emotional regulation strategies to benefit the process of adaptation to distance education in children of 3rd grade of education primary school of an educational institution in Metropolitan Lima. To achieve this, an action plan is implemented for a month and a half, which includes 4 emotional regulation strategies which are developed from the discovery, self-awareness, and validation of one's own emotions and those of others to adaptive regulation and assertive expression of what they feel. The research techniques and instruments used are observation and interview, through the field diary and the interview guide, respectively. From the findings, it is highlighted that the emotional improvement strategies in the process of adaptation to distance education, since the study participants, through actions, demonstrated a better development in the educational context, self-confidence, and improvement in the management of their emotions, regarding the beginning of the implementation of the action plan. This allows us to conclude that emotional regulation is a competition that must be attended, from an early age at home and at school, since it allows them to adapt to any challenge and function safely.

Keywords: emotional regulation, distance education, emotional regulation strategies, school adaptation

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por acompañarme en cada momento de mi etapa universitaria y por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y oportunidades que me ayudaron a convertirme en la persona que soy ahora.

A mis padres, Richard y Elizabeth por apoyarme a lo largo de este proceso, respetar mis decisiones y brindarme una excelente educación. De la misma forma, a mis hermanos, Guadalupe y Jesús por la confianza depositada en mí y la paciencia durante este proceso. A mi ahijado Alejandro, por sacarme una sonrisa cuando sentía que no podía.

A la organización ExpresArte cuya misión de promover las competencias emocionales en el ser humano fue de inspiración y motivación para el desarrollo de esta tesis.

De forma muy especial agradezco al Dr. Gilmer Bernabé, mi asesor, por sus enseñanzas, apoyo y guía en este trabajo de investigación. De la misma manera, a la Mag. Liza Cabrera por su cariño, tiempo y aportes durante el proceso de investigación. A ambos por ser ejemplos de excelentes profesionales.

Finalmente, quiero agradecer a los estudiantes que fueron parte de este estudio y a la tutora del aula, Socorro, ya que fueron piezas clave para el logro de esta investigación-acción; los recordaré con mucho cariño.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
PARTE I: MARCO CONCEPTUAL	5
CAPÍTULO 1: UN NUEVO CONTEXTO, LA EDUCACIÓN A DISTANCIA	5
1.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA	5
1.2. CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA	7
1.3. DE LA EDUCACIÓN PRESENCIAL A LA EDUCACIÓN A DISTANCIA	8
1.3.1. Cambios en el proceso educativo.....	8
1.3.2. Cambios en los procesos de interacción	10
1.4. ROLES DE LOS AGENTES EDUCATIVOS FRENTE A LA EDUCACIÓN A DISTANCIA	12
1.4.1. Rol de estudiante	13
1.4.2. Rol del docente.....	14
CAPÍTULO 2: LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA ADAPTACIÓN A LA EDUCACIÓN A DISTANCIA	17
2.1. CONCEPTUALIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES	17
2.2. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES	22
2.2.1. Función adaptativa.....	23
2.2.2. Función social.....	24
2.2.3. Función motivacional	25
2.3. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL	26
2.4. LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL DESARROLLO EVOLUTIVO EMOCIONAL DE NIÑOS DEL NIVEL PRIMARIO	28
2.5. LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA MODALIDAD A DISTANCIA	29
2.5.1. Importancia de la regulación emocional en el proceso de adaptación a la educación a distancia.....	31
2.5.2. Estrategias de regulación emocional en beneficio de la adaptación a la modalidad a distancia.	32
2.5.3. Rol del docente en la regulación emocional del estudiante	39
PARTE II: INVESTIGACIÓN	41
CAPÍTULO 1: DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	41
1.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN	41
1.2. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN	43
1.2.1. Contexto institucional.....	43
1.2.2. Contexto del aula	44

1.3.	PROBLEMATIZACIÓN Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	49
1.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA	50
1.5.	PLAN DE ACCIÓN - ACCIONES DE MEJORA.....	51
1.5.1.	Matriz de plan de acción.....	52
1.5.2.	Matriz de acciones de mejora	64
1.6.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA ORGANIZAR Y ANALIZAR LA INFORMACIÓN.....	75
1.7.	PROCEDIMIENTOS ÉTICOS APLICADOS EN LA INVESTIGACIÓN.	76
CAPÍTULO 2: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		78
2.1.	ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL	78
2.1.1.	Reevaluación cognitiva.....	81
2.1.2.	Búsqueda de apoyo social	83
2.1.3.	Distracción	86
2.1.4.	Búsqueda de información.....	88
2.2.	ADAPTACIÓN ESCOLAR A LA EDUCACIÓN A DISTANCIA AL APLICAR LAS ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL	90
2.2.1.	Adaptación al proceso educativo	92
2.2.2.	Adaptación a los procesos de interacción	94
LECCIONES APRENDIDAS		98
1.	A NIVEL PERSONAL.....	98
2.	A NIVEL DEL GRUPO DE PARTICIPANTES.....	99
3.	A NIVEL DE CONOCIMIENTO TEÓRICO DEL TEMA	100
RECOMENDACIONES		102
REFERENCIAS.....		104
ANEXOS.....		110
ANEXO 1.	Matriz de consistencia.....	110
ANEXO 2.	Diario de campo.....	111
ANEXO 3.	Guion de entrevista para estudiante	112
ANEXO 4.	Guion de entrevista para maestra.....	113
ANEXO 5.	Matriz de triangulación	114
ANEXO 6.	Documento informativo para director.....	129
ANEXO 7.	Consentimiento informado para docente.....	130
ANEXO 8.	Consentimiento informado para padres de familia	131
ANEXO 9.	Asentimiento informado para estudiantes	132

INTRODUCCIÓN

La presente tesis tiene como temática general el beneficio de las estrategias de regulación emocional en el proceso de adaptación a la educación a distancia; en ese sentido, el tema se suscribe en la línea de investigación de Educación, Ciudadanía y Atención a la diversidad.

Entre las motivaciones, que ha llevado a la investigadora desarrollar el tema mencionado, destaca, por un lado, la relevancia que adquiere esta investigación frente a la coyuntura actual debido a que la situación de pandemia ha generado que los niños experimentan emociones de tristeza, ira o miedo, ya que no pueden realizar sus actividades con normalidad, han perdido la posibilidad de socializar y deben trabajar en una modalidad educativa que para ellos resulta nueva. Frente a esta situación, ¿qué realiza la escuela?, pues dedican todos sus esfuerzos al aspecto académico, transmitir conocimientos y no se preocupan por el bienestar emocional de sus niños frente a estos cambios, lo cual no debería suceder y es lamentable, porque como afirman Davidson y Begley (2012) la falta de una buena regulación emocional obstaculiza la adaptación a situaciones cambiantes, el desenvolvimiento de los estudiantes y por ende su aprendizaje. Por esta razón, realizar investigaciones relacionadas a la educación emocional permite visibilizar que se requiere su desarrollo y promoción en las escuelas, pero muy pocas apuestan por ella.

Por otro lado, en el ámbito personal, la significatividad del tema se funda en las experiencias laborales, en las cuales tuvo que proponer actividades y estrategias que permitan atender a niños que evidenciaban descontrol emocional. Asimismo, la participación en la organización ExpresArte ganador de las iniciativas RSU PUCP, el cual tiene como objetivo desarrollar la inteligencia emocional de los niños mediante actividades artísticas, ha permitido a la investigadora reconocer el beneficio que este brinda dentro del desarrollo de los niños en el contexto familiar, escolar, social y personal. Por último, el compromiso de contribuir en la educación emocional de todos los estudiantes; ya que este es uno de los factores trascendentales que permite lograr el desarrollo integral de los niños.

Debido a estas motivaciones y la coyuntura actual, este trabajo de investigación tiene como fin responder al siguiente problema: ¿Cómo la aplicación de estrategias de regulación emocional, influyen en el proceso de adaptación a la educación a distancia en niños de 3er grado de educación primaria en una institución pública de Lima Metropolitana? Ante esta interrogante se propuso la siguiente hipótesis de acción: Las estrategias de regulación emocional facilitan el proceso de adaptación a la educación a distancia en niños del 3er grado de educación primaria en una institución pública de Lima Metropolitana.

Además, para dar respuesta a la problemática, se planteó como objetivo general el demostrar la efectividad de la aplicación de estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso de adaptación a la educación a distancia en los niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana y a partir de este se plantearon dos objetivos específicos: aplicar un plan de acción que contemple la aplicación de estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso de adaptación a la educación a distancia de niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana y determinar los beneficios obtenidos en el proceso de adaptación escolar en la educación a distancia de niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana, al aplicar las estrategias de regulación emocional.

Con todo lo mencionado líneas arriba, resulta pertinente compartir algunos antecedentes puesto que se considera necesario indicar la existencia de investigaciones que hayan abordado la temática de regulación emocional, entre los cuales destacan los aportes de Gaeta y Martín (2009) quienes realizaron una revisión acerca de los estudios entorno a las estrategias de regulación que empleaban los adolescentes frente a situaciones de estrés en el contexto escolar, es así como hallaron que la mayoría de ellos no usaban estrategias específicas de regulación debido a la falta de conocimiento sobre estas.

Además, Murcia (2016) planteó un programa de educación emocional para niños de 3er grado de primaria donde tenía como objetivo desarrollar las competencias emocionales propuestas por Bisquerra a través de 26 sesiones de clase y uno de sus principales hallazgos fue que se debe optar por una metodología activa y participativa para que los niños se puedan apropiar de lo trabajado y sobre todo lo apliquen en su vida diaria. Por esta razón, es importante considerar lo propuesto por Caycedo, Gutiérrez, Ascencio y Delgado (2005) quienes señalan que todos los programas de intervención deben cumplir con los siguientes requisitos: basados en teorías sólidas, enseñar a los estudiantes a aplicar las estrategias, proporcionar información adecuada de acuerdo con la edad evolutiva de los niños, proporcionar alta calidad en el desarrollo personal y realizar evaluaciones y mejoras continuas.

Por tanto, es pertinente subrayar que si bien las investigaciones antes mencionadas tienen como temática principal la regulación emocional como aspecto importante en el desarrollo del estudiante, estas se desarrollan en un contexto educativo presencial y no proponen actividades innovadoras para su desarrollo, mientras que, la presente investigación busca educar la regulación emocional en el nivel primario a través de una variedad de estrategias, con la finalidad de que los educandos experimenten un proceso de adaptación agradable en la modalidad a distancia. Por eso, los conceptos clave de esta tesis son la regulación emocional, las estrategias de regulación emocional y la educación a distancia.

De esta manera, surge el presente estudio y se configura en la modalidad de investigación-acción (IA), cuyo enfoque es cualitativo, porque se recolecta información a través de experiencias, narraciones o reflexiones. Este tipo de investigación, según Cabrera (2017) "... se trata de una investigación transformadora de la realidad y la enseñanza, una actividad cuestionadora, reflexiva, contextualizada, participativa que articula la teoría y la práctica, el contenido y la acción" (p. 143); esto significa que el docente investigador debe poner en acción sus conocimientos teóricos y prácticos para poder impactar de manera positiva en la realidad educativa para mejorarla. Además, Bernal (2010) indica que se caracteriza por considerar a las personas o comunidad del estudio como sujetos partícipes de la investigación. Es así, como se apunta a investigar con y para la comunidad con el fin de generar procesos para la mejora de la realidad.

Mencionado ello, a continuación, se describe la organización de la presente investigación. En primer lugar, se presenta el marco conceptual, el cual está dividido en dos capítulos, siendo el primero el referente de la educación a distancia, donde se conceptualiza el término y se exponen los cambios que implica esta nueva modalidad tanto en el proceso de enseñanza-aprendizaje como en la interacción entre los agentes educativos. El segundo capítulo se enfoca en la regulación emocional y su impacto en la adaptación al contexto de educación a distancia, a través de este se presenta a la importancia de su desarrollo y se comparten las estrategias de regulación emocional más adaptativas.

En segundo lugar, se presenta el diseño metodológico, en cual se detalla el método de investigación a utilizar, el contexto en el que se realizó la investigación, la propuesta de plan de acción que contempla las intervenciones educativas realizadas en este estudio y las técnicas e instrumentos utilizados para organizar y analizar la información.

En tercer lugar, se muestra el análisis e interpretación de los resultados organizados en dos categorías, por un lado, las estrategias de regulación emocional y por el otro la

adaptación a la educación a distancia la aplicar dichas estrategias. En este apartado, se narra el proceso de investigación-acción y se compara los resultados que se obtuvieron mediante los distintos instrumentos utilizados.

Finalmente, se comparten las lecciones aprendidas durante el proceso de investigación-acción y las recomendaciones para futuras investigaciones.



PARTE I: MARCO CONCEPTUAL

CAPÍTULO 1: UN NUEVO CONTEXTO, LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

La educación a distancia es un término que está siendo muy estudiado en la actualidad, debido al contexto actual de pandemia en el que se vive y las oportunidades que esta brinda, pero sobre todo se está planteando que la modalidad a distancia o algunas características de esta deberían incorporarse en la educación presencial y no solo recurrir a ella, en situaciones de problemas o cuando la interacción física entre docente-alumno no pueda darse. Sin embargo, es importante señalar que este cambio genera ciertas dudas entre los agentes educativos. Por ello, el presente apartado tiene como finalidad facilitar la comprensión de los conceptos básicos en torno a este tema. En ese sentido, se expone la concepción de educación a distancia; además se presenta las características principales y los cambios que se dan en el proceso educativo y las interacciones bajo esta modalidad; al igual que, se precisa cuál es el nuevo rol que asumen tanto docentes como estudiantes en la educación a distancia.

1.1. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

Existe una variedad de autores, que, a lo largo del tiempo, han dedicado sus estudios e investigaciones para conceptualizar lo que significa la educación a distancia. Por ello, a continuación, se presentan las definiciones más representativas en relación con este término.

Según García (2001) la educación a distancia es un sistema tecnológico de comunicación bidireccional, caracterizado por el distanciamiento físico de los agentes que forman parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, es decir docentes y estudiantes. Asimismo, esta modalidad se basa en la acción sistemática y vinculada de los recursos didácticos, y a su vez de la organización y tutoría realizada por el docente con el fin de lograr el aprendizaje autónomo de los estudiantes. Esto quiere decir, que el educando adquiere mayor protagonismo y responsabilidad sobre el logro de sus aprendizajes. Sin embargo, es muy importante que el docente este en la capacidad de orientar, guiar y apoyar el desarrollo de esté.

Por otro lado, desde el contexto peruano la Ley General de Educación N°28004, indica lo siguiente:

La Educación a Distancia es una modalidad del Sistema Educativo caracterizada por la interacción simultánea o diferida entre los actores del proceso educativo, facilitada por medios tecnológicos que propician el aprendizaje autónomo. Es aplicable a todas las etapas del Sistema Educativo, de acuerdo con la normatividad en la materia. Esta modalidad tiene como objetivo complementar, reforzar o reemplazar la educación presencial atendiendo las necesidades y requerimientos de las personas. Contribuye a ampliar la cobertura y las oportunidades de aprendizaje (Artículo 27).

Desde esta perspectiva, se presenta una visión más inclusiva de la educación a distancia, ya que esta apunta a brindar a todos las mismas oportunidades y permite que más personas puedan acceder a la educación.

En esa misma línea, Patiño (2013) indica que la interacción docente-estudiante se caracteriza por una comunicación bidireccional mediada por recursos para el aprendizaje, los cuales no deben ser concebidos como medios auxiliares del proceso, por el contrario, son fundamentales y deben ser de calidad con el fin de que el estudiante sienta la presencia del maestro, aunque este no se encuentre de manera presencial; es decir, los recursos deben guiar y facilitar los procesos educativos. Asimismo, se resalta el acompañamiento tutorial, si bien este surge en la modalidad presencial como respuesta a las características y diferencias personales de cada estudiante, cobra mayor relevancia dentro de los procesos de una educación a distancia, debido a los nuevos retos que los estudiantes deben asumir.

Más adelante, Bournissen (2017) menciona que, si bien la educación a distancia se caracteriza por el distanciamiento físico, lo que no debería existir es la distancia dialógica, por ello esta modalidad se apoya en el uso de las TIC y los materiales didácticos, en los cuales debe reflejarse el trabajo y presencia del docente. Esto significa que a pesar de la distancia la comunicación debe ser constante, con el fin de orientar al educando y que este no se sienta solo durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

Con todo lo mencionado líneas anteriores y para efectos de esta tesis, se comprende a la educación a distancia, como una modalidad educativa caracterizada por el distanciamiento físico de los agentes educativos y por la interacción simultánea o diferida en el tiempo, la cual se apoya en recursos didácticos y tecnológicos, con la finalidad de garantizar una comunicación fluida y cercana. Asimismo, el rol tutorial cobra mayor relevancia en esta modalidad, debido a que se debe brindar acompañamiento a todos los estudiantes.

1.2. CARACTERÍSTICAS DE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

La educación a distancia, como su definición lo indica, es una nueva modalidad educativa, la cual se diferencia de otras, debido a una serie de particularidades. Por ello, a continuación, se señalan las principales características de educación a distancia en la que se toma en cuenta los aportes de García (2001).

Tabla 1. Características de la educación a distancia

Características	Descripción
Separación profesor-estudiante	<ul style="list-style-type: none">- Implica la separación en tiempo y/o espacio entre ambos agentes educativos.- La diferencia entre el grado de separación entre docente y alumno depende del proceso de enseñanza-aprendizaje empleado en la educación a distancia, es decir si se opta por sesiones síncronas o asíncronas.
Utilización de medios técnicos	<ul style="list-style-type: none">- Se emplea una variedad de recursos y canales de comunicación que facilitan el proceso educativo, tales como vídeos, videoconferencias, materiales impresos, fichas, correos, etc.
Organización de apoyo-tutoría	<ul style="list-style-type: none">- El docente se convierte en tutor/facilitador que guía el proceso de aprendizaje de cada estudiante a través de diversos canales de comunicación.
Aprendizaje independiente y flexible	<ul style="list-style-type: none">- El estudiante puede aprender a su ritmo y con sus propias estrategias de aprendizaje.- Tiene la libertad de organizar sus tiempos y espacios para poder estudiar.- Desarrolla habilidades para aprender a aprender y aprender a hacer.
Comunicación bidireccional	<ul style="list-style-type: none">- La comunicación entre ambos agentes educativos debe ser cercana y de doble vía permitiendo que exista la retroalimentación entre docente y discente.
Enfoque tecnológico	<ul style="list-style-type: none">- Proporciona la posibilidad de personalizar el proceso de enseñanza-aprendizaje para responder a las necesidades y demandas de cada estudiante haciendo uso de la tecnología.
Comunicación masiva	<ul style="list-style-type: none">- Posibilita que la educación a distancia atienda a un mayor número de estudiantes sin la presencia de un

docente a través de medios masivos como periódicos, televisión o radio.

Fuente: Elaboración propia

Estas características permiten tener una mirada más amplia de lo que implica la educación a distancia y los cambios que genera, pero para comprender de mejor manera como se da el proceso de enseñanza-aprendizaje y como son las interacciones bajo esta modalidad, en el siguiente apartado se desarrollan ambos puntos.

1.3. DE LA EDUCACIÓN PRESENCIAL A LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

En la actualidad, con el desarrollo de las tecnologías y el cambio constante de la sociedad, por ejemplo, la situación de pandemia a causa del COVID – 19 ha ocasionado que los procesos educativos se modifiquen y se den fuera de las aulas. Para ello, resulta muy importante que los agentes educativos se encuentren preparados y puedan adaptarse al nuevo proceso de enseñanza aprendizaje y las nuevas formas de interacción que se dan bajo la modalidad de la educación a distancia.

1.3.1. Cambios en el proceso educativo

En la educación presencial, según Heedy y Uribe (2008) el proceso de enseñanza-aprendizaje es dirigido por el docente, por ende, la responsabilidad de este proceso depende netamente de él. No obstante, esto cambia en la modalidad a distancia, ya que la responsabilidad depende de un grupo multivalente. En ese sentido, existen nuevas variables, formas y oportunidades de trabajar bajo esta modalidad, y para ello, resulta importante que tanto maestros como estudiantes, se encuentren preparados y cuenten con estrategias que les permitan adaptarse a la nueva experiencia educativa.

Lo mencionado anteriormente, conlleva a replantear el significado de enseñar y aprender en la educación a distancia. En ese sentido, gracias a los aportes de Vela, Ahumada y Guerrero (2015) se comprende a la enseñanza como aquel proceso mediante el cual se busca que una persona pueda construir saberes, habilidades y actitudes mediante el apoyo del enseñante, que en el contexto educativo vendría a ser el docente, el cual domina un conocimiento, conoce cómo aprenden sus estudiantes, plantea estrategias que permitan lograr los objetivos a pesar de la distancia, valora los resultados y reflexiona para mejorar. Es por ello, que la comunicación es un factor muy importante, ya que esta permite que el docente pueda guiar y brindar las orientaciones necesarias que posibiliten al estudiante desarrollar de manera óptima sus actividades.

Asimismo, bajo esta modalidad, destacan nuevos modelos de enseñanza, los cuales según Mason (1998) citado en Rodríguez (2014) son el modelo envolvente e integrador. El primero, hace referencia al empleo de materiales didácticos como los módulos autoinstructivos que permiten complementar los aprendizajes y en cierta medida apoya la labor del estudiante, desde este modelo el docente adquiere un rol más activo y la interacción con el alumnado es más frecuente. El segundo, involucra la interacción permanente entre los agentes educativos y las actividades se realizan de forma cooperativa. Estos modelos implican que el estilo del docente debe ser más reflexivo, indagador y cooperador.

Por otro lado, en relación con el aprendizaje, se entiende que va más allá de la mera transmisión y cúmulo de información, porque el objetivo es que el estudiante sea el protagonista del proceso y posea la capacidad de construir y hallar la significatividad de sus aprendizajes con el fin de lograr un desarrollo integral que le permita desenvolverse en la sociedad y responder a las demandas de esta. En ese sentido, en la educación a distancia según Del Mastro (2003) se necesita que los estudiantes desarrollen el aprendizaje autónomo y estratégico, pues se requiere que sean capaces de regular su estudio y aprendizaje, así como desarrollar actitudes y habilidades que favorezcan la organización y planificación, por ejemplo, la comprensión de información, manejo de las nuevas tecnologías, habilidades comunicativas para la interacción mediante entornos virtuales, etc., y para el logro de ello, resulta importante que exista interés y motivación de aprender.

Dicho ello, se comprende que el proceso educativo implica una serie de cambios bajo la modalidad a distancia y otro de ellos es el tiempo, es decir cuando se enseña y se aprende. Pues bien, en la educación a distancia se puede dar desde dos maneras. Por un lado, se encuentran las sesiones sincrónicas, estas hacen referencia a la interacción simultánea entre docente y alumnos independientemente del lugar en el que se encuentren, algunos recursos que permiten el desarrollo de estas son las videoconferencias y llamadas. Por otro lado, las sesiones asincrónicas, se definen como aquellas interacciones que no son dan en tiempo real y son mediadas a través de algunas actividades enviadas por el docente o fichas auto instructivas; sin embargo, un punto importante de esta forma de trabajo es la promoción del trabajo autónomo en los estudiantes (García, 2001).

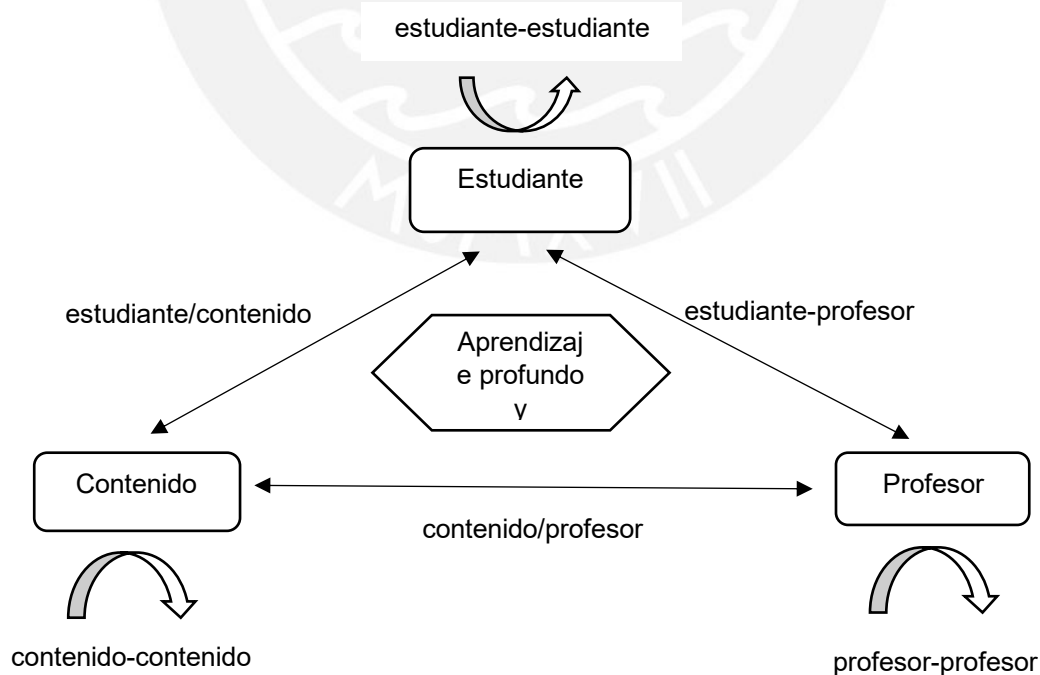
Con lo mencionado líneas anteriores, se entiende que la educación a distancia demanda un nuevo proceso de enseñanza-aprendizaje y este a su vez genera que la interacciones entre los agentes educativos se den de distinta manera, por ello a continuación se expone las nuevas formas de interactuar en la distancia.

1.3.2. Cambios en los procesos de interacción

Cada modalidad educativa tiene una determinada concepción y prácticas de interacción y comunicación. Esto significa, que dependiendo de la modalidad por la que, apuesta la escuela, estas se desarrollarían de diferentes maneras. Es así como en un modelo de educación presencial, la interacción dentro del proceso educativo se da entre docentes, docente-estudiante, estudiante-estudiante y en ciertas ocasiones con algunos recursos educativos, asimismo, la comunicación es directa, cercana y la respuesta se obtiene de manera inmediata, justamente porque la interacción es presencial. Pero esta situación cambia en la educación a distancia, ya que los agentes educativos tienen que interactuar con más elementos y la comunicación como se presenta desde un inicio en la definición de esta modalidad es mediada por medios tecnológicos y en ciertas ocasiones puede ser diferida.

Dicho ello y tomando los aportes de Anderson y Kuskis (2007) se presenta el modelo de interacciones en la educación a distancia (ver figura 1), que describe 6 interacciones entre los siguientes elementos: institución, profesores, estudiantes y contenidos. Asimismo, se debe recalcar que estas promueven algunos estilos comunicativos que establecen ciertas estrategias y didácticas que orientan el proceso educativo en la modalidad a distancia. A continuación, se explica cada tipo de interacción presentada.

Figura 1. Modelos de interacción en la educación a distancia



Fuente: Adaptado de Modes of interaction in distance education, Anderson y Kuskis, 2007, p. 133.

Interacción docente-estudiante. Este tipo de interacción es la que propicia el diálogo y contacto entre los dos agentes educativos, y como se indicó en el apartado anterior en la modalidad a distancia se puede dar mediante dos formas, de manera sincrónica y asincrónica, lo importantes es que los maestros aprendan a planificar las actividades de aprendizaje que resulten motivadoras para los estudiantes y maximicen el impacto de esta interacción con el fin de generar aprendizajes significativos tanto en los estudiantes como en los maestros.

Interacción estudiante-estudiante. El valor del trabajo colaborativo y cooperativo es muy importante dentro del proceso de aprendizaje, no obstante, en la práctica de la modalidad a distancia, este tipo de interacción no se ejerce de manera tan activa como se da en una educación presencial. Por ese motivo, estos autores señalan que la interacción entre pares debe prevalecer en todas las modalidades, ya que contribuye a que la construcción de aprendizajes se obtenga mediante un trabajo conjunto, en el cual los estudiantes puedan intercambiar ideas y la retroalimentación se pueda dar de una manera recíproca. Asimismo, se reconoce que esta forma de interactuar posibilita que entre los mismos alumnos se puedan motivar y mantener siempre el interés por seguir aprendiendo a pesar de la distancia. No obstante, es importante recalcar, que al inicio los educandos necesitan del apoyo y guía del maestro, pues al ser una nueva modalidad esta comunicación e intercambio entre ellos son mediados por otros recursos tecnológicos y de la orientación del docente para que se pueda dar de manera exitosa.

Interacción estudiante-contenido. La mayor parte del tiempo de los estudiantes es dedicada a la interacción con los contenidos educativos. Durante la educación presencial, los alumnos trabajan con textos y otros recursos bibliotecarios. Sin embargo, en la educación a distancia la interacción se da con más elementos, debido al empleo de recursos tecnológicos. Es así como Tuovinen (2000) citado en Anderson (2003) clasifica a estos recursos en categorías como sonido, texto, gráficos, vídeos y realidad aumentada. Si bien estos elementos permiten que el proceso de enseñanza-aprendizaje resulte más atractivo para los estudiantes e incluso se puede optar por diferentes opciones que respondan a las preferencias y necesidades de los estudiantes. También, es importante que los estudiantes desarrollen la autonomía justamente para que puedan interactuar de manera óptima e independiente con los contenidos del curso presentados bajo los recursos antes mencionados.

Interacción profesor-contenido. Este tipo de interacción es muy importante en la modalidad a distancia, ya que el maestro debe planear y producir nuevos objetos de

enseñanza y presentarlos de diversas maneras con la finalidad de mantener la motivación de sus estudiantes, responder a sus necesidades y generar aprendizajes significativos. Por esta razón, el trabajo de los maestros bajo esta modalidad es más demandante, porque debe estar en constante investigación para poder innovar en su práctica educativa.

Interacción profesor-profesor. El trabajo colegiado para el desarrollo pedagógico y especialidad de contenidos contribuye justamente a contar con una gran variedad de propuestas y oportunidades que puedan beneficiar en el desarrollo del proceso educativo; asimismo, permite identificar problemas y brindarles óptimas soluciones. Adicionalmente, gracias a la investigación de Anderson y Kuskis (2007) se da a conocer que la primera y más importante fuente de ayuda y conocimiento en relación con el uso de la tecnología no proviene de capacitaciones de expertos sino de colegas que ayudan y enseñan a otros. Por esta razón, dicha interacción posibilita la mejora de las prácticas en la educación a distancia.

Interacción contenido-contenido. Gracias al avance de la tecnología, en la actualidad, se puede hablar de una interacción entre los contenidos, las cuales permiten recuperar información, notificar sobre nuevo contenido, conectar repositorios y almacenar recursos. Un ejemplo de ello es Google, el cual brinda una variedad de herramientas útiles en la educación como Gmail, un servicio de correo electrónico; asimismo, drive, aplicación en la cual se puede generar documentos y almacenarlos en la nube. Este tipo de recursos tecnológicos facilitan el trabajo en la educación a distancia; no obstante, es fundamental que tanto docentes y alumnos tengan conocimiento suficiente sobre el uso de estas aplicaciones para sacarle el máximo provecho en beneficio del proceso educativo.

1.4. ROLES DE LOS AGENTES EDUCATIVOS FRENTE A LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

Según García (2001) la eficacia y eficiencia del proceso educativo depende en cierta medida de la labor del maestro y como este emplea una variedad de estrategias para generar aprendizajes significativos en sus estudiantes. Por ello, la presencia, participación y roles que cumplen estos agentes educativos contribuyen a que la enseñanza y aprendizaje sea un proceso dinámico y enriquecedor en el cual ambos puedan aprender y construir nuevos aprendizajes. No obstante, en la educación a distancia los roles que asumen docentes y estudiantes cambian ya que debe responder a esta nueva modalidad. Por ello a continuación se detalla sus funciones.

1.4.1. Rol de estudiante

El elemento principal de todo proceso educativo es el estudiante, ya que toda la estructura de dicho proceso se planea y ejecuta pensando en el desarrollo psicológico, estilos de aprendizajes, motivaciones y particularidades del alumno. En la educación presencial y tradicional el protagonismo suele recaer en el maestro, debido a que este es el que brinda o transmite los saberes a los estudiantes. No obstante, esta situación cambia en la educación a distancia, debido a que la presencia del maestro no es la misma e incluso ahora este agente apoya sus metodologías de enseñanza en diversos recursos. Por esta razón, se requiere de un nuevo rol del estudiante.

Según Rugeles, Mora y Metaute (2015) los nuevos roles que deben asumir los alumnos en esta modalidad son los siguientes:

El rol del estudiante orientado al fortalecimiento de la autodisciplina. Se refiere a la capacidad del alumno para distribuir su tiempo en la realización de las actividades, permitiendo libertad y flexibilidad en este proceso, pero teniendo presente el logro de sus objetivos, es decir, gestionar su aprendizaje de tal forma que él pueda hacer un auto seguimiento de su propio progreso.

El rol del estudiante orientado al mejoramiento del auto aprendizaje. Entendido como la capacidad del educando para desarrollar el aprendizaje autónomo, activo y participativo, adquiriendo habilidades y aptitudes que van a contribuir en su autoformación. Es así como esta modalidad promueve que cada alumno pueda exigirse a sí mismo, y tener en cuenta tanto sus necesidades como metas, lo cual involucra la toma de decisiones en la distribución de sus tiempos, las fuentes a las que consulta y la organización de su espacio. De la misma manera, este rol favorece los ritmos de estudio de cada estudiante y permite que se profundice en temas que resulten de su interés.

El rol del estudiante orientado al fortalecimiento del análisis crítico y reflexivo. Definido como la habilidad del alumno para razonar, analizar y argumentar hechos que posibiliten su desarrollo integral y, a su vez, genere nuevos aprendizajes. Desde este rol, el educando deja de ser un agente pasivo y empieza a reflexionar y realizar análisis críticos en relación con los nuevos conocimientos que va adquiriendo, estas acciones convierten a la educación en un proceso más humanizante y al alumno en un constructor de saberes.

El rol del estudiante orientado al mejoramiento del trabajo colaborativo. Pretende acortar la distancia entre los agentes educativos, tanto maestros como sus compañeros, apoyado de recursos tecnológicos, por ejemplo, videoconferencias. En la modalidad a distancia, los trabajos colaborativos son un factor primordial para generar intercambios significativos entre los educandos y de esta manera cada uno puede enriquecer sus experiencias, aprendizajes y brindar retroalimentaciones.

Para que el estudiante pueda ejecutar cada uno de los roles mencionados, es vital la presencia del maestro, para que pueda ayudar en la transición de educación presencial a distancia y sobre todo para que oriente al estudiante en relación con los nuevos procesos a seguir y para que este logre su autonomía; y sea consciente de sus mismos logros. Por ello, en el siguiente apartado se menciona las funciones que desarrolla el docente para contribuir en el óptimo desenvolvimiento del aprendiz en la modalidad a distancia.

1.4.2. Rol del docente

En la educación a distancia, el esfuerzo que realiza el estudiante por aprender de manera independiente no es suficiente. Por esta razón, según García (2001) el docente asume el rol de tutor, el cual tiene como principal característica fomentar el desarrollo del aprendizaje autónomo de sus estudiantes a través de la orientación de los aprendizajes, comprensión de los contenidos, interpretación de las descripciones en las actividades, soporte emocional, es decir, apoyar a los estudiantes a superar los nuevos retos que implica esta modalidad tanto a nivel cognitivo como afectivo.

Mencionado ello, se reconoce que este rol tutor demanda una serie de nuevas funciones que los maestros deben asumir con el fin de asistir y ayudar a los educandos a pesar de la distancia. Es así, como a continuación se presenta la clasificación de estas funciones (ver tabla 2) en la que se tiene en cuenta los aportes de García (2001) y Castaño (2003).

Tabla 2. Clasificación de funciones del rol tutorial en la educación a distancia

Función	Descripción
Orientadora	- Evitar que el alumno se sienta solo, brindándole vías de contacto mediante el cual se pueda animar y orientar al estudiante cada que se le presente alguna dificultad.
	- Estimula a los estudiantes, con la finalidad de evitar la ansiedad o preocupación frente al nuevo proceso.

	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer bien a los estudiantes, aceptando sus particularidades y ritmos de aprendizaje, para poder brindar orientaciones o recomendaciones que resulten coherentes. - Asesorar sobre técnicas y estrategias que pueden emplear los educandos en beneficio de su aprendizaje. - Comunicarse personalmente con los estudiantes para conocer sus avances y establecer objetivos de acuerdo con sus necesidades.
Académica	<ul style="list-style-type: none"> - Informar a los estudiantes de manera continua sobre los objetivos y contenidos de las sesiones, contribuyendo a una comprensión más clara de lo que se va a trabajar. - Desarrollar el proceso de enseñanza-aprendizaje, proponiendo cambios en relación con los objetivos y necesidades del grupo. - Elaborar diversos recursos educativos para potenciar el proceso educativo. - Evaluar las actividades bajo un enfoque formativo, es decir valorar el trabajo y brindar recomendaciones con fines de mejora.
Técnica	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar diferentes herramientas tecnológicas que faciliten y favorezcan el proceso de enseñanza-aprendizaje - Orientar a los estudiantes en cuanto al uso de esas nuevas tecnologías.
Organizativa	<ul style="list-style-type: none"> - Colaborar y mantener contacto con los directivos y otros docentes para proponer ideas para mejorar la nueva modalidad. - Elaborar informes sobre el desarrollo del proceso educativo en la modalidad a distancia.
Social	<ul style="list-style-type: none"> - Propiciar la interacción del grupo, fortaleciendo la comunicación entre ellos y el intercambio de ideas.
Afectiva	<ul style="list-style-type: none"> - Mantener una comunicación cercana y fluida con los estudiantes para conocer cómo se siente y cuál es su experiencia en relación con la educación a distancia.

Fuente: Elaboración propia

Todas estas funciones descritas implican que el docente cuente con una serie de competencias justamente para poder responder a las nuevas demandas, las cuales según Marcelo (2001) se agrupan en las siguientes:

Competencias tecnológicas. El docente debe dominar destrezas básicas para poder guiar el proceso educativo, tales como el manejo de herramientas de creación de

recursos auditivos, visuales, multimedia, escritos. Al igual que debe saber usar aplicaciones de internet para potenciar su enseñanza.

Competencias didácticas. Se refiere a la capacidad del maestro para adaptarse a nuevos formatos de enseñanza; asimismo, poder diseñar o generar ambientes de aprendizaje en lo que se considere en el desarrollo autónomo y regulación por parte de los alumnos, y para ello debe emplear múltiples recursos que resulten atractivos e innovadores.

Competencias tutoriales. Hace mención a la capacidad de adaptación del maestro a las nuevas condiciones y características de sus estudiantes; además, debe ser capaz de realizar seguimiento al progreso de cada alumno y tener apertura a nuevas propuestas y sugerencias en pro de su praxis educativa.

Desarrollar estas competencias y efectuar las funciones antes señaladas resulta importante en la modalidad a distancia, ya que van a garantizar la motivación y participación de los estudiantes permitiendo de esta manera que el proceso de enseñanza y aprendizaje sea significativo. Si bien el trabajo ahora para los maestros demanda más esfuerzo y tiempo, el fin es que los alumnos continúen aprendiendo a pesar de la distancia. Por esa razón, en el siguiente capítulo se expone la relevancia de la regulación emocional en beneficio de la adaptación a la modalidad a distancia.

CAPÍTULO 2: LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA ADAPTACIÓN A LA EDUCACIÓN A DISTANCIA

Las emociones en la educación influyen de manera positiva o negativa en el desarrollo integral de los estudiantes, ello depende de qué tan capaz sea el alumno o no para regular lo que siente, es así como resulta importante el bagaje de estrategias que posee cada educando. De modo que, dentro del contexto de la educación a distancia, esta competencia adquiere mayor valor, ya que los estudiantes se enfrentan a nuevos retos y la dinámica educativa cambia, lo cual provoca una variedad de emociones que puede obstaculizar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por ende, mediante el desarrollo de la regulación emocional los alumnos podrán adaptarse a la nueva situación y hallar el equilibrio que les permita sentirse mejor a pesar de las circunstancias.

Dicho ello, en el presente capítulo se expone la concepción de la regulación emocional y el desarrollo de esta dentro de la etapa evolutiva de los niños del nivel primaria. Además, se reconoce la importancia de ésta en beneficio de la adaptación al nuevo contexto educativo y se presenta una variedad de estrategias que los estudiantes pueden emplear para su bienestar emocional, finalmente, se valida la importancia del rol del maestro como promotor de la regulación emocional de sus estudiantes.

2.1. CONCEPTUALIZACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Las emociones acompañan al individuo a lo largo de su vida y en diferentes circunstancias contribuyen en su proceso de adaptación, ya que influyen en la forma de pensar, sentir y actuar. Es así, como todas las personas han experimentado las emociones; sin embargo, cuando tratan de conceptualizarlas surgen las dificultades. En ese sentido, resulta importante comprender la compleja naturaleza de las emociones y dar un significado coherente. Por lo tanto, a continuación, se brindan algunas definiciones basadas en los aportes de diferentes autores.

Según Salovey y Mayer (1990) las emociones se conciben como respuestas que aparecen frente a estímulos externos o internos, estas pueden ser positivas o negativas para

el individuo que lo experimente. Desde esta perspectiva, la emoción cumple una función adaptativa para la persona. En esa misma línea, Bisquerra (2003) indica que la emoción es “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (p. 12). En ese sentido, se comprende que la emoción conlleva al accionar frente a eventos que resulten relevantes para el individuo.

No en vano, desde la etimología se concibe que la palabra emoción proviene del latín *moveré*, que significa mover hacia afuera o sacar de uno mismo (Goleman, 1995), lo cual sugiere que en cada emoción está presente la acción. Para comprender de manera más completa dicho movimiento, los aportes de Gross y Thompson (2007), resultan importantes, quienes indican que las emociones son multifacéticas, ya que implican cambios en la experiencia subjetiva, comportamiento, y la fisiología central y periférica.

En cuanto al aspecto subjetivo, se hace referencia a lo que experimenta el individuo, es decir la emoción que siente. Sin embargo, no solo se queda ahí, porque las emociones también conllevan a que la persona actúe y estas formas de actuar comprenden los cambios en el aspecto del comportamiento facial y la postura corporal, por ejemplo, golpear o fruncir el ceño cuando se está molesto. Estos cambios a nivel subjetivo y comportamental se encuentran asociados con el aspecto fisiológico central y periférico, ya que las respuestas autónomas y neuroendocrinas regulan la conducta adaptativa durante la emoción.

Adicionalmente a ello, Reeve (2008) a parte de los tres aspectos antes señalados, los cuales él denomina componentes: sentimental, estimulación corporal y social-expresivo, sugiere uno más, el intencional. Desde esta dimensión, las emociones cumplen un carácter dirigido a metas, es decir que cada emoción tiene una finalidad, afrontar las circunstancias del momento. Por ejemplo, el enojo crea un deseo motivacional de realizar algo que en otras situaciones no haríamos, como gritar o luchar con alguien. Entonces, se puede indicar que las emociones ocasionan una movilización a nivel multidimensional, es decir son procesos sincronizados compuestos por los aspectos subjetivo, social, biológico e intencional, los cuales se complementan y coordinan entre sí para dar respuesta a un suceso provocador o preparar al individuo a adaptarse con éxito a una situación determinada.

Con los aportes mencionados líneas anteriores y para los fines de esta investigación, se comprenden a las emociones como estados complejos en los cuales el individuo busca dar respuesta a un suceso externo o interno que considere relevante, para ello brinda una respuesta multidimensional, en la cual convergen los aspectos subjetivo, social, biológico e intencional contribuyendo a que el individuo pueda adaptarse a la situación provocadora. Por

lo tanto, se puede comprender que las emociones forman parte fundamental de todo ser humano, ya que a lo largo de la vida las experimentan.

Sin embargo, no siempre se reflexiona sobre el impacto de estas en el comportamiento, forma de pensar o en la toma de decisiones. Además, se habla de emociones en plural, porque existe una gran variedad de ellas, las cuales son importantes identificarlas y diferenciarlas, para posteriormente, poder regularlas.

Desde el momento en que se intenta clasificar a las emociones, cada investigador propone una clasificación propia. Sin embargo, ninguna de ellas ha sido considerada como general o rectora. En ese sentido y en relación con esta investigación, se toma como referencia la propuesta brindada por Bisquerra (2010), quien clasifica a las emociones dependiendo de la valoración de la situación y la familia de las emociones. Cabe recalcar, que esta propuesta tiene una mirada psicopedagógica, es decir pensada en desarrollar el aspecto emocional desde la educación.

Entonces, desde la valoración que el individuo otorga al acontecimiento en relación con sus objetivos planteados, vale decir según el impacto de bienestar o malestar que experimenta la persona, Bisquerra (2010) organiza a las emociones en tres grupos: positivas, negativas y ambiguas.

Emociones positivas. Son el resultado de una valoración favorable del acontecimiento en relación con los objetivos personales, es decir que facilita el progreso hasta el logro de la meta. Asimismo, Reeve (2008) acota que se experimentan estas emociones cuando se anticipa un suceso que puede beneficiar y responder a las necesidades, al igual que, contribuir en el bienestar de la persona. Entonces, las emociones positivas proporcionan disfrute, bienestar y favorecen la manera de pensar y actuar.

Emociones negativas. Son el resultado de una valoración desfavorable de la situación en relación con los objetivos personales, se experimentan en situaciones de pérdidas, amenaza o bloqueo frente a una meta. En ese sentido, requieren la activación y movilización para enfrentar la situación urgente. Sin embargo, vale recalcar que estas emociones no son malas, porque contribuyen en el proceso de aprendizaje.

Emociones ambiguas. También denominadas como neutras por otros autores, ya que no son positivas ni negativas o por el contrario pueden resultar ambas,

dependiendo de la valoración de la situación. Asimismo, es importante mencionar que estas emociones se asemejan a las positivas, en cuanto al tiempo breve en que se experimentan y, a las negativas, en relación con la activación y movilización de recursos para enfrentar determinada situación.

Mencionado ello, conviene clarificar que al indicar que algunas emociones son positivas y otras negativas, no se hace referencia a si son buenas o malas, pues esto puede generar el rechazo a experimentar determinadas emociones. En ese sentido, las expresiones de positivo y negativo hacen mención al sentir de bienestar o malestar que se genera en la persona, pues como se indica desde un principio todas las emociones son importantes y contribuyen a dar una respuesta que permita enfrentar un acontecimiento.

Por otro lado, en cuanto a la familia de las emociones, siguiendo a Bisquerra (2010) las emociones se clasifican en básicas y complejas, consideradas por otros autores como primarias y secundarias, de las cuales surgen el resto de las emociones.

Emociones básicas. También conocidas como primarias o puras, en general según los aportes de Reeve (2008) se caracterizan por ser innatas, surgen de las mismas situaciones para todas las personas, tienen una expresión facial particular, que se puede diferenciar y dan una respuesta fisiológica típica, que se puede predecir con facilidad.

Emociones complejas. También conocidas como secundarias o derivadas, ya que surgen a partir de la combinación de las emociones básicas y se diferencian ligeramente de las anteriores por la intensidad. Las emociones complejas no poseen expresiones faciales particulares, ni una forma característica de reaccionar frente a una situación.

Para una comprensión y visualización más clara de la propuesta dada por Bisquerra (2010) se presenta la siguiente tabla:

Tabla 3. Clasificación psicopedagógica de las emociones

Emociones Negativas	
Primarias	Secundarias
Miedo	temor, horror, pánico, terror, pavor, desasosiego, susto, fobia
Ira	rabia, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión,

	exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, animosidad, irritabilidad, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, acritud, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo
Tristeza	depresión, frustración, decepción, aflicción, pena, dolor, pesar, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desgana, morriña, abatimiento, disgusto, preocupación
Asco	aversión, repugnancia, rechazo, desprecio
Ansiedad	angustia, desesperación, inquietud, inseguridad, estrés, preocupación, anhelo, desazón, consternación, nerviosismo
Vergüenza	culpabilidad, timidez, vergüenza ajena, bochorno, pudor, recato, rubor, sonrojo, verecundia
Emociones positivas	
Primarias	Secundarias
Alegría	entusiasmo, euforia, excitación, contento, deleite, diversión, placer, estremecimiento, gratificación, satisfacción, capricho, éxtasis, alivio, regocijo, humor
Amor	aceptación, afecto, cariño, ternura, simpatía, empatía, interés, cordialidad, confianza, amabilidad, afinidad, respeto, devoción, adoración, veneración, enamoramiento, ágape, gratitud, interés, compasión
Felicidad	bienestar, gozo, tranquilidad, paz interior, dicha, placidez, satisfacción, serenidad
Emociones ambiguas	
Primarias	Secundarias
Sorpresa	La sorpresa puede ser positiva o negativa. En esta familia se pueden incluir: sobresalto, asombro, desconcierto, confusión, perplejidad, admiración, inquietud, impaciencia. Relacionadas con la sorpresa, pero en el otro extremo de la polaridad pueden estar la anticipación y expectativa, que pretenden prevenir sorpresas.

Fuente: Tomado de Psicopedagogía de las emociones, Bisquerra, 2010, 92.

Como se observa en la tabla anterior existe una gran variedad de emociones. No obstante, para fines de este trabajo cito algunas emociones negativas primarias, los factores desencadenantes y las típicas respuestas impulsivas, ya que en ellas se busca aplicar las estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso de adaptación a un contexto educativo a distancia.

Tabla 4. Emociones negativas básicas: factores y respuestas

Emoción	Factores desencadenantes	Respuestas impulsivas
Ira	-Perjuicio -Ofensa -Desprecio -Frustración	-Agresión física o verbal - Implicarse en actividades -Hablar del incidente
Miedo	-Peligro -Inseguridad -Amenaza	- Ataque - Huida - Inmovilidad - Estrés
Tristeza	-Pérdida (algo/alguien) -Cambios	-Distanciamiento -Desmotivación

Fuente: Adaptado de Educación emocional y bienestar, Bisquerra, 2008, 118.

Indicado ello, vale recalcar que al clasificar las emociones no se está refiriendo a un orden de importancia, pues se considera a todas igual de vitales y necesarias en la vida de los seres humanos, además que cada una de ellas cumplen una función importante, las cuales se desarrollan a continuación.

2.2. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Cuando las personas experimentan tristeza, ira o miedo, solo desean dejar de sentir esa emoción, porque no resulta agradable y es ahí donde surge la interrogante de ¿cuál es la finalidad de sentir eso? o ¿qué función cumplen las emociones en la vida del ser humano? Con base a esas preguntas, diversos investigadores a lo largo del tiempo han explicado que todas las emociones cumplen una función que resulta útil y contribuye en la respuesta que el sujeto da frente a una situación.

Inclusive, las emociones consideradas como negativas, que desencadenan experiencias desagradables en relación con los objetivos de las personas, cumplen funciones importantes para que el individuo pueda actuar o reaccionar de cierta manera con la finalidad de encontrar una solución a la situación que se ha presentado. Dicho ello y tomando el aporte de Reeve (2008) las emociones cumplen tres funciones fundamentales: adaptativa, social y motivacional.

2.2.1. Función adaptativa

Cuando una persona siente que se encuentra en peligro o amenazado, la primera idea que tiene en mente es protegerse y para ello puede actuar de diversas maneras, como huir o atacar para superar ese problema. Esas formas de reaccionar surgen de la emoción y contribuyen en el proceso de adaptación del individuo.

Es así, como se reconoce la importancia de la función adaptativa de la emoción, por algo ha sido trabajada por antiguos estudiosos como Darwin, quien menciona que la emoción permite al individuo actuar de manera adecuada en concordancia con la situación, de esta manera se facilita el proceso adaptativo (Chóliz, 2005). En esa misma línea, Reeve (2008) indica que las personas cuentan con formas innatas e inmediatas de hacer frente a los retos que se les presente con el fin de alcanzar su bienestar emocional.

Con estos aportes, se argumenta que el organismo se prepara para actuar de manera eficaz o dar una respuesta apropiada a una situación en específico. Gracias a ello, los individuos pueden adaptarse a diferentes circunstancias. Por ejemplo, en el contexto actual del COVID-19 todas las personas, en especial los niños, han tenido la difícil tarea de adaptarse a la nueva forma de vivir y convivir, como el aislamiento social, el hecho de no poder estar en contacto con otras personas fuera del hogar, como las amistades, las cuales son importantes en el proceso de socialización de todo niño.

Asimismo, en la educación, se ha visto un gran cambio, ya que ni estudiantes ni maestros pueden asistir a las escuelas. Lo que ha llevado a repensar y replantear la nueva forma en que los niños seguirán aprendiendo. Sin embargo, estas ideas en relación con el nuevo formato de educar a distancia y en un contexto de emergencia han dejado de lado el aspecto emocional de los actores educativos, lo cual es preocupante, porque como se ha expuesto las emociones facilitan la adaptación en situaciones cambiantes y nuevas como la que se atraviesa en estos tiempos.

Frente a esa situación, las emociones y la regulación de estas juegan un papel de suma relevancia, porque depende de esta que la adaptación del niño al nuevo contexto sea favorable o no. Es ahí donde el docente debe asumir el rol de guía para orientar a sus estudiantes y dotarlos de estrategias que contribuyan en el desarrollo de su aspecto emocional con miras a hacer de este nuevo contexto educativo un proceso agradable y fácil para adaptarse.

Con lo mencionado anteriormente y los ejemplos propuestos, se concluye que todas las emociones son provechosas para el individuo porque activan y dirigen la acción hacia donde se requiere y en la que se considera la circunstancia que se debe enfrentar (Reeve, 2008). Dicho ello, se valida una vez más la importancia de todas las emociones dentro del proceso de cada persona.

2.2.2. Función social

Dar una respuesta apropiada frente a una situación, como ya se indicó es una de las funciones que cumple la emoción, lo cual beneficia a la sociedad a anticipar la forma de actuar o reaccionar del individuo. En ese sentido, se puede mencionar que las emociones pasan de ser propias a públicas o sociales porque el resto puede darse cuenta de qué emoción está experimentando una persona debido a una variedad de factores: el comportamiento, reacción fisiológica, expresiones faciales, etc.

Entonces, como indican Reeve (2008) y Bisquerra (2010) las emociones comunican y esta información se puede brindar en dos dimensiones. Primero, la información es para el propio sujeto, se comunica sobre la situación y alerta al individuo sobre lo que está sucediendo. Segundo, se comunica a las personas lo que se está sintiendo y de manera inconsistente se puede influir en su forma de actuar. Esto quiero decir, que las personas reconocen la emoción que el sujeto está experimentando y frente a ello, actúan, de cierto modo, para poder adaptarse a la situación.

Por consiguiente, se puede afirmar que la comunicación de lo que se siente influye en las relaciones interpersonales, es decir ayuda a crear y mantener los lazos sociales o por el contrario los disuelve (Reeve, 2008). Para ejemplificar ello, se puede presentar las siguientes situaciones: cuando el individuo se siente alegre, trata de manera amable a las personas, por tanto, las relaciones se fortalecen; en cambio, la emoción de ira puede desencadenar una reacción hostil por parte del sujeto lo que provoca que las otras personas puedan ser lastimada y así, afectar la relación. Por ello, como indica Caspi (2000) es muy importante que

todo sujeto pueda regular sus emociones, porque esto aumenta las probabilidades de tener más amistades y contar con apoyo emocional a lo largo de su vida.

Esta información, resulta útil dentro del ámbito familiar y escolar, ya que ahora los estudiantes reciben las clases desde casa, por ende, es crucial que tanto docentes como padres de familia puedan identificar lo que están sintiendo los niños. De esta forma, se puede ayudar a los estudiantes a encontrar las estrategias necesarias que les permitan expresar y regular sus emociones.

2.2.3. Función motivacional

En algunas situaciones las personas no tienen ganas de realizar sus actividades diarias debido a que se sienten tristes o no están bien emocionalmente. Por otro lado, una persona que se siente feliz tendrá varios motivos para realizar diversas tareas y de manera óptima. Estos ejemplos, permiten indicar la relación directa que guarda la emoción con la motivación.

Según Reeve (2008) la función motivacional de la emoción se puede dar desde dos formas. Por un lado, las emociones son un tipo de motivo, porque activan y dirigen una conducta en relación con lo que se quiere lograr, por ejemplo, pueden ayudar a superar obstáculos. Además, Goleman (1995) sustenta que todas las emociones son impulsos que provocan actuar, entonces motivan la conducta del individuo. Por otro lado, funciona como indicador de que tan bien o mal están yendo las cosas en relación en el proceso de adaptación. Es así como las emociones positivas indican que el proceso está siendo exitoso en relación con el motivo y se continúa realizando la acción; en cambio, las emociones negativas indican que algo extraño está sucediendo o está impidiendo lograr el objetivo, por ende, se modifican las acciones.

Por tanto, la motivación y emoción son factores valiosos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, pues si una persona tiene ganas de aprender, va a generar emociones positivas que faciliten el logro del objetivo, en este caso, sus aprendizajes. Entonces, es importante que los maestros generen espacios en los cuáles los estudiantes se sientan cómodos y puedan experimentar emociones positivas que motiven su actuar hacia el logro de sus aprendizajes, sobre todo, en el contexto educativo actual, una educación a distancia, donde se requiere más apoyo y soporte de los docentes en relación con la nueva forma de interactuar y aprender.

En ese sentido, la educación a distancia debe ser agradable y atractiva para los estudiantes, con la finalidad de que los niños se sientan motivados e interesados por la nueva forma de aprender. Asimismo, se favorece el bienestar emocional durante el proceso de adaptación al nuevo contexto y se fomenta la autonomía de los estudiantes en la realización de sus actividades.

2.3. CONCEPTUALIZACIÓN DE LA REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional es una de las competencias emocionales que contribuye en el desarrollo del aspecto emocional de las personas, beneficia el proceso adaptativo a un nuevo contexto y permite la construcción de relaciones interpersonales duraderas. Por ende, resulta importante comprender la conceptualización del término regulación emocional. En ese sentido, se exponen algunas definiciones brindadas por autores representativos en la materia de emociones.

Según Thompson (1994) la regulación emocional se concibe como la capacidad e intención de la persona de mantener o modular la frecuencia, duración e intensidad de las respuestas emocionales, ya sea en el nivel subjetivo, fisiológico, expresivo y comportamental. Asimismo, destaca que la regulación surge con la finalidad de alcanzar un objetivo. Esto quiere decir, que de acuerdo con la emoción que se experimente y la meta que el individuo tenga las respuestas emocionales pueden ser más o menos intensas y duraderas, dependiendo también del contexto en el que surge la emoción.

Por otro lado, Gross (1998) indica que esta regulación implica procesos donde el sujeto influye sobre sus propias emociones, es decir, decide cuando las siente, cómo las experimenta y expresa. Además, el autor reconoce el carácter multidimensional de las emociones; por consiguiente, ratifica el aporte que brinda Thompson sobre los cambios en cuanto a magnitud y duración de las respuestas frente a una emoción.

En esa misma línea, Fox y Calkins (2003) añaden que estos procesos de evaluación y moderación de las respuestas emocionales pueden ser modificados por factores internos y externos. Por un lado, se mencionan factores internos, pues dependen de las diferencias de cada persona, las cuales son comúnmente “innatas” como el temperamento o la maduración de habilidades cognitivas de cada individuo. Por otro lado, influyen los procesos externos, como las interacciones personales con los padres o cuidadores. La socialización entre ellos es de suma importancia, ya que los niños consideran como modelo las actitudes y acciones de sus cuidadores. En ese sentido, el menor podrá regular o no sus emociones de manera adecuada dependiendo de lo que aprende en casa, es decir al observar cómo sus padres

regulan sus emociones. Por ello, es muy importante desarrollar la regulación emocional desde la infancia, ya que tiene efectos en el comportamiento social apropiado y adaptativo del niño.

Más adelante, Gross y Thompson (2007) proponen una definición más completa sobre la regulación emocional, en la cual señalan que son procesos conscientes o inconscientes, automáticos o controlados que buscan aminorar, acrecentar o mantener la emoción con relación al contexto en el que surgen y los objetivos de la persona. Con este aporte, se identifica que la regulación emocional cumple una función adaptativa, relacionada con las demandas del entorno o con las intenciones individuales o sociales que se persiguen de cada persona.

Por otra parte, desde una mirada más psicopedagógica Bisquerra (2010) indica que la regulación emocional forma parte de las competencias emocionales y “es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc.” (p. 148). Dicho de otra manera, consiste en buscar un equilibrio entre lo que siente, se piensa y se hace con apoyo de ciertas estrategias con la finalidad de poder desenvolverse de manera apropiada con las demás personas.

Ahora, una definición más actual de este concepto lo brinda Jiménez (2013) quien concibe a la regulación emocional como un conjunto de procesos intrínsecos que se dan de manera consciente y posibilitan controlar, evaluar y cambiar las reacciones en relación con las metas de cada individuo. Es así como estos procesos implican el empleo de estrategias para mantener o modificar los estados emocionales.

Con lo mencionado líneas anteriores, se pone en evidencia que varios autores han conceptualizado la regulación emocional y concuerdan en que esta no solo se basa en el autocontrol que tiene la persona, si no que implican procesos complejos. Por ende, la presente investigación comprende a la regulación emocional como un proceso que involucra la toma de conciencia sobre las propias emociones, para poder intensificar, mantener o disminuir los estados emocionales, con la finalidad de alcanzar una meta o adaptarse al contexto. Asimismo, se destaca que la manera de expresar y actuar frente a una emoción se ve influenciada por factores internos y externos, por ello resulta importante que la persona cuente con un bagaje de estrategias que permitan regular sus emociones en beneficio de sus intereses.

2.4. LA REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES EN EL DESARROLLO EVOLUTIVO EMOCIONAL DE NIÑOS DEL NIVEL PRIMARIO

Las emociones forman parte del desarrollo evolutivo de toda persona, por ende, se experimentan siempre y forman parte de la personalidad. En un primer momento, surgen dentro de la familia, la cual es el primer espacio de socialización para toda persona, en ese sentido, los padres son los referentes de los niños en cuanto a expresión y regulación de las emociones.

Posteriormente, se experimentan fuera del hogar, por ejemplo, en la escuela, donde se da la socialización secundaria. En este espacio, los niños y niñas pasan la mayor parte del tiempo y continuamente están interactuando con sus pares y maestros. Es por ello que el rol del educador es fundamental pues los estudiantes imitan las actitudes y comportamientos que los docentes realizan, por consiguiente, deben ser modelo y guía que dote a los alumnos con estrategias que les permitan expresar sus emociones y regularlas de manera adecuada.

Pues, como se menciona en el apartado anterior, la regulación emocional contribuye a que el sujeto pueda modificar su forma de actuar o reaccionar frente a una emoción en relación con sus objetivos, con el fin de adaptarse a diferentes contextos y mantener relaciones afectivas saludables. Por ello, es importante comprender el desarrollo emocional de los niños, específicamente en el nivel primario, donde los estudiantes de 6 a 12 años inician “una nueva etapa de desarrollo en la que se construyen nuevos intereses, necesidades, retos y se desarrollan nuevas formas de expresión y de relación con los demás” (Renom et al., 2008, p. 25).

Por ende, a continuación, se caracteriza el desarrollo evolutivo de las emociones de los niños entre 6 a 12 años, con la finalidad de comprender el porqué de sus acciones y a su vez identificar en qué edad la regulación emocional se puede trabajar de manera más consciente. Entonces, según Renom et al (2008) a partir de los 6 años, los niños y niñas toman conciencia de sus propias emociones y las ajenas, de la misma forma reconocen que los demás pueden identificar lo que están sintiendo a través de sus manifestaciones.

Paralelo a ello, Martínez, Valero y Gonzales (2011) indican que la expresión de las emociones en los niños del nivel primario se caracteriza por un reconocimiento consciente de las mismas y la valoración moral que otorgan a las acciones en cada situación, es decir, discernir entre lo bueno y malo. Por otro lado, en relación con la comprensión emocional, estos autores mencionan que a partir de los 6 años los niños son más empáticos, debido a que ya pueden reconocer sus emociones y las de los demás, como se menciona anteriormente, por

ende, saben lo que se siente y cómo se puede reaccionar frente a esa experiencia. Asimismo, son capaces de entender que pueden sentir más de una emoción en una misma situación y que estas surgen debido a diversas causas.

Más adelante, a la edad de los 7 años ya tienen conocimiento sobre la duración e intensidad de las emociones. Además, se desarrolla la cooperación, el respeto hacia los compañeros y se incrementa la sensibilidad hacia las necesidades de sus pares, debido a que ya se logró trabajar la conciencia emocional, por ello buscan formas de manejar lo que sienten para no afectar al resto, es decir se potencia la regulación de las emociones.

En base a esto, Renom et al (2008) indican que esta habilidad es más consciente a la edad de los 8 años, ya que la madurez cognitiva está más desarrollada y comprenden que la conducta se ve influenciada por el estado emocional, por ende pueden enunciar con mayor facilidad este vínculo y buscar estrategias para modular lo que sienten, por ejemplo son capaces de pensar en otras cosas con el objetivo de distraerse de lo que les preocupa y así estarían empleando una estrategia de regulación emocional. En añadidura, Martínez, Valero y Gonzales (2011) aportan que estas estrategias son más cognitivas y alineadas al acontecimiento.

En ese sentido, se puede resumir que los niños durante esta etapa están en la facultad de aprender e interiorizar la importancia de la regulación emocional, ya que entienden y aprenden de las conductas observadas. Por ello, resulta importante que padres y maestros cuenten con información adecuada para que puedan controlar y regular sus emociones con el fin de facilitar a los niños el aprendizaje de esas mismas conductas y puedan regularse de manera exitosa (Capella y Mendoza, 2011).

Además, como aportan los autores la edad de los 8 años resulta pertinente para el desarrollo de esta habilidad desde un trabajo más consciente por parte de los niños y como se ha expuesto, esta contribuye en el proceso de adaptación a nuevas situaciones y posibilita la construcción de relaciones interpersonales duraderas. Por ello, en el siguiente apartado se expone la importancia de regular las emociones en beneficio de la adaptación a nuevos contextos educativos, en este caso a la modalidad a distancia.

2.5. LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN EL PROCESO DE ADAPTACIÓN A LA MODALIDAD A DISTANCIA

En el contexto de educación a distancia, los procesos educativos cambian, lo cual resulta algo nuevo y a veces retador para los estudiantes. Por eso es importante que los

educandos se puedan adaptar y sacar el mayor provecho del nuevo contexto, pero ¿qué se entiende por adaptación?, según los aportes de Fernández (2005) citado en Finkler (2012) precisa que “es la capacidad de involucrarse con el entorno y hacer parte de éste una simbiosis que les permita a ambos disponer del otro” (p.20). Esto significa que la relación entre el individuo y el entorno debe permitir que el sujeto pueda acomodarse al nuevo contexto y superar los retos que se presenten. Es así, como en el marco educativo, la adaptación a la educación a distancia es el proceso mediante el cual el educando comprende los cambios, demuestra compromiso y adquiere una actitud de interés para lograr interactuar de manera activa con el entorno.

Sin embargo, este proceso al inicio puede resultar difícil pues como indican Cáceres y Farinango (2011) los estudiantes experimentan los cambios como emociones de pérdida, es decir que se les está quitando ciertas cosas, en este contexto, el sentimiento de pérdida de interacción y juego presencial con sus compañeros o el aprender con sus amigos y profesora dentro de un aula, lo cual es reemplazado por un aprendizaje e interacción a través de una pantalla o mediado por recursos tecnológicos. Al inicio, todo ello se percibe como obstáculo, pero el objetivo de la adaptación es que a lo largo del proceso se le atribuya la característica de ganancia y que los estudiantes se den cuenta de que están aprendiendo de la nueva modalidad educativa; así finalmente se logra la aceptación y el desenvolvimiento integral del estudiante en la educación a distancia.

Entonces, para favorecer la adaptación es importante que los estudiantes cuenten con ciertas herramientas para facilitar este proceso. Es así, como la regulación emocional al ser una de las competencias emocionales que permite el desarrollo de habilidades sociales, el bienestar emocional y cumple una función adaptativa contribuirán en este proceso. Por tal motivo, es importante que se considere este dentro de la educación, sobre todo en la actualidad, donde los procesos educativos se dan bajo la modalidad a distancia, la cual implica nuevos retos tanto para maestros como estudiantes y a su vez genera una variedad de emociones en los educandos.

Dicho ello, a continuación, se expone lo que implica la educación a distancia y como la regulación emocional beneficia en el proceso de adaptación. Asimismo, se presentan las estrategias de regulación emocional más representativas a trabajar en la modalidad a distancia y se valora el rol del docente como promotor de la regulación emocional de sus estudiantes.

2.5.1. Importancia de la regulación emocional en el proceso de adaptación a la educación a distancia

A menudo en el sistema educativo, se otorga mayor interés a los contenidos académicos y se deja de lado el desarrollo emocional de los estudiantes. Sin embargo, se conoce que las emociones cumplen diversas funciones que podrían contribuir en el logro de los aprendizajes de los niños, como la motivación, adaptación y el desarrollo social. Por ende, es de suma importancia que se valore este aspecto, pues como mencionan Davidson y Begley (2012) la educación en emociones debe anteceder al trabajo académico, ya que la falta de una buena regulación emocional obstaculiza en cierta medida el logro de los aprendizajes y el desenvolvimiento del alumno.

Entonces, considerando que la educación a distancia es una modalidad caracterizada por la interacción simultánea o diferida de los agentes educativos y que esta es mediada por recursos tecnológicos y conociendo lo que significa la regulación emocional, la duda ahora es la siguiente: ¿Cómo beneficia la regulación emocional en el proceso de adaptación a una nueva modalidad de enseñanza-aprendizaje? Pues bien, frente a los nuevos retos que demanda la coyuntura actual, es decir pasar de la escuela a estudiar desde casa, salir todos los días y ver a los amigos, a no poder salir debido a la pandemia, los niños y niñas están experimentando una variedad de cambios, los cuales les hacen sentir diversas emociones, en su mayoría negativas, como el miedo, tristeza e ira, lo que provoca tener estudiantes desmotivados, frustrados y sin ganas de realizar actividades escolares y dentro del hogar. Frente a ello, la idea no es que los educandos repriman lo que están sintiendo. Por el contrario, es aquí donde la regulación emocional adquiere protagonismo, pues como señalan Rendón (2007), y Mestre y Guil (2012) esto les va a permitir optimizar y garantizar la adaptación a condiciones cambiantes, como la educación a distancia.

En ese sentido, el bagaje de estrategias con el que cuente el alumno va a permitir que este proceso adaptativo no resulte tan difícil y desalentador, ya que la gestión de emociones admite interpretar de diferentes miradas una misma situación, por ejemplo, el niño puede considerar a la educación a distancia como un medio para adquirir aprendizajes en relación con el uso de las nuevas tecnologías y la posibilidad de compartir tiempo en familia. Asimismo, el educando puede realizar actividades que sean de su interés para reducir el sentir de las emociones negativas que obstaculizan su desarrollo dentro de este nuevo contexto o puede buscar apoyo emocional en otras personas para conversar sobre cómo se siente debido a este cambios, a los nuevos recursos que debe aprender a usar y lo que genera estas emociones, es decir esta habilidad posibilita buscar maneras para modular lo que sienten y generar emociones positivas que motiven al estudiante a seguir aprendiendo a pesar de las

circunstancias. Pues, vale recordar que un alumno que es capaz de regular lo que siente y se encuentra motivado, con mayor facilidad podrá adaptarse a un nuevo contexto y adquirir los aprendizajes convirtiéndolos en significativos.

Entonces, con lo mencionado líneas anteriores queda claro la significatividad de regular las emociones dentro del proceso educativo. Pero ahora la pregunta es ¿cómo lograr ello?, pues bien, resulta importante que el estudiante conozca una variedad de estrategias a las cuales pueda acudir cuando las necesite, por ello en el siguiente apartado se presentan estrategias de regulación emocional que contribuyen en la adaptación a la educación a distancia

2.5.2. Estrategias de regulación emocional en beneficio de la adaptación a la modalidad a distancia.

Debido a la cantidad de autores que han dedicado sus estudios a la regulación emocional, en la actualidad existe una variedad de estrategias y clasificación de las mismas. No obstante, para fines de esta tesis, se consideran 3 propuestas significativas que se pueden trabajar bajo la modalidad a distancia y se complementan.

Dicho ello, una primera clasificación de las estrategias de regulación emocional las brinda Parkinson y Totterdell (1999) quienes distinguen a las estrategias, por un lado, en cognitivas y conductuales. En primer lugar, se encuentran las estrategias cognitivas, que implican acciones a nivel mental, como pensar en otra cosa, evaluar la situación desde otra perspectiva, etc. En segundo lugar, están las estrategias conductuales y como su mismo nombre lo indica implican acciones físicas, como alejarse de la situación, hacer ejercicio o relajarse. Por otro lado, estos autores las distinguen entre estrategias de desviación y aproximación. En primer lugar, las estrategias de evitación se caracterizan justamente por evitar o alejarse del problema, ya sea físicamente o a nivel cognitivo. En cambio, las estrategias de aproximación implican el involucramiento del individuo dentro de la situación que está generando la emoción.

Una vez mencionado esos 4 grupos de estrategias de regulación emocional, se presenta las más relevantes, según Parkinson y Totterdell (1999):

Evitación. Consiste en alejarse de la situación o evitar el problema, es decir implica esfuerzo por parte del individuo ya sea a nivel cognitivo o conductual para estar lejos de la situación estresante. Por ejemplo, marcharse del lugar o sacar el problema de la mente, aunque en la mayoría de los casos resulte difícil.

Distracción. Busca tratar una situación estresante mediante actividades orientadas a la relajación, placer o al dominio y se enfoca básicamente en pensar o hacer algo diferente para cambiar el estado emocional, es decir realizar actividades que resulten placenteras para el sujeto, por ejemplo, ejercicios, hobbies, visitar amigos, arte, etc.

Afrontamiento. Está dirigida al afecto o a la situación y se centra específicamente en afrontar el estado emocional ya sea con el comportamiento o la mente, para ello el individuo reconoce y acepta cómo se siente, luego piensa y evalúa la situación.

Aceptación. Como su mismo nombre lo dice se centra en aceptar el estado emocional, es decir identificar y validar la emoción que se está experimentando en ese momento.

Ahora para una mejor comprensión y organización de esta propuesta se presenta la siguiente tabla.

Tabla 5. Clasificación de las estrategias de regulación emocional

	COGNITIVAS	CONDUCTUALES
DESVIACIÓN		
Evitación	-Saca el problema de la mente -Ten la mente en blanco	-Aléjate de la situación -Evita hacer actividades
Distracción		
Orientadas a la relajación	-Medita -Piensa en cosas que podrás hacer en tu tiempo libre	-Haz ejercicios de estiramiento -Toma una ducha
Orientadas al placer	-Recuerda situaciones que generaron emociones positivas	-Haz cosas que te divierten -Disfruta de la comida
Orientadas al dominio	-Piensa en actividades del trabajo o escuela -Planea cosas para hacer	-Haz algo que dejaste inconcluso -Ordena tus cosas

APROXIMACIÓN

Afrontamiento

Dirigidas al afecto	-Piensa porque estas de mal humor -Piensa si lo que sientes tiene sentido -Busca información en experiencias pasadas	-Sácalo de tu sistema -Busca simpatía
Dirigidas a la situación	-Evalúa porque las cosas no salen bien -Haz planes para resolver el problema -Reevalúa la situación	-Confronta el problema directamente -Busca apoyo social

Aceptación

Dirigidas al afecto	-Déjate sentir mal, acepta la emoción -Trata de no forzaste a animarte	-Deja que la emoción fluya
Dirigidas a la situación	-Trata de aceptar la situación -Ponlo en la experiencia	-Sigue con las cosas -Espera a que las cosas mejoren

Fuente: Adaptado de Classifying affect-regulation strategies, Parkinson y Totterdell, 1999, p. 286.

Gracias a estos autores, se pone en evidencia que las estrategias de aproximación y evitación se pueden llevar a cabo a nivel cognitivo, conductual o pueden combinarse ambos niveles. Asimismo, es importante reconocer que las estrategias de aproximación ya sean conductuales o cognitivas son más adaptativas que las de evitación, ya que estas últimas hacen que el individuo se aleje del problema o la situación lo que provoca que no encuentre una verdadera solución o modulación de lo que está experimentando, a su vez no adquiere conocimiento que le puedan ayudar a reaccionar de manera adaptativa a futuras situaciones similares.

Por otro lado, teniendo como punto de partida que para Gross (1999) la generación de la emoción es un proceso compuesto por 4 fases: situación relevante, atención, evaluación y

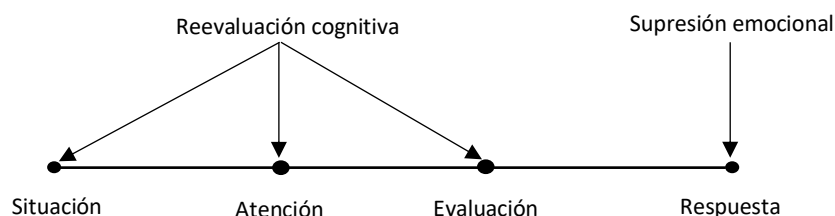
respuesta emocional. Gross y John (2003) consideran que las estrategias de regulación emocional se pueden clasificar con relación a cuándo tienen su impacto en este proceso.

A partir de ello, es cómo sostienen que las estrategias de regulación emocional se pueden agrupar de dos formas: enfocadas en el antecedente de la emoción y enfocadas en la respuesta emocional (ver figura 2). Por un lado, las estrategias centradas en el antecedente se refieren a las acciones a nivel mental o físico que la persona realiza antes de que las tendencias de respuesta emocional se hayan activado en su totalidad y se evidencien cambios a nivel comportamental o fisiológico. Por otro lado, las estrategias enfocadas en la respuesta emocional se refieren a las acciones que se realizan una vez que la emoción ya está en marcha, es decir después de que se hayan generado las tendencias de respuesta. Es así como se cuenta con reevaluación cognitiva y supresión emocional, respectivamente.

Reevaluación cognitiva. Considera los pensamientos, es decir identifica y cuestiona los pensamientos irracionales y desadaptativos para sustituirlos por otros más provechosos que permitan reducir la emoción negativa y generar una respuesta adaptativa (Gross y John, 2003). Un ejemplo puede ser considerar a la transición de educación presencial a distancia como una oportunidad para adquirir aprendizajes con relación a las competencias tecnológicas, en lugar de un obstáculo para el desarrollo de los aprendizajes.

Supresión emocional. Es una modulación de la respuesta que inhibe el comportamiento expresivo de la emoción (Gross, 2001), es decir al ser una estrategia que surge en la parte final del proceso solo se encarga de modificar el aspecto conductual, más no se reduce la experiencia emocional que genera esa situación.

Figura 2. Estrategias de regulación emocional enfocadas en el antecedente de la emoción y respuesta emocional



Fuente: Adaptado de Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology, Gross & John, 2003.

Por ende, diversos estudios consideran que esta estrategia es desadaptativa, ya que se genera una sensación de incongruencia en relación con la experiencia subjetiva (lo que realmente siente el individuo) y la expresión externa o conductual (lo que demuestra al resto), escondiendo de esta forma las verdaderas emociones. Todo ello, puede ocasionar lo siguiente: comprender con menor claridad lo que sienten, reprimir la expresión de las emociones positivas, no hallar soluciones a experiencias emocionales negativas y el distanciamiento de las amistades (Rogers, 1951 citado en Gros, 2001; Gross, 2002 y Gross y John, 2003). Si bien, la supresión emocional surge como mecanismo inmediato para cambiar la respuesta emocional, no es recomendable aplicarla frecuentemente por los problemas antes señalados. Un ejemplo de regulación centrada en la respuesta es evitar que se muestre los nervios o el miedo a algo frente a los amigos.

Otras estrategias fundamentales por trabajar son las propuestas por Skinner, Edge, Altman y Sherwood (2003), estos autores consideran que existen diversas formas de poder afrontar situaciones que generen emociones negativas en las personas, algunas de las estrategias que ellos plantean ya fueron presentadas en la propuesta de Parkinson y Totterdell (1999) como la distracción y evitación. Por ende, a continuación, solo se presentarán dos estrategias que resultan adaptativas para el contexto de educación a distancia.

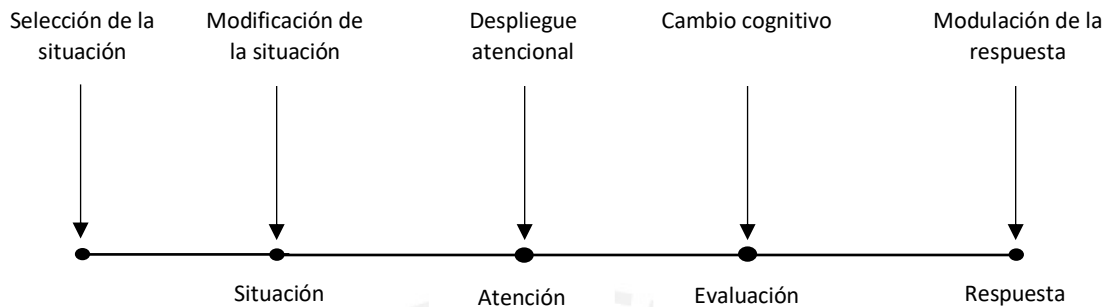
Búsqueda de apoyo social. Consiste en considerar las perspectivas de otras personas para poder seleccionar la situación, esta estrategia es muy importante generalmente en la infancia y niñez, donde justamente necesitan orientación para poder regularse. Por último, la evitación, como su mismo nombre lo indica, consiste en evitar ciertas situaciones que generen emociones no deseadas.

Búsqueda de información. Consiste en comprender el acontecimiento y pensar en situaciones similares que ya se hayan experimentado (¿cómo me sentí cuando...?) o situaciones futuras (¿cómo me sentiría si...?), de esta forma se podrá decidir si acercarse o alejarse de la situación. Asimismo, esta estrategia permite aprender más sobre la situación, es decir, pensar en las causas, consecuencias, significado y posibles formas de intervenir.

Más adelante, Gross y Thompson (2007) considerando el modelo de la generación de la emoción amplían la clasificación y destacan 5 puntos en los cuáles los individuos pueden regular sus emociones (ver figura 3), estos son: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de la respuesta. De los cuales, los 4 primeros están enfocados en el antecedente, pues ocurren antes de que las tendencias de acción hayan generado alguna respuesta emocional y la última está centrada

en la respuesta, ya que ocurren después de que se genera la emoción. Dicho ello, a continuación, se presentan las estrategias en cada uno de los momentos propuestos por estos autores.

Figura 3. Momentos para la regulación emocional



Fuente: Adaptado de Emotion Regulation: Conceptual Foundations, Gross y Thompson, 2007, p. 10

Situación de la selección. Consiste en aproximarse o evitar a determinada persona, lugar, objeto o situación en el que se considere el impacto emocional que estos pueden provocar. Dentro de este momento, destacan las estrategias de búsqueda de información, búsqueda de apoyo social y evitación.

Modificación de la situación. Implica alterar los entornos físicos o externos con el fin de modular el impacto emocional, es decir la persona puede cambiar algunos elementos de dicha situación en beneficio suyo. Aquí, se encuentra la estrategia de afrontamiento directo, en la cual se realiza una serie de acciones con el objetivo de cambiar o reducir el impacto negativo de la situación. Aparte de ello, dentro de este proceso, también se puede emplear la estrategia de búsqueda de apoyo social, ya antes presentada.

Despliegue atencional. Una situación tiene varios componentes, aspectos o detalles a los cuales se puede atender, por ello, el despliegue atencional se refiere a cómo el individuo focaliza su atención en determinado aspecto con la finalidad de influir en sus emociones. Es así, como en esta etapa se puede encontrar la estrategia de distracción, la cual consiste en dirigir la atención a varios aspectos de la situación o desviar la atención por completo al involucrar pensamientos o recuerdos, por ejemplo, pensar en cosas que te hacen feliz.

Cambio cognitivo. Se refiere a cambiar la forma en que se evalúa una situación para alterar el significado emocional, es decir redirigir la interpretación de la situación con el fin de modificar el impacto. Una de las estrategias más reconocidas dentro de este

momento es la reevaluación cognitiva, la cual como ya se expuso en líneas anteriores consiste en evaluar los pensamientos y sustituirlos por otros que favorezcan la adaptación, de manera coloquial, se puede decir buscar el lado positivo de las cosas.

Modulación de la respuesta. A comparación de los otros procesos este surge tarde, después de que haya iniciado la tendencia de respuesta emocional, es así como impacta directamente en la reacción conductual, fisiológica y experiencial. Una de las estrategias más conocidas para regular la emoción en este punto es la supresión emocional, la cual consiste en inhibir o reprimir la expresión de la emoción. No obstante, no es del todo adaptativa, ya que no modifica la experiencia de la emoción, por ello, también se puede considerar a los ejercicios y relajación para disminuir las respuestas fisiológicas y conductuales de las emociones, sobre todo negativas.

Una vez comprendida las diferencias y aportes de cada una de las estrategias de regulación emocional, para los fines de esta tesis se seleccionan las que están enfocadas a los antecedentes y al abordaje de la situación ya sea a nivel cognitivo o conductual (ver tabla 6), por ser las más adaptativas y posibles de trabajar bajo la modalidad a distancia.

Tabla 6. Clasificación de estrategias adaptativas de regulación emocional

Clasificación de estrategias Parkinson y Totterdell (1999)		
	Cognitivas	Conductuales
Secuencia Gross y Thompson (2007)		
Selección de la situación	-Búsqueda de información sobre experiencias previas	-Búsqueda de apoyo social
Modificación de la situación	-Búsqueda de información	-Búsqueda de apoyo social
Despliegue atencional	-Distracción cognitiva	-Distracción (realizar actividades placenteras)
Cambio cognitivo	-Reevaluación cognitiva	-Búsqueda de apoyo social

Fuente: Elaboración propia

Entonces, se concluye que las estrategias de regulación emocional son factores importantes para lograr que el proceso de adaptación sea exitoso. No obstante, se debe recalcar que, al trabajar con niños, en un primer momento estas estrategias deben ser guiadas por un adulto, dentro del contexto educativo, por un maestro con miras a que poco a poco el estudiante sea más autónomo y pueda regular sus emociones sin apoyo. En ese sentido, en el siguiente apartado se expone la importancia del rol docente como promotor de la regulación emocional del estudiante.

2.5.3. Rol del docente en la regulación emocional del estudiante

Un agente muy importante y que debe orientar este proceso es el docente, el cual según Villanueva y Valenciano (2012) debe ser el promotor del conocimiento y guía en el manejo de las emociones de sus estudiantes, ya que solo al articular estos dos ámbitos se podrá garantizar una educación de calidad, la cual permita a los educandos sentirse en un espacio seguro en donde pueden conducir sus propias emociones y ayudar a sus pares en la expresión y regulación de las mismas de una manera sana y positiva.

En esa misma línea, Fernández, Palomero y Teruel (2009) mencionan que el docente no solo debe enseñar a sus estudiantes contenidos o garantizar el aprendizaje académico de sus alumnos, sino que su labor va más allá. Por eso, el maestro también debe preocuparse por comprender a los educandos, interesarse por sus emociones, por lo que les gusta, lo que no les agrada, porque como se sienten y por lo que piensan, es decir tener esas ganas de realmente conocer a sus estudiantes, sobre todo en la modalidad a distancia, donde estudiantes y docentes interactúan mediante las tecnologías.

Por eso uno de los principales puntos que el educador debe considerar es que al otro lado de la pantalla se encuentra un ser humano que piensa, siente y tiene necesidades emocionales; así, una muy buena forma de mantener una relación cercana es mediante la comunicación, esta se debe caracterizar por ser cálida y amical. Es así como Adams *et al.* (2003) indican que primero se debe partir del reconocimiento de las emociones, es decir, contribuir a que los niños tomen conciencia de ellas y así se conozcan mejor, la idea es evitar que el alumno se sienta solo en este proceso de transición de educación presencial a educación a distancia.

Para ello, el docente puede realizar preguntas sencillas en las cuales los niños expresen cómo se sienten. Por ejemplo, preguntar ¿cómo te sientes el día de hoy? y las respuestas pueden ser variadas, desde un simple bien o mal hasta brindar respuestas más profundas que demuestran el conocimiento que tienen los niños acerca de sus emociones y las implicancias de estas dentro del proceso adaptativo. Esto permite que el maestro conozca la realidad actual de sus estudiantes, sus incertidumbres, sus miedos o quizá sus expectativas en relación con la nueva modalidad de aprendizaje.

Este tipo de intercambio, genera un espacio de confianza y diálogo entre docentes y estudiantes, lo cual permite que el maestro conozca mejor al alumnado y las emociones que están experimentando, para que de acuerdo a ello pueda tomar una serie de medidas: ayudar a los estudiantes a familiarizarse con los nuevos recursos que se van a emplear; motivar y

estimular a sus alumnos para evitar situaciones de estrés, tristeza, miedo o rechazo a la nueva forma de aprender; proponer espacios de comunicación y escucha para sus estudiantes y brindar estrategias que ellos pueden emplear para regular sus emociones y se sientan mejor, con el fin de que el niño esté en la capacidad de recurrir a ellas cuando lo necesite. Además, Pons, Harris y Doudin (2003) indican que los estudiantes con buenas estrategias de regulación emocional se sienten más competentes y a su vez son considerados de esa forma por sus pares y maestros.

Con lo indicado líneas anteriores, se concluye que el rol que asuma el docente para promover la regulación emocional de sus estudiantes es de suma importancia, ya que esto se podrá evidenciar en el desempeño que tengan los alumnos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, se reconoce como información valiosa lo expuesto en estos dos capítulos, ya que permite comprender importancia de la regulación emocional en la adaptación a la educación a distancia, lo cual va a direccionar el diseño metodológico y el análisis de la presente tesis.



PARTE II: INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO 1: DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado se explica brevemente el diseño de la investigación, es decir, el método el enfoque metodológico. Asimismo, se presenta brevemente el contexto donde se desarrolla el presente trabajo, la problemática, los objetivos, el plan de acción, las técnicas e instrumentos de investigación y los procedimientos éticos aplicados.

1.1. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN

Para el desarrollo de este estudio se ha optado por el método de investigación-acción (IA), cuyo enfoque es cualitativo, ya que permite recolectar información no numérica como experiencias, narraciones o reflexiones. La IA surge como una metodología orientada hacia el cambio educativo y la mejora de la praxis educativa, por ello se concibe como el método de investigación del profesorado, pues le permite estudiar, comprender y transformar su práctica educativa (LaTorre, 2007 y Bausela 2004).

Asimismo, según Cabrera (2017) y Ander-Egg (2003) es un proceso de investigación cíclica donde se articula la teoría y la práctica para poder transformar la realidad y enseñanza. Esto significa que el docente investigador debe poner en acción sus conocimientos para poder impactar de manera positiva, mejorar y transformar la realidad educativa. Todo ello implica una indagación reflexiva sobre las acciones humanas y sociales, de esta manera se obtiene una comprensión más profunda del problema y frente a esta, se propone una serie de acciones para resolver y mejorar dicha situación.

Además, Murillo (2011) indica que este tipo de investigación posee un doble propósito; por un lado, se interviene en una realidad determinada, es decir el actuar para transformar; por otro lado, se genera conocimiento y promueve la reflexión del investigador en beneficio de su práctica educativa. Esto no significa que ambos objetivos se dan de manera aislada, por el contrario, debe existir una articulación entre ambas con el fin de brindar una solución al problema identificado.

De esta manera, se comprende que la IA es un proceso arduo de investigación, práctica y reflexión sobre las teorías y acciones que se llevan a cabo para mejorar la problemática encontrada. Asimismo, según Latorre (2007) al ser un proceso organizado y sistemático posee ciertas características que se presentan a continuación:

Proceso participativo y colaborativo. Los sujetos de la investigación trabajan de manera conjunta con el investigador con el fin de generar cambios y mejorar el problema identificado.

Proceso sistemático. Requiere un seguimiento y registro organizado orientado a la mejora del problema en la praxis.

Práctica reflexiva. El docente investigador evalúa y reflexiona sobre su accionar y cualidades durante todo el proceso de IA.

Proceso circular y flexible. Se compone de varias fases: diagnóstico, planificación, acción, observación y reflexión, las cuales se encuentran integradas y lo que suceda en una etapa modifica la otra y así sucesivamente.

Proceso democrático y político. Basado en el diálogo y el respeto de los aportes que implican cambios que impactan a todos y en su accionar.

Por las características mencionadas, se reconoce que la investigación-acción es un proceso cíclico y por ende cuenta con una serie de fases, las cuales no necesariamente son secuenciales, pero si permiten organizar mejor el proceso. A continuación, se presenta el proceso de la investigación-acción según los aportes de Hernández, Fernández y Baptista (2010) y Latorre (2007).

Diagnóstico. En esta fase se realiza un estudio del contexto para plantear el problema, recolectar datos importantes, hacer una revisión documental, plantear objetivos, generar categorías, temas e hipótesis.

Planificación. Una vez contemplado lo que se desea mejorar se procede a elaborar un plan de trabajo donde se incluya las estrategias y recursos que ayudarán a lograr los objetivos; asimismo, se dispone de un cronograma para organizar fechas y tiempos en las cuales se aplicará cada acción.

Acción. Esta es la fase donde se ejecuta el plan antes diseñado. Esta acción debe ser deliberada, controlada y reflexiva.

Observación. Durante esta etapa se observa o supervisa lo que se va realizando, para ello es fundamental documentar todo lo que va sucediendo, es decir recoger la información a través de diversas técnicas e instrumentos que luego permitan evaluar lo desarrollado. Si se considera necesario realizar algunos ajustes al plan, se tendría que volver a implementar y luego todo sería analizado en la etapa final.

Reflexión y/o evaluación. Con esta fase se cierra el ciclo de la IA y se evalúa los resultados, este momento es para la interpretación y análisis de la información recogida. Asimismo, según la teoría esta etapa puede llevar a un replanteamiento del problema y reiniciar el proceso cíclico autorreflexivo.

1.2. CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

Al tratarse de una investigación-acción se requiere que esta se realice en un contexto determinado, en el cual se busca generar un cambio y mejorar la realidad. Por ende, en este apartado se describe el contexto a nivel institucional y de aula, ya que estos últimos serán los que formen parte del estudio.

1.2.1. Contexto institucional

La institución educativa en donde se llevó a cabo la investigación se encuentra ubicada en el distrito de Pueblo Libre, es de gestión pública y atiende al nivel de educación primaria de género mixto. Asimismo, cabe señalar que la institución educativa, despliega sus competencias educativas en el turno de la mañana en el que ofrece una educación integral, basada en proyectos. Cuenta con 3 pabellones donde se ubica más de 30 ambientes didácticos, de los cuales 23 son aulas y en los otros se ha implementado el servicio de laboratorio de ciencias, aula de computación e informática, biblioteca, espacio de educación física, aula de innovación pedagógica y un espacio de cultivo, donde cada grado cuenta con un lugar determinado para poder sembrar y trabajar con ello en diferentes áreas curriculares.

El centro educativo apuesta por la formación integral de sus estudiantes. Por ello, en su misión precisan lo siguiente:

Somos una institución educativa de la calidad que desarrolla competencias, capacidades y conocimientos innovadores, constituida por educadores capacitados y comprometidos en el desarrollo integral de los estudiantes, preparándolos para la vida cotidiana en el marco de los nuevos enfoques pedagógicos del sistema curricular, actuando y valorando su identidad personal, social y cultural, permitiéndoles empoderarse del mundo de manera segura, contando con el apoyo de la familia y la comunidad para el logro de los aprendizajes. (PEI, 2019, p. 18).

En cuanto a la visión que desean alcanzar, la escuela señala lo siguiente:

Ser la institución educativa pública referente del nivel primario, en cuanto a calidad educativa, desarrollo personal de sus miembros y vínculo positivo en su entorno social y natural. Ser a mediano plazo una institución competitiva, inclusiva, asertiva, ecológica, eficiente y eficaz, líder con sólido prestigio que asume retos y cambios en la ciencia y tecnología, construyendo y aprendiendo a convivir democrática, con la formación integral de diversas culturas de toda la comunidad educativa, mejorando el clima institucional y la calidad de vida, que nuestros egresados dominen su inteligencia emocional, así como técnicas, habilidades y destrezas para su desarrollo potencial, de manera que puedan ser estudiantes creativos, autónomos, responsables y respetuosos (PEI, 2019, p. 18).

Frente al contexto actual del COVID-19 y la educación a distancia, la institución educativa, ha optado por cumplir los lineamientos brindados por el Ministerio de Educación, en los que se señala el monitoreo y acompañamiento que debe brindar el docente, mediante una evaluación formativa. Adicionalmente a ello, la escuela viene proponiendo algunas ideas para apoyar a la estrategia “Aprendo en casa”. En tal sentido, la comunidad educativa se reúne todos los lunes, miércoles y viernes mediante videoconferencias por Zoom en la que se llegan a acuerdos en torno a las medidas y acciones que se deben implementar para el desarrollo del proceso educativo bajo la modalidad a distancia y el acompañamiento a los estudiantes y padres de familia. Por ejemplo, ya se ha iniciado a grabar y explicar las actividades de la web haciendo uso de Screencast, el cual permite filmar la pantalla y el docente puede guiar la actividad. Asimismo, se realizan videollamadas con los padres de familia y alumnos para conocer su estado emocional y poder brindarles el asesoramiento y soporte anímico que requieren.

1.2.2. Contexto del aula

El aula donde se realizó la investigación-acción corresponde al 3er grado de primaria y cuenta con 28 estudiantes, entre ellos 15 niños y 13 niñas cuyas edades fluctúan entre los 8 y 9 años. La mayoría poseen diversos estilos de aprendizaje y sus características socioemocionales son similares frente al contexto de la educación a distancia. Esta información se pudo obtener mediante la comunicación vía telefónica con los padres, la observación a través de las sesiones de Zoom y una encuesta para conocer la realidad de cada uno de los estudiantes. A continuación, se explica a mayor detalle cada una de las características.

En primer lugar, en relación con los estilos de aprendizaje, se percibe a través de los vídeos y fotos que envían los padres de familia, que los niños disfrutaban aprender haciendo, mediante juegos o experimentos. En ese sentido Carballo (2006) señala que “la forma más

eficiente de aprendizaje se hace posible mediante la experiencia, la acción, la vida, lo empírico, lo cotidiano, el entorno, la experimentación, la prueba y el error” (párr. 1) y es justamente lo que prefieren los niños, mediante las acciones concretas y reales ellos adquieren conocimientos, que los interiorizan y se vuelven aprendizajes. Aparte de ello, el proceso de enseñanza-aprendizaje resulta más interactivo para ellos, mediante los videos educativos, porque tal como señala Acuña (2019) este recurso puede ser un gran aporte para lograr el aprendizaje significativo, ya que funciona como estímulo para la búsqueda y construcción de sus propios aprendizajes. No obstante, de los 28 niños solo vienen trabajando de manera continua 18, esto se debe a dos motivos fundamentales, uno a la falta de apoyo de los padres y otro al problema de conectividad.

En ese sentido, por un lado, algunos padres no pueden guiar a sus hijos en la realización de las actividades porque son personal de salud y frente al contexto actual en el que nos desenvolvemos pasan la mayor parte del tiempo fuera de casa y los niños no cuentan con alguien que los oriente. Esto se puede corroborar con la información brindada por los padres de familia (ver figura 4), el 22.7% indica que no dispone de tiempo para apoyar a sus hijos en las actividades que debe realizar.

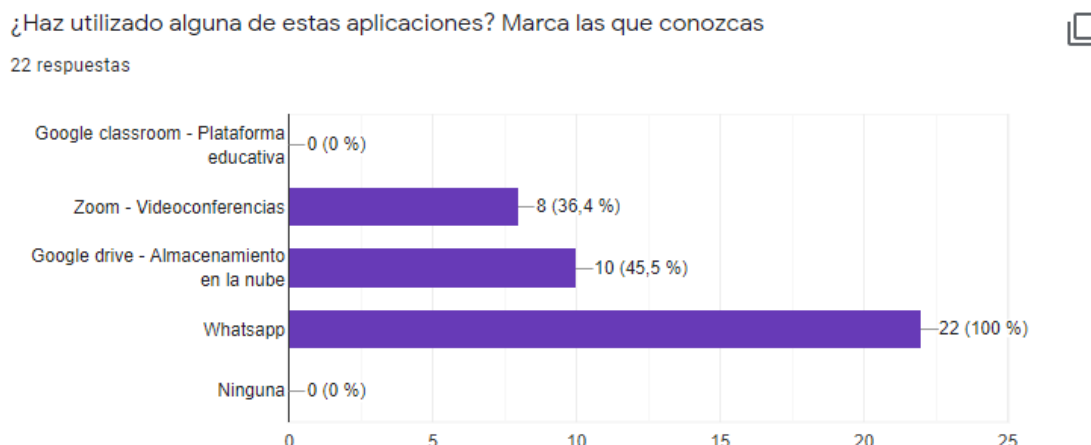
Figura 4. Disponibilidad de los padres para el apoyo en el programa Aprendo en casa



Fuente: Elaboración propia

Sin embargo, también existen padres que se sienten preocupados por la situación de la educación a distancia, pues no saben cómo ayudar a su hijo, ya que tienen poco dominio de las TIC. Como se observa en a figura 5, el 100% de los padres indican que han usado WhatsApp y solo algunos señalan conocer otras aplicaciones como Google drive (45.5%) y Zoom (36,4%).

Figura 5. Uso sobre las aplicaciones



Fuente: Elaboración Propia.

Por otro lado, en relación con el problema de conectividad, si bien es cierto, el Estado ha dispuesto tres medios por los cuales el niño puede recibir las clases, los padres que no tienen acceso internet no están satisfechos con las clases a través de la TV o la radio, pues señalan que lo que se brinda por la web enfatiza la importancia del área de Matemática y Comunicación, y a estas bondades de la web sus hijos no tienen acceso, por tanto, sus hijos, no puede adquirir esos aprendizajes. Pues como se evidencia en la figura 6, el 68, 2% de los padres de familia cuentan con internet fijo, mientras que el 31, 8% pueden conectarse a internet sólo mediante los datos móviles. Adicionalmente a ello, 7 padres no respondieron la encuesta, ya que no tienen internet.

Figura 6. Tipo de conexión



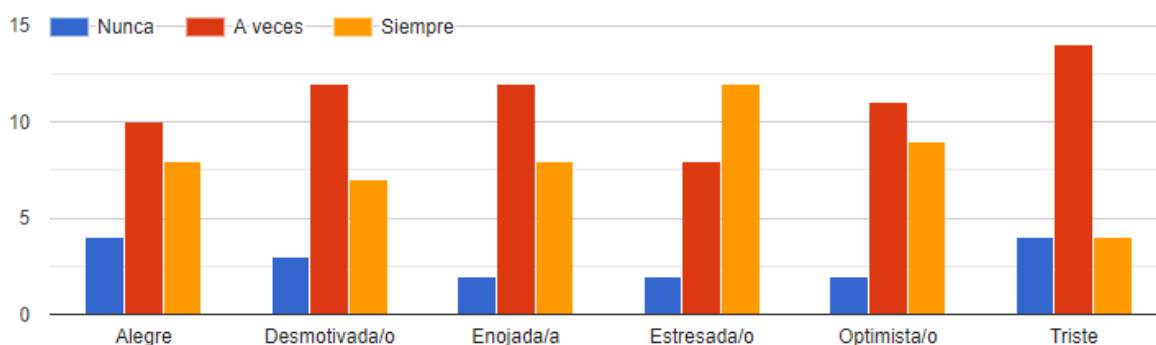
Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a las características socioemocionales, se reconoce que los niños y niñas, de esta aula, están experimentando diferentes emociones poco agradables por el motivo del confinamiento; mediante las videollamadas que se sostuvo con los padres de familia y las respuestas de los niños en la encuesta, indicaban que algunos días se sentían estresados porque no podían salir y tenían que realizar todos los días actividades. Este hecho está produciendo la desmotivación en algunos de los niños para la realización de las actividades que propone el Minedu.

Es así como en los resultados (ver figura 7), de un total de 22 niños que respondieron la encuesta, 8 señalan que siempre se sienten enojados y 12 suelen sentir esta emoción a veces. Asimismo, 7 niños se han sentido desmotivados siempre y 12 a veces. Aparte de ello, 12 niños indican que siempre están estresados y 8 a veces. En cuanto a la tristeza, 14 niños señalan haberse sentido tristes durante el confinamiento y 4 indican que se sienten así siempre. Por otro lado, es importante reconocer que algunos niños también se han sentido felices y mantenidos optimistas a pesar del contexto actual.

Figura 7. Estado emocional durante el confinamiento

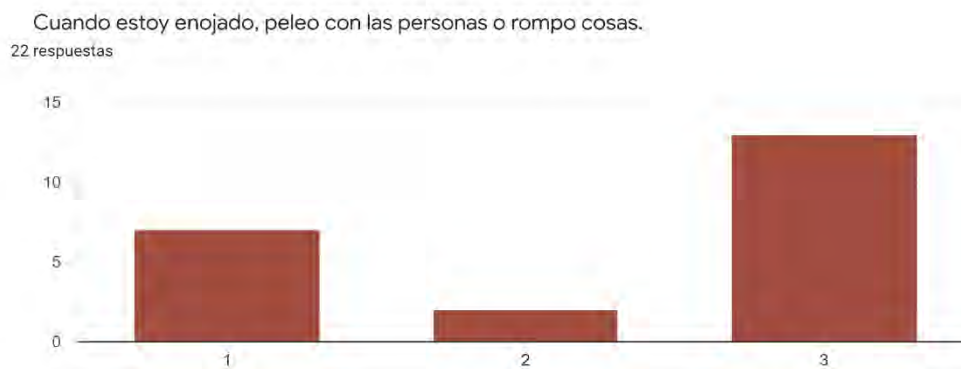
¿Cómo te has estado sintiendo durante el confinamiento?



Fuente: Elaboración propia

Asimismo, al experimentar emociones negativas, como enojo; los estudiantes demostraban que no sabían regularlas y en ciertas situaciones las manifestaban de manera impulsiva. Por ejemplo, en la figura 8, donde el número 1 significa casi nunca y el número 3 casi siempre, se evidencia que 13 niños al sentir enojo peleaban o rompían cosas y solo 7 indicaban que esa actitud no era común en ellos.

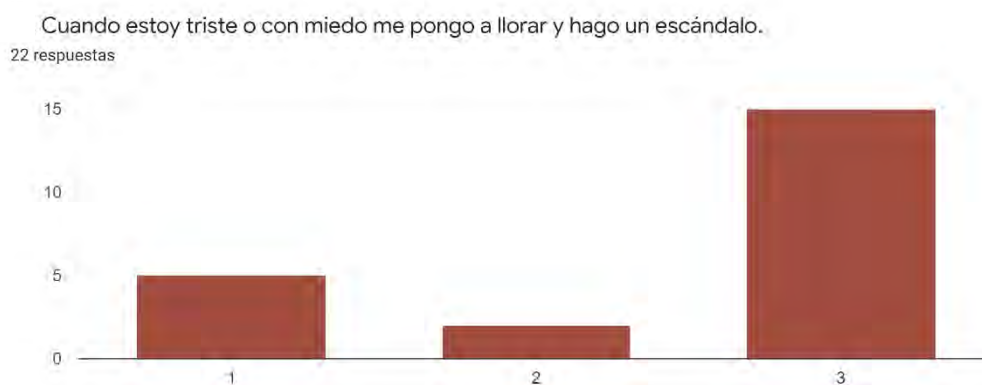
Figura 8. Expresión del enojo



Fuente: Elaboración propia.

Además, frente a una situación que genere tristeza o miedo en los estudiantes (ver figura 9), 15 indicaron que casi siempre lloraban y hacían un escándalo, mientras que solo 5 niños precisaron que casi nunca reaccionaban de esa manera como se puede apreciar en la siguiente figura.

Figura 9. Expresión de tristeza y miedo



Fuente: Elaboración propia.

Frente a ello, tal como señala Chóliz (2005) es importante que desde temprana edad se desarrolle la inteligencia emocional de los niños y niñas, ya que de esta manera podrán adaptarse a nuevas situaciones con mayor facilidad. Asimismo, una buena regulación de las emociones permitirá al niño desempeñarse de manera satisfactoria en los demás ámbitos de su vida, en este caso encontrar las motivaciones para continuar aprendiendo a pesar de la distancia y contar con las estrategias necesarias para sentirse cada día mejor frente a la pandemia.

Una vez identificadas las características del contexto y de los estudiantes, se puede reconocer que una de las grandes demandas es la atención que se debe brindar a los niños en cuanto al aspecto emocional, pues frente al nuevo contexto educativo los niños están experimentando una variedad de emociones que en cierta medida no contribuyen en el desempeño y desenvolvimiento de los mismos, como el miedo, tristeza y enojo. Porque la experiencia de educación a distancia es algo nuevo para ellos y efectivamente modifica los procesos educativos, pero sobre todo cambia la forma en que los estudiantes socializan, interactúan, juegan y se expresan, pues ahora todas esas acciones y actividades se deben realizar a la distancia.

En ese sentido, el tema de investigación de la regulación emocional en la educación a distancia es de suma importancia, porque los niños necesitan contar con ciertas estrategias que contribuyan en su bienestar emocional durante la etapa de confinamiento y les ayude a adaptarse al nuevo contexto educativo. Todo ello tiene un alto nivel de significatividad, pues como indica Bisquerra (2008) la regulación emocional se caracteriza por la habilidad de afrontamiento y la competencia de autogenerar emociones positivas. Esto significa que el niño al emplear las estrategias de autorregulación podrá gestionar la intensidad y duración de los estados emocionales ayudándole a afrontar los retos o situaciones de conflicto, en este caso la educación a distancia y el aislamiento social. Posteriormente, será capaz de autogenerarse y experimentar emociones positivas, como la alegría, que contribuyan a su propio bienestar emocional y le ayude a adaptarse con mayor facilidad a la nueva situación.

Asimismo, es importante recalcar que al trabajar en modalidad de educación a distancia las estrategias que se desarrollarán en el presente estudio, se brindarán mediante recursos auditivos y visuales como vídeos, videoconferencias, presentaciones, audios y videollamadas las cuales permitirán que los niños aprendan y se apropien de estas estrategias.

1.3. PROBLEMATIZACIÓN Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación-acción surge tras definirse el siguiente problema de investigación ¿Cómo la aplicación de estrategias de regulación emocional, favorecen en el proceso de adaptación a la educación a distancia, en niños de 3er grado de educación primaria en una institución pública de Lima Metropolitana? A partir de dicho problema se propusieron los siguientes objetivos:

Una vez establecido el problema inicial, se planteó el objetivo general de la investigación-acción, así como los objetivos específicos.

Objetivo general

Demostrar la efectividad de la aplicación de estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso de adaptación a la educación a distancia, en los niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos

1. Aplicar un plan de acción que contemple la aplicación de estrategias de regulación emocional, en beneficio del proceso de adaptación a la educación a distancia, de niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana.
2. Determinar los beneficios obtenidos en el proceso de adaptación escolar en la educación a distancia de niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana, al aplicar las estrategias de regulación emocional.

Al cumplirse tales objetivos, la siguiente hipótesis de acción fue validada:

Las estrategias de regulación emocional facilitan el proceso de adaptación a la educación a distancia en niños del 3er grado de educación primaria en una institución pública de Lima Metropolitana.

1.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población de la investigación son 28 estudiantes del 3er grado B de primaria de una institución pública de Lima Metropolitana y la maestra, ya que en esa aula la investigadora se desempeña como docente practicante. Para fines de esta investigación, la muestra escogida fue 14 niños y la maestra, los cuales fueron seleccionados mediante los siguientes criterios:

- Los niños que requieren mayor apoyo en la regulación emocional para poder adaptarse al contexto actual.
- Los niños que participan en las sesiones y envían las evidencias de sus trabajos.
- Los niños que cuentan con algún medio para comunicarse con la docente, ya sea celular, computadora, Tablet, etc.
- Los niños que han autorizado su participación mediante el asentimiento informado y cuyos padres han autorizado su participación mediante el consentimiento informado.

1.5. PLAN DE ACCIÓN - ACCIONES DE MEJORA

El presente trabajo responde al método de investigación-acción, en ese sentido como se describe en el apartado 2.1. consiste en un proceso espiral que contempla las siguientes fases: diagnóstico, planificación, acción, observación y reflexión. Entonces una vez realizado el diagnóstico e identificado el problema, se procede a la planificación e implementación de acciones que permitirán dar una solución al problema planteado y validar la hipótesis de acción (Latorre, 2007). Dicho ello, a continuación, se describen las acciones a realizar.

La primera, consiste en la planificación de sesiones que contemplen las estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso adaptativo de los niños del 3er grado de primaria a la educación a distancia. El diseño de estas tiene como concepto clave la investigación previa realizada en el marco teórico justamente para sustentar y validar que las estrategias ya hayan sido empleadas y la creatividad para poder presentarlas mediante actividades que resulten motivadoras para los niños. Asimismo, se organiza la cantidad de horas que se asigna a cada sesión, en este caso una hora vía Zoom y la frecuencia, una vez a la semana, los días sábados debido a la disponibilidad de los participantes; así como el material necesario y pertinente; por ejemplo, elaborar presentaciones visuales, elegir videos motivadores y algunos materiales de oficina o útiles escolares. Por otro lado, es importante mencionar que en la planificación también se ha considerado ciertas técnicas e instrumentos que permitan recoger información y, posteriormente, analizar los resultados de la efectividad de las sesiones aplicadas. Para una comprensión más clara y visible de esta planificación se presenta la matriz de plan de acción, donde se especifica las actividades a realizar en cada sesión y los instrumentos que se aplicarán.

1.5.1. Matriz de plan de acción

Objetivo general:				
<ul style="list-style-type: none"> - Demostrar la efectividad de la aplicación de estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso de adaptación a la educación a distancia en los niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana. 				
Objetivos específicos:				
<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar un plan de acción que contemple la aplicación de estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso de adaptación a la educación a distancia de niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana. - Determinar los beneficios obtenidos en el proceso de adaptación escolar en la educación a distancia de niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana, al aplicar las estrategias de regulación emocional 				
Hipótesis de acción:				
<ul style="list-style-type: none"> - Las estrategias de regulación emocional facilitan el proceso de adaptación a la educación a distancia en niños del 3er grado de educación primaria en una institución pública de Lima Metropolitana 				
N°	Fecha	Estrategias/Acciones	Recursos	Instrumentos de investigación
1	15/09 y 19/09	<p>PRESENTACIÓN DE LA TESIS</p> <p>Reunión con los padres de familia y envió del consentimiento informado</p> <p>Video de presentación para los niños y envió del asentimiento informado</p>	<p>Power point</p> <p>Consentimiento informado</p> <p>Asentimiento informado</p> <p>Zoom</p>	
2	22/09 y 26/09	<p>LAS EMOCIONES QUÉ SON Y CUÁNDO LAS SIEN TO</p> <p>Se presenta un vídeo para que los niños identifiquen las emociones que sienten los personajes.</p>	<p>Vídeo</p> <p>Power point sobre las emociones</p>	Diario de clase

		<p>Se realiza una presentación sobre emociones básicas (alegría, miedo, tristeza, ira, desagrado, sorpresa).</p> <p>Se realizará el juego “El laberinto de las emociones”, con el objetivo de conocer si los estudiantes pueden expresar las emociones y si comprenden que estas surgen en una situación determinada.</p>	<p>Juego el laberinto de emociones</p> <p>Zoom</p>	
3	29/09 y 03/10	<p>MIS EMOCIONES EN DIVERSAS SITUACIÓN</p> <p>Se realiza un juego para motivar y activar el cuerpo “El Rey manda”</p> <p>Se presenta un vídeo sobre las emociones que experimenta un niño frente al contexto de covid-19 y se reflexiona en base a las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué emoción o emociones experimenta el niño? ¿Cómo la expresa? ¿Considera que es correcta la manera en cómo reacciona? ¿Tú como hubieses actuado si estuvieras en su lugar?</p> <p>Recuerdan una situación desagradable que han experimentado en la educación a distancia y la comparten en grupo.</p> <p>Se aplica el cuestionario de las estrategias regulación emocional, con la finalidad de recoger información sobre los conocimientos previos de los participantes en relación a este tema.</p>	<p>Presentación para el juego “El Rey manda”</p> <p>Video</p> <p>Zoom</p>	<p>Diario de clase</p> <p>Cuestionario de regulación emocional</p>
4	06/10 y 10/10	<p>DESDE OTRA MIRADA: LA REEVALUACIÓN COGNITIVA</p> <p>Juego “Charadas” para activar y motivar a los estudiantes (el juego permite identificar si algunos niños pueden o no regular sus emociones al ganar o perder el juego)</p>	<p>Video de situaciones</p> <p>PPT con preguntas</p> <p>Zoom</p>	<p>Diario de clase</p>

		<p>Presentación de situaciones experimentadas por niños en la educación a distancia:</p> <ul style="list-style-type: none"> -niño que no sabe usar la tecnología -niño no puede concentrarse a su clase a distancia por el ruido que hay en casa -niño tiene un montón de tareas que hacer <p>Se reflexiona en base a las siguientes preguntas: ¿Has experimentado alguna situación similar? ¿Qué emociones sentiste en ese momento? ¿Cómo reaccionaste?</p> <p>Presentación de la Super heroína: Súper emoción, este personaje presentará las estrategias de regulación emocional en cada sesión y brindará una explicación breve sobre la importancia de dicha estrategia y en qué consiste.</p> <p>Súper emoción presenta la primera estrategia de regulación emocional:</p> <p>Reevaluación cognitiva (modificar el modo de interpretación y valoración subjetiva de la situación para cambiar el efecto emocional y adaptarse, ver desde una perspectiva positiva y adaptativa la situación)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les cuenta una experiencia desagradable que ella tuvo que vivir y les comenta a los niños cómo empleando la estrategia de reevaluación cognitiva pudo sentirte mejor y adaptarse a esa situación. Para lograr la reevaluación cognitiva ella sigue los siguientes pasos: <ol style="list-style-type: none"> 1. Registrar los pensamientos irracionales o negativos (reflexiona sobre los pensamientos que te han llevado a sentirte mal) 		
--	--	---	--	--

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Analizar la veracidad de los pensamientos irracionales o negativos (¿qué evidencia tenemos de que lo que pensamos es cierto?) 3. Analiza la utilidad del pensamiento (¿soluciono mis problemas pensando esto?, ¿me ayuda en algo?) 4. Analiza la trascendencia del pensamiento (¿es tan grave?, ¿es lo peor que podría pasar?) 5. Encuentra pensamientos alternativos (¿hay otra forma de interpretar esta situación?, ¿cuál es el lado positivo de esta situación?) <p>- Les plantea a los niños el reto de usar la estrategia de reevaluación cognitiva para ayudar a que los personajes de las 3 situaciones presentadas al inicio de la sesión puedan adaptarse a la situación en la que se encuentran. Para ello, cada participante escoge una situación para trabajar y se pone en el lugar del personaje, realiza todos los pasos antes mencionados para poder encontrar otra interpretación a la situación y poder adaptarse.</p> <p>Se recuerda en qué consiste la estrategia reevaluación cognitiva y se enuncia cada uno de los pasos. Durante la semana los niños tienen la misión de emplear la estrategia de reevaluación cognitiva frente a alguna situación que experimenten para poder compartirlo en la siguiente sesión.</p>		
5	13/10 y 17/10	<p>COMPARTIENDO LO QUE SIENTO: BÚSQUEDA DEL APOYO SOCIAL</p> <p>Los niños socializan su experiencia al aplicar la estrategia de reevaluación cognitiva.</p> <p>- Si se evidencia que el niño aplicó bien la estrategia por lo que comenta se le felicita e incentiva a que la siga empleando.</p>	Vídeo de show de títeres zoom	Diario de clase

		<ul style="list-style-type: none"> - Si se evidencia que el niño no aplicó bien la estrategia por lo que comenta se recuerda de manera conjunta en qué consistía la estrategia y qué pasos se debían seguir. - Si el niño no llegó a aplicar la estrategia se le propone algunos ejemplos de situaciones y se le pregunta cómo podría aplicar la estrategia en esa situación. <p>Se presenta una función de títeres sobre la importancia de la comunicación entre amigos y familiares cuando experimentamos una situación complicada, luego se reflexiona en base a las siguientes preguntas: ¿Por qué el niño llamó a su amigo?, ¿qué cosas le contó el niño a su amigo?, ¿crees que fue fácil para el niño contarle sus emociones y problemas a su amigo?, ¿qué consejos le dio a su amigo?, ¿tú también has llamado a algunos amigos cuando estas triste?</p> <p>Súper emoción (la súper heroína) aparece en la sesión para presentar una nueva estrategia y recordar con los niños que es la escucha activa (tema desarrollado en aprendo en casa)</p> <p>Búsqueda de apoyo social: consiste en considerar las perspectivas de otras personas para poder adaptarse a la situación y modificar el efecto emocional.</p> <p>Los estudiantes evocan una situación difícil que hayan experimentado y deseen compartir.</p> <p>En breakout rooms de zoom, aplican la estrategia de búsqueda de apoyo social:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escogen a algún compañero con el cual les gustaría compartir su situación, deben detallar la situación, cómo se sintieron y que hicieron. 		
--	--	---	--	--

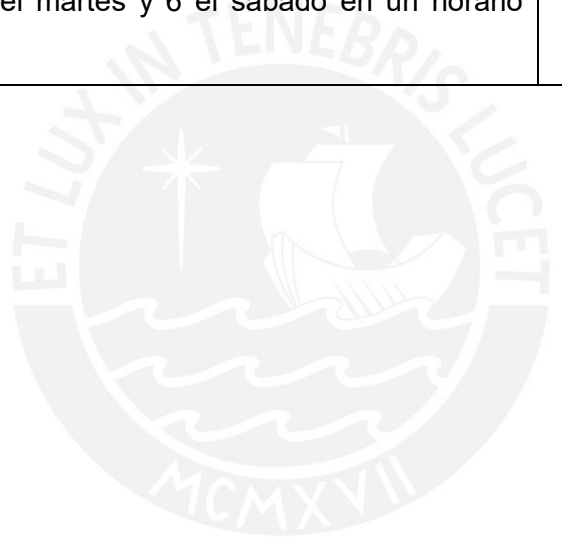
		<ul style="list-style-type: none"> - El otro niño practica la escucha activa y al finalizar brinda consejos positivos para su compañero. - Cambian de roles <p>En la reunión general, se pide que socialicen cómo les fue en el trabajo de parejas y qué consejos recibieron, ello para corroborar que los consejos del compañero realmente lo ayudan a sentirse mejor y adaptarse al nuevo contexto.</p> <p>Se recuerda en qué consiste la estrategia búsqueda de apoyo social. Durante la semana los niños tienen la misión de emplear esta estrategia frente a alguna situación que experimenten para poder compartirlo en la siguiente sesión.</p>		
6	20/10 y 24/10	<p>MIS HOBBIES Y EMOCIONES: DISTRACCIÓN</p> <p>Los niños realizan ejercicios de relajación a modo de motivación.</p> <p>Los niños socializan su experiencia al aplicar la estrategia de búsqueda de apoyo social.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si se evidencia que el niño aplicó bien la estrategia por lo que comenta se le felicita e incentiva a que la siga empleando. - Si se evidencia que el niño no aplicó bien la estrategia por lo que comenta se recuerda de manera conjunta en qué consistía la estrategia. - Si el niño no llegó a aplicar la estrategia se le propone algunos ejemplos de situaciones y se le pregunta cómo podría aplicar la estrategia en esa situación. <p>Elaboran una ruleta en la cual ponen las actividades que más les gusta realizar cuando están estresados o quieren distraerse. Algunos ejemplos:</p>	<p>Vídeo de ejercicios de relajación</p> <p>Zoom</p> <p>Materiales para la ruleta de actividades</p> <p>música</p>	Diario de clase

	<p>bailar, cantar, hacer ejercicio, tocar un instrumento, dibujar, pintar, ver películas, etc.</p> <p>Súper emoción (la súper heroína) aparece en la sesión para presentar una nueva estrategia y explicar cómo se utilizará la ruleta.</p> <p>Distracción: consiste en realizar actividades orientadas al placer y relajación para cambiar el estado emocional.</p> <p>Los niños recuerdan una situación en que les haya costado regular lo que sentían y mediante un sorteo se pide a un niño que gire la ruleta de actividades, según el resultado todos realizan esa acción, por ejemplo, bailar, colocamos una canción y la bailamos.</p> <p>Luego, reflexionan sobre cómo la aplicación de esta actividad les ayuda a que pueda hallar una solución al problema que han experimentado o cómo les ayuda a sentirse mejor. Esta reflexión es guiada por algunas preguntas: ¿qué emoción era la que experimenta en la situación que viví?, ¿qué actividad realicé?, ¿cómo me sentí después de realizar dicha actividad?, después de realizar la actividad ¿pude pensar en alternativas de solución a mi problema?</p> <p>Trabajo individual, ahora cada niño gira su ruleta para poder realizar esa actividad, distraerse, sentirme mejor y luego brindar una respuesta asertiva y adaptarse mejor a la nueva situación.</p> <p>Reflexionan sobre cómo la aplicación de estas actividades les ayuda a que pueda hallar una solución al problema que han experimentado o cómo les ayuda a sentirse mejor. Esta reflexión es guiada por algunas preguntas: ¿qué emoción era la que experimenta en la situación que viví?, ¿qué actividad realicé?, ¿cómo me sentí después de realizar dicha actividad?, después de realizar la actividad ¿pude pensar en alternativas de solución a mi problema?</p>		
--	---	--	--

		Se recuerda en qué consiste la estrategia de distracción. Durante la semana los niños tienen la misión de emplear esta estrategia frente a alguna situación que experimenten para poder compartirlo en la siguiente sesión.		
7	27/10 y 31/10	<p>¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?, BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN</p> <p>Los niños socializan su experiencia al aplicar la estrategia de distracción.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si se evidencia que el niño aplicó bien la estrategia por lo que comenta se le felicita e incentiva a que la siga empleando. - Si se evidencia que el niño no aplicó bien la estrategia por lo que comenta se recuerda de manera conjunta en qué consistía la estrategia. - Si el niño no llegó a aplicar la estrategia se le propone algunos ejemplos de situaciones y se le pregunta cómo podría aplicar la estrategia en esa situación <p>Presentación de un vídeo: manejo de conflictos y se reflexiona sobre lo observado en base a las siguientes preguntas: ¿Por qué sucedió ese problema?, ¿el personaje había estado en una situación similar antes?, ¿Cómo reaccionó el personaje?, ¿Qué hubiese pasado si el personaje reaccionaba de otra manera? Estas preguntas ayudan a introducir a la nueva estrategia</p> <p>Súper emoción (la súper heroína) aparece en la sesión para presentar una nueva estrategia.</p> <p>Búsqueda de información: consiste en comprender el acontecimiento, pensar en causas, consecuencias, posibles formas de intervenir y pensar en situaciones similares o futuras.</p>	Zoom	<p>Audios de experiencias en la educación a distancia</p> <p>Hojas de colores o cartulina</p>

		<p>Los estudiantes escuchan sus audios de experiencias relacionadas a la educación a distancia, para luego aplicar la estrategia de búsqueda de información.</p> <p>Cada estudiante escoge una situación diferente a la que grabó por audio y aplica la estrategia, para ello debe identificar las causas, consecuencias y posibles soluciones mediante el semáforo emocional.</p> <p>Cada niño elabora su semáforo emocional y se explica que acciones realizar en cada luz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rojo: Detenerse, calmarse para identificar la emoción. - Ámbar: Reflexionar, identificar la situación, causas que han provocado la emoción. - Verde: Expresar la emoción teniendo en cuenta la variedad de opciones saludables de expresarla, buscar soluciones y escoger la mejor. <p>Se recuerda en qué consiste la estrategia búsqueda de información. Durante la semana los niños tienen la misión de emplear esta estrategia frente a alguna situación que experimenten para poder compartirlo en la siguiente sesión.</p>		
8	03/11 y 10/11	<p>COMPARTIMOS NUESTROS LOGROS</p> <p>Los niños socializan su experiencia al aplicar la estrategia de distracción.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si se evidencia que el niño aplicó bien la estrategia por lo que comenta se le felicita e incentiva a que la siga empleando. - Si se evidencia que el niño no aplicó bien la estrategia por lo que comenta se recuerda de manera conjunta en qué consistía la estrategia. - Si el niño no llegó a aplicar la estrategia se le propone algunos ejemplos de situaciones y se le pregunta cómo podría aplicar la estrategia en esa situación 	<p>Zoom</p> <p>Presentación en power point</p> <p>Diplomas virtuales</p>	<p>Diario de clase</p> <p>Entrevista a los estudiantes.</p> <p>Cuestionario de regulación emocional</p>

		<p>Presentación de los resultados obtenidos a lo largo de lo investigación a los niños, padres de familia y maestro, mediante una presentación.</p> <p>Celebración con los participantes (entrega de diplomas)</p> <p>Aplicación del cuestionario de regulación emocional</p> <p>Entrevista a los estudiantes, 6 el martes y 6 el sábado en un horario diferente a la sesión sincrónica.</p>		
--	--	--	--	--



La segunda consiste, en aplicar el plan de acción y durante este proceso es importante recalcar, que al ser una investigación-acción esta se caracteriza por ser flexible, lo cual significa que la reflexión durante la ejecución de ciertas acciones puede implicar ciertas modificaciones para la mejora de las intervenciones. Asimismo, esta investigación permite al docente investigador comunicarse con otros especialistas para mejorar el plan de acción original (Murillo, 2011). Dicho ello y tras las reflexiones realizadas después de aplicar tres sesiones con los participantes se ha podido identificar que el cuestionario de regulación no debería formar parte de los instrumentos de investigación, la frecuencia de estas no son suficientes y se debería implementar acciones asincrónicas que inviten a los niños a seguir aplicando las estrategias de regulación emocional a pesar de no estar en las sesiones vía zoom, ya que ese es el objetivo principal, que los niños puedan apropiarse de estas estrategias y emplearlas en cualquier situación para poder adaptarse al contexto de educación a distancia.

Por ende, a continuación, se sustenta la necesidad de la implementación de acciones de mejora:

Eliminación del instrumento “Cuestionario de regulación emocional”. Al aplicar el cuestionario y obtener los resultados, se ha identificado que esa información se pudo recoger y a mayor detalle mediante el diario de clase, ya que los niños narraban con sus propias palabras sus experiencias en relación con la forma en que regulan sus emociones. Por esa razón, se considera dicha información mucho más enriquecedora para poder analizar, por esta razón, ya no se considera el cuestionario de regulación emocional.

Actividades asincrónicas. Al identificar que las sesiones sincrónicas a veces no son suficientes para poder desarrollar todas las actividades que se desean en favor de la aplicación de las estrategias de regulación emocional, se ha optado por incluir ciertas actividades que se desarrollarán de manera asincrónica, es decir diferidas en el tiempo y mediadas a través de algunas actividades enviadas por el docente (García, 2001), con la finalidad de que el estudiante tenga más oportunidades de aplicar las estrategias en beneficio de su proceso adaptativo, genere espacios en su hogar destinado a la reflexión y aplicación de dichas estrategias, y desarrolle su autonomía al realizar estas actividades.

Comunicación vía telefónica. Durante el desarrollo de las tres primeras sesiones se ha identificado que existen algunos niños que necesitan más apoyo para poder regular sus emociones, por tal motivo, se opta por realizar un acompañamiento más cercano y personalizado con el fin de que ellos también puedan lograr el objetivo de aplicar estas estrategias para adaptarse. Estas llamadas serán una o dos veces a la semana dependiendo de la necesidad y previa coordinación con el padre de familia.

Inclusión de más juego. Se ha identificado en las tres primeras sesiones el gran impacto de los juegos y el factor motivacional que este cumple en los participantes, por tal motivo, se considera incluir más juegos en las siguientes sesiones, ya que estas no habían sido consideradas. Además, según Vilaró (2014), el juego es el medio por el cual los niños se desarrollan experimentando una variedad de emociones, es así como la presencia de estos es fundamental en toda intervención educativa, ya que permite al niño identificarlas, validarlas y regularlas debido a que se da bajo interacciones sociales en donde el infante debe familiarizarse con normas y reglas sociales, asimismo, aprende a ganar y a perder y en esa misma línea debe regular sus emociones e impulsos.

Entrevista a la maestra. Al ser uno de objetivos determinar los beneficios de la aplicación de estrategias de regulación emocional en el proceso de adaptación escolar de los niños al contexto de educación a distancia, se opta por realizar una entrevista a la maestra al finalizar con todo el plan de acción, debido a que ella asiste a todas las sesiones en función de observadora, entonces las percepciones que pueda tener en relación al desarrollo de las sesiones y el progreso de sus estudiantes serán muy enriquecedores para poder comprar sus apreciaciones, con la de los niños y lo registrado en el diario de clase, lo cual nutrirá el análisis de información.

Una vez justificada cada una de las acciones de mejora, se presenta la matriz en donde se tachan las acciones cambiadas y se coloca en cursiva las actividades añadidas.

1.5.2. Matriz de acciones de mejora

N°	Fecha	Estrategias/Acciones	Recursos	Instrumentos de investigación
1	15/09 y 19/09	<p>PRESENTACIÓN DE LA TESIS</p> <p>Reunión con los padres de familia y envió del consentimiento informado</p> <p>Video de presentación para los niños y envió del asentimiento informado</p>	<p>Power point</p> <p>Consentimiento informado</p> <p>Asentimiento informado</p> <p>Zoom</p>	
2	22/09 y 26/09	<p>LAS EMOCIONES QUÉ SON Y CUÁNDO LAS SIENTO</p> <p>Se presenta un vídeo para que los niños identifiquen las emociones que sienten los personajes.</p> <p>Se realiza una presentación sobre emociones básicas (alegría, miedo, tristeza, ira, desagrado, sorpresa).</p> <p>Se realizará el juego “El laberinto de las emociones”, con el objetivo de conocer si los estudiantes pueden expresar las emociones y si comprenden que estas surgen en una situación determinada.</p>	<p>Vídeo</p> <p>Power point sobre las emociones</p> <p>Juego el laberinto de emociones</p> <p>Zoom</p>	Diario de clase
3	29/09 y 03/10	<p>MIS EMOCIONES EN DIVERSAS SITUACIÓN</p> <p>Se realiza un juego para motivar y activar el cuerpo “El rey manda”</p> <p>Se presenta un vídeo sobre las emociones que experimenta un niño frente al contexto de covid-19 y se reflexiona en base a las siguientes preguntas:</p>	<p>Presentación para el juego “El rey manda”</p> <p>Video</p> <p>Zoom</p>	<p>Diario de clase</p> <p>Cuestionario de regulación emocional</p>

		<p>¿Qué emoción o emociones experimenta el niño? ¿Cómo la expresa? ¿Considera que es correcta la manera en cómo reacciona? ¿Tú cómo hubieses actuado si estuvieras en su lugar?</p> <p>Recuerdan una situación desagradable que han experimentado en la educación a distancia y la comparten en grupo.</p> <p>Se aplica el cuestionario de las estrategias regulación emocional, con la finalidad de recoger información sobre los conocimientos previos de los participantes en relación a este tema.</p>		
4	06/10 y 10/10	<p>DESDE OTRA MIRADA: LA REEVALUACIÓN COGNITIVA</p> <p>Juego “Charadas” para activar y motivar a los estudiantes (el juego permite identificar si algunos niños pueden o no regular sus emociones al ganar o perder el juego)</p> <p>Presentación de situaciones experimentadas por niños en la educación a distancia: -niño que no sabe usar la tecnología -niño no puede concentrarse a su clase a distancia por el ruido que hay en casa -niño tiene un montón de tareas que hacer</p> <p>Se reflexiona en base a las siguientes preguntas: ¿Has experimentado alguna situación similar? ¿Qué emociones sentiste en ese momento? ¿Cómo reaccionaste?</p> <p>Presentación de la Super heroína: Súper emoción, este personaje presentará las estrategias de regulación emocional en cada sesión y brindará una explicación breve sobre la importancia de dicha estrategia y en qué consiste.</p>	<p>Video de situaciones</p> <p>PPT con preguntas</p> <p>Zoom</p>	Diario de clase

		<p>Súper emoción presenta la primera estrategia de regulación emocional:</p> <p>Reevaluación cognitiva (modificar el modo de interpretación y valoración subjetiva de la situación para cambiar el efecto emocional y adaptarse, ver desde una perspectiva positiva y adaptativa la situación)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les cuenta una experiencia desagradable que ella tuvo que vivir y les comenta a los niños cómo empleando la estrategia de reevaluación cognitiva pudo sentirte mejor y adaptarse a esa situación. Para lograr la reevaluación cognitiva ella sigue los siguientes pasos: <ol style="list-style-type: none"> 6. Registrar los pensamientos irracionales o negativos (reflexiona sobre los pensamientos que te han llevado a sentirte mal) 7. Analizar la veracidad de los pensamientos irracionales o negativos (¿qué evidencia tenemos de que lo que pensamos es cierto?) 8. Analiza la utilidad del pensamiento (¿soluciono mis problemas pensando esto?, ¿me ayuda en algo?) 9. Analiza la trascendencia del pensamiento (¿es tan grave?, ¿es lo peor que podría pasar?) 10. Encuentra pensamientos alternativos (¿hay otra forma de interpretar esta situación?, ¿cuál es el lado positivo de esta situación?) - Les plantea a los niños el reto de usar la estrategia de reevaluación cognitiva para ayudar a que los personajes de las 3 situaciones presentadas al inicio de la sesión puedan adaptarse a la situación en la que se encuentran. Para ello, cada participante escoge una situación para trabajar y se pone en el lugar del personaje, realiza todos los pasos antes 		
--	--	--	--	--

		<p>mencionados para poder encontrar otra interpretación a la situación y poder adaptarse.</p> <p>Se recuerda en qué consiste la estrategia reevaluación cognitiva y se enuncia cada uno de los pasos. Durante la semana los niños tienen la misión de emplear la estrategia de reevaluación cognitiva frente a alguna situación que experimenten para poder compartirlo en la siguiente sesión.</p> <p><i>Llamadas telefónicas a los niños en un horario diferente a las sesiones sincrónicas previa coordinación con el padre de familia, algunas preguntas o temas a desarrollar en la conversación.</i></p> <p><i>-Emociones experimentadas durante la semana</i> <i>-Situaciones en las que le haya costado regularse y por qué</i></p>		
5	13/10 y 17/10	<p>COMPARTIENDO LO QUE SIENTO: BÚSQUEDA DEL APOYO SOCIAL</p> <p><i>Juego el “Teléfono malogrado”, la variante es que el mensaje no se pasará entre los participantes, sino que se compartirá un vídeo donde hay mucho ruido y en un tono no tan fuerte se brinda un mensaje, el niño que descubre el mensaje gana. Esta actividad permitirá luego ahondar en la importancia de la escucha activa.</i></p> <p>Los niños socializan su experiencia al aplicar la estrategia de reevaluación cognitiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si se evidencia que el niño aplicó bien la estrategia por lo que comenta se le felicita e incentiva a que la siga empleando. - Si se evidencia que el niño no aplicó bien la estrategia por lo que comenta se recuerda de manera conjunta en qué consistía la estrategia y qué pasos se debían seguir. 	Vídeo de show de títeres zoom	Diario de clase

		<ul style="list-style-type: none"> - Si el niño no llegó a aplicar la estrategia se le propone algunos ejemplos de situaciones y se le pregunta cómo podría aplicar la estrategia en esa situación. <p>Se presenta una función de títeres sobre la importancia de la comunicación entre amigos y familiares cuando experimentamos una situación complicada, luego se reflexiona en base a las siguientes preguntas: ¿Por qué el niño llamó a su amigo?, ¿qué cosas le contó el niño a su amigo?, ¿crees que fue fácil para el niño contarle sus emociones y problemas a su amigo?, ¿qué consejos le dio a su amigo?, ¿tú también has llamado a algún amigo cuando estás triste?</p> <p>Súper emoción (la súper heroína) aparece en la sesión para presentar una nueva estrategia y recordar con los niños que es la escucha activa (tema desarrollado en aprendo en casa).</p> <p>Búsqueda de apoyo social: consiste en considerar las perspectivas de otras personas para poder adaptarse a la situación y modificar el efecto emocional.</p> <p>Los estudiantes evocan una situación difícil que hayan experimentado y deseen compartir.</p> <p>En breakoutrooms de zoom, aplican la estrategia de búsqueda de apoyo social:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Escogen a algún compañero con el cual les gustaría compartir su situación, deben detallar la situación, cómo se sintieron y qué hicieron. - El otro niño practica la escucha activa y al finalizar brinda consejos positivos para su compañero. - Cambian de roles 		
--	--	--	--	--

		<p>En la reunión general, se pide que socialicen cómo les fue en el trabajo de parejas y qué consejos recibieron, ello para corroborar que los consejos del compañero realmente lo ayudan a sentirse mejor y adaptarse al nuevo contexto.</p> <p>Se recuerda en qué consiste la estrategia búsqueda de apoyo social. Durante la semana los niños tienen la misión de emplear esta estrategia frente a alguna situación que experimenten para poder compartirlo en la siguiente sesión.</p> <p>Actividad asincrónica</p> <p><i>Actividad: Te escucho y te comprendo</i> <i>La actividad consiste en que los niños deben aplicar la estrategia de búsqueda de apoyo social, para ello deben comunicarse con algún amigo, familiar o maestra y compartirles una situación que los esté haciendo sentirse mal y no estén muy seguros de qué hacer. Asimismo, deben pedirle a la persona que los escuchará algunos consejos que lo ayuden a sentirte mejor y adaptarse a la situación. El participante puede realizar la actividad las veces que desee y en el momento que lo necesite.</i></p> <p><i>Llamadas telefónicas a los niños en un horario diferente a las sesiones sincrónicas previa coordinación con el padre de familia, algunas preguntas o temas a desarrollar en la conversación.</i></p> <p><i>-Emociones experimentadas durante la semana</i> <i>-Situaciones en las que le haya costado regularse y por qué</i> <i>-Acciones que podría realizar para mejorar</i></p>		
6	20/10 y 24/10	<p>MIS HOBBIES Y EMOCIONES: DISTRACCIÓN</p> <p>Los niños realizan ejercicios de relajación mediante la música a modo de motivación.</p>	<p>Vídeo de ejercicios de relajación</p> <p>Zoom</p>	Diario de clase

		<p>Los niños socializan su experiencia al aplicar la estrategia de búsqueda de apoyo social.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si se evidencia que el niño aplicó bien la estrategia por lo que comenta se le felicita e incentiva a que la siga empleando. - Si se evidencia que el niño no aplicó bien la estrategia por lo que comenta se recuerda de manera conjunta en qué consistía la estrategia. - Si el niño no llegó a aplicar la estrategia se le propone algunos ejemplos de situaciones y se le pregunta cómo podría aplicar la estrategia en esa situación. <p>Elaboran una ruleta en la cual ponen las actividades que más les gusta realizar cuando están estresados o quieren distraerse, algunos ejemplos: bailar, cantar, hacer ejercicio, tocar un instrumento, dibujar, pintar, ver películas, etc.</p> <p>Súper emoción (la súper heroína) aparece en la sesión para presentar una nueva estrategia y explicar cómo se utilizará la ruleta. Distracción: consiste en realizar actividades orientadas al placer y relajación para cambiar el estado emocional.</p> <p>Los niños recuerdan una situación en que les haya costado regular lo que sentían y mediante un sorteo se pide a un niño que gire la ruleta de actividades, según el resultado todos realizan esa acción, por ejemplo, bailar, colocamos una canción y la bailamos. Luego, reflexionan sobre cómo la aplicación de esta actividad les ayuda a que pueda hallar una solución al problema que han experimentado o cómo les ayuda a sentirse mejor. Esta reflexión es guiada por algunas preguntas: ¿qué emoción era la que experimenta en la situación que viví?, ¿qué actividad realicé?, ¿cómo me sentí después de realizar</p>	<p>Materiales para la ruleta de actividades</p> <p>música</p>	
--	--	---	---	--

		<p>dicha actividad?, después de realizar la actividad ¿pude pensar en alternativas de solución a mi problema?</p> <p>Trabajo individual, ahora cada niño gira su ruleta para poder realizar esa actividad, distraerse, sentirme mejor y luego brindar una respuesta asertiva y adaptarse mejor a la nueva situación.</p> <p>Reflexionan sobre cómo la aplicación de estas actividades les ayuda a que pueda hallar una solución al problema que han experimentado o cómo les ayuda a sentirse mejor. Esta reflexión es guiada por algunas preguntas: ¿qué emoción era la que experimenta en la situación que viví?, ¿qué actividad realicé?, ¿cómo me sentí después de realizar dicha actividad?, después de realizar la actividad ¿pude pensar en alternativas de solución a mi problema?</p> <p>Se recuerda en qué consiste la estrategia de distracción. Durante la semana los niños tienen la misión de emplear esta estrategia frente a alguna situación que experimenten para poder compartirlo en la siguiente sesión.</p> <p><i>Llamadas telefónicas a los niños en un horario diferente a las sesiones sincrónicas previa coordinación con el padre de familia, algunas preguntas o temas a desarrollar en la conversación.</i></p> <p><i>-Emociones experimentadas durante la semana</i> <i>-Situaciones en las que le haya costado regularse y por qué</i> <i>-Acciones que podría realizar para mejorar</i></p>		
7	27/10 y 31/10	<p>¿POR QUÉ ME SIENTO ASÍ?, BÚSQUEDA DE INFORMACIÓN</p> <p><i>Juego ¿Qué cambio? Los participantes observan de manera atenta el espacio de un compañero, luego de observar se le brinda 30 segundos al participante elegido para que apague su cámara y pueda modificar algo en su entorno, quizá añadir cosas o quitar, el estudiante qué descubra que cambió gana.</i></p>	Zoom	<p>Audios de experiencias en la educación a distancia</p> <p>Hojas de colores o cartulina</p>

		<p>Los niños socializan su experiencia al aplicar la estrategia de distracción.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si se evidencia que el niño aplicó bien la estrategia por lo que comenta se le felicita e incentiva a que la siga empleando. - Si se evidencia que el niño no aplicó bien la estrategia por lo que comenta se recuerda de manera conjunta en qué consistía la estrategia. - Si el niño no llegó a aplicar la estrategia se le propone algunos ejemplos de situaciones y se le pregunta cómo podría aplicar la estrategia en esa situación <p>Presentación de un vídeo: manejo de conflictos y se reflexiona sobre lo observado en base a las siguientes preguntas: ¿Por qué sucedió ese problema?, ¿el personaje había estado en una situación similar antes?, ¿Cómo reaccionó el personaje?, ¿Qué hubiese pasado si el personaje reaccionaba de otra manera? Estas preguntas ayudan a introducir a la nueva estrategia</p> <p>Súper emoción (la súper heroína) aparece en la sesión para presentar una nueva estrategia.</p> <p>Búsqueda de información: consiste en comprender el acontecimiento, pensar en causas, consecuencias, posibles formas de intervenir y pensar en situaciones similares o futuras.</p> <p>Los estudiantes escuchan sus audios de experiencias relacionadas a la educación a distancia, para luego aplicar la estrategia de búsqueda de información.</p>		
--	--	--	--	--

		<p>Cada estudiante escoge una situación diferente a la que grabó por audio y aplica la estrategia, para ello debe identificar las causas, consecuencias y posibles soluciones mediante el semáforo emocional. Cada niño elabora su semáforo emocional y se explica qué acciones realizar en cada luz.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rojo: Detenerse, calmarse para identificar la emoción. - Ámbar: Reflexionar, identificar la situación, causas que han provocado la emoción. - Verde: Expresar la emoción teniendo en cuenta la variedad de opciones saludables de expresarla, buscar soluciones y escoger la mejor. <p>Se recuerda en qué consiste la estrategia búsqueda de información. Durante la semana los niños tienen la misión de emplear esta estrategia frente a alguna situación que experimenten para poder compartirlo en la siguiente sesión.</p> <p><i>Llamadas telefónicas a los niños en un horario diferente a las sesiones sincrónicas previa coordinación con el padre de familia, algunas preguntas o temas a desarrollar en la conversación.</i></p> <p><i>-Emociones experimentadas durante la semana</i> <i>-Situaciones en las que le haya costado regularse y por qué</i> <i>-Acciones que podría realizar para mejorar</i></p>		
8	03/11 y 10/11	<p>COMPARTIMOS NUESTROS LOGROS</p> <p><i>Juego “Más ropa” se otorga 1 minuto para que los participantes se puedan colocar la mayor cantidad de ropa posible, el que tiene más prendas encima gana</i></p> <p>Los niños socializan su experiencia al aplicar la estrategia de distracción.</p>	<p>Zoom</p> <p>Presentación en power point</p> <p>Diplomas virtuales</p>	<p>Diario de clase</p> <p>Entrevista a los estudiantes.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Si se evidencia que el niño aplicó bien la estrategia por lo que comenta se le felicita e incentiva a que la siga empleando. - Si se evidencia que el niño no aplicó bien la estrategia por lo que comenta se recuerda de manera conjunta en qué consistía la estrategia. - Si el niño no llegó a aplicar la estrategia se le propone algunos ejemplos de situaciones y se le pregunta cómo podría aplicar la estrategia en esa situación <p>Presentación de los resultados de la investigación a los niños, padres de familia y maestro, mediante una presentación.</p> <p>Celebración con los participantes (entrega de diplomas)</p> <p>Aplicación del cuestionario de regulación emocional</p> <p>Entrevista a los estudiantes, 6 el martes y 6 el sábado.</p> <p><i>Entrevista a la maestra</i></p>		<p>Questionario de regulación emocional</p> <p><i>Entrevista a la maestra</i></p>
--	--	---	--	---

1.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA ORGANIZAR Y ANALIZAR LA INFORMACIÓN

Para el recojo de la información se tendrá en cuenta las siguientes técnicas e instrumentos: observación participante y entrevista estructurada, mediante el diario de clase y guía de entrevista, respectivamente. Estas fueron seleccionadas considerando los objetivos específicos y categorías del presente estudio, los cuales se pueden visualizar en la matriz consistencia (ver anexo 1).

La técnica observación participante. Se realiza por el mismo docente-investigador y según Latorre (2007) es pertinente para el estudio de fenómenos que demandan al investigador involucrarse en el contexto para comprender el mismo a profundidad. Adicionalmente, resulta apropiado utilizar esta técnica cuando el objetivo del estudio es generar conocimiento para mejorar o transformar la realidad. El instrumento escogido para el registro de todo lo observado es el *diario de clase* (ver anexo 2), ya que permite al investigador registrar y brindar descripciones de calidad sobre las actividades, comportamientos y otras características que suceden durante la observación (Martínez, 2007). El diario de clase se aplica en todas las sesiones para poder registrar el progreso de los estudiantes en relación con el empleo de las estrategias de regulación emocional para adaptarse al nuevo contexto educativo.

La técnica entrevista. Según Díaz y Sime (2009) permite recoger información desde el aspecto subjetivo de la persona, mediante preguntas, es decir proporciona el punto de vista del entrevistado, gracias a esta se puede describir e interpretar significados y se completa con la observación. Las respuestas de la persona se registran en el instrumento *guion de entrevista* el cual permite conocer la perspectiva del entrevistado mediante una conversación directa y flexible. Este instrumento se aplicó al final del plan de acción y el objetivo es recoger información sobre los beneficios de utilizar las estrategias de regulación emocional para adaptarse al contexto de educación a distancia en los niños del 3er grado de primaria, por esta razón la entrevista se realizará a los 14 niños (ver anexo 3) que participan y a la maestra (ver anexo 4) del aula que asistió a todas las sesiones, para conocer si desde su punto de vista hubo mejoras.

Es importante mencionar que la información recogida mediante las técnicas e instrumentos antes mencionados, permiten contrastar las evidencias con el marco teórico, asimismo, toda la información obtenida fue codificada, ya que según Charmaz (2014) citado en Monge (2015) los códigos se construyen para representar de manera corta un fragmento de los datos y permite de esta forma clasificar, sintetizar y analizar los datos con mayor facilidad.

Es así, como con estos insumos, se busca sintetizar la información mediante la técnica de la triangulación metodológica, mediante una matriz de triangulación (ver anexo 5), la cual permite recaudar información, contrastar los resultados, así como analizar coincidencias y diferencias (Aguilar y Barroso, 2015). Esto quiere decir contrastar los datos obtenidos en los distintos instrumentos de recolección. En ese sentido, dicha matriz contribuirá en el análisis e interpretación de los resultados.

Por otro lado, cabe mencionar que, para la aplicación de los instrumentos descritos, se respetó un proceso de validación, que se detalla a continuación: primero, se diseñó los instrumentos de acuerdo con los objetivos planteados en la investigación; segundo, se envió los instrumentos al asesor e informante de esta tesis, Gilmer Bernabé y Liza Cabrera, respectivamente, ambos docentes de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú para la validación y análisis de estos en relación con los objetivos específicos. Por último, se realizó las modificaciones necesarias en los instrumentos según las sugerencias brindadas por los docentes antes mencionados.

1.7. PROCEDIMIENTOS ÉTICOS APLICADOS EN LA INVESTIGACIÓN.

En cuanto a los principios éticos, se respeta los que promueve nuestra universidad: el respeto por las personas, beneficencia y no maleficencia, integridad científica, justicia y responsabilidad. Asimismo, se considera lo propuesto por La Torre (2007) en cuanto a la ética en la investigación-acción: solicitar el acceso y permiso a las autoridades, padres de familia y estudiantes para su participación dentro del estudio; garantizar la confidencialidad de la información e identidad; garantizar el derecho de los participantes a retirarse del estudio cuando lo deseen; brindar información durante todo el proceso y respetar la propiedad intelectual de los autores haciendo referencia a sus aportaciones e investigaciones.

En tal sentido, para garantizar los principios éticos descritos, se respetaron las siguientes etapas: en primer lugar, informar sobre los detalles fundamentales de la investigación, a los directivos (ver anexo 6), docente del aula, padres de familia y

estudiantes del tercer grado “B”, en las que se señala la metodología a emplear, la finalidad y la confidencialidad de datos personales e identidad de los participantes. Asimismo, se entregó un consentimiento informado para padres de familia (ver anexo 7) y docente (ver anexo 8) donde manifiestan de manera voluntaria su participación en la investigación. Además, al tratarse de niños de ocho años, ellos manifiestan su participación mediante un asentimiento informado (ver anexo 9).



CAPÍTULO 2: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente apartado se muestra la interpretación de la información, la cual se encuentra distribuida en dos categorías y cada una con sus respectivas subcategorías, las cuales responden a los objetivos específicos de la investigación. Asimismo, las evidencias halladas durante las sesiones desarrolladas han sido contrastadas a su vez con los referentes teóricos expuestos en el marco teórico y con los instrumentos de investigación empleados en este estudio. Estos sirvieron para el recojo de información, como el cuaderno de campo, entrevista a estudiantes y entrevista a la maestra; los cuales fueron trabajados y organizados en la matriz de codificación de la observación, matriz de codificación de la entrevista y la matriz de triangulación. A continuación, se exponen los resultados obtenidos.

2.1. ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

La regulación emocional, tal como indican Gross y Thompson (2007), es un proceso que busca disminuir, incrementar o mantener la emoción dentro el contexto en el que aparecen y los objetivos del sujeto, este proceso puede ser consciente, inconsciente, automático o controlado. Por otro lado, desde una postura más psicopedagógica se precisa que esta vendría a ser una de las cinco competencias emocionales propuestas por Bisquerra, la cual consiste en que el individuo sea capaz de controlar sus emociones de manera óptima, con el fin de que pueda desenvolverse y adaptarse al entorno. No obstante, es importante recalcar que para lograr regular las emociones se requiere que el individuo primero haya desarrollado la conciencia emocional que es una competencia que antecede a la regulación, está implica la toma de conciencia y el reconocimiento de las emociones propias como las del entorno (Bisquerra, 2010), es decir dar nombre a las emociones, identificarlas y comprenderlas.

Esta afirmación, se hace visible en los participantes de la investigación, ya que, durante el desarrollo de la primera y segunda sesión, en las cuales se presentó videos sobre niños que experimentaban diferentes emociones y se realizaron preguntas en

relación a cómo se sentirían frente a determinadas situaciones y por qué, ellos pudieron diferenciarlas otorgándoles un nombre. Incluso mencionaron por qué estaban seguros de que era esa emoción y no otra, por ejemplo, precisaron lo siguiente: “Miss la niña está asombrada porque está con la boca abierta y los ojos bien abiertos, eso pasa cuando recibimos algún regalo que no esperamos nos emocionamos y es la emoción de sorpresa” (DC1ER1, anexo 6). Asimismo, los estudiantes identificaron que las emociones generan cambios y reacciones a nivel corporal, para ejemplificar ello, a continuación, se presenta un extracto del diario de campo.

Al realizar la actividad Expresa la emoción, todos niños lograron manifestar con su rostro la emoción que les había tocado, incluso algunos niños acompañaban sus expresiones con algunos sonidos, como llorar cuando están tristes o gritar cuando están enojados. Asimismo, la niña A precisa que fue fácil expresar la emoción, porque estas generan cambios en el cuerpo y en la forma de actuar. Incluso menciona que estas surgen en diferentes momentos, frente a eso la niña B indica que es cierto, porque cuando su mamá se iba de viaje por trabajo ella se sentía triste porque la extrañaba (DC2ER1, anexo 6).

Las evidencias presentadas permiten visibilizar que los participantes han logrado desarrollar su conciencia emocional, ya que comprenden que las emociones surgen frente a un estímulo, generan cambios en la persona y las vinculan con determinadas situaciones. Sin embargo, algunos niños aún no han logrado regular sus emociones, ya que suelen reaccionar de manera impulsiva frente a lo que acontece, por ejemplo, el niño G, durante la segunda sesión gritó lo siguiente cuando fue interrumpido por su hermano: “Abuela M me está interrumpiendo en mi clase Zoom, le voy a pegar, llévatelo de aquí me cansa” (DC2ER2, anexo 6). Asimismo, otro ejemplo que evidencia la falta de gestión emocional es el siguiente: “La clase anterior miss, mi cámara no funcionaba y usted me escuchó estaba enojada porque yo quería representar con gestos la emoción, entonces me salí y ya no entré, da cólera miss cuando las cosas no salen como queremos, quería romper la cámara” (DC2ER3, anexo 6).

Estas reacciones ponen en evidencia que, si bien los participantes reconocen lo que sienten, aún no han logrado regular sus emociones de manera asertiva. Por ello, se optó por ejecutar durante un mes y medio un plan de acción que contemple la enseñanza y aplicación de estrategias de regulación emocional, con la finalidad de que los participantes puedan autogenerar emociones positivas y desenvolverse de manera apropiada con los demás, de esta manera logran el equilibrio entre lo que sienten, piensan y hacen (Bisquerra, 2010). En ese sentido, para el presente estudio se realizó una selección de cuatro estrategias que permitan a los participantes regular sus emociones y favorezcan la adaptación de ellos al contexto de educación a distancia.

Estas se presentan a continuación: reevaluación cognitiva, búsqueda de apoyo social, distracción y búsqueda de información.

A lo largo de las sesiones realizadas, cada una de estas estrategias fueron presentadas y trabajadas de manera creativa, recurriendo a diversas actividades, juegos y técnicas que involucren la reflexión y participación de los niños. Asimismo, estas sesiones debido al contexto de educación a distancia fueron desarrolladas de manera sincrónica y asincrónica. Por un lado, se realizaron videoconferencias en Zoom donde la participación era en grupo y el intercambio contribuía a que todos puedan aprender y poner en práctica cada una de las estrategias; adicionalmente, se realizó video llamadas por WhatsApp a algunos participantes que requerían de un mayor acompañamiento. Por otro lado, en relación con las sesiones asincrónicas, estas consistían en ciertas consignas que la investigadora brindaba para que los participantes puedan ejecutarlas fuera de los talleres; sin embargo, todo lo trabajado de manera autónoma luego era conversado en las sesiones de Zoom y se reflexionaba en torno a los avances y descubrimientos de los niños

Todo ese trabajo se diseñó teniendo en cuenta a los niños, lo cual ha sido determinante para el logro de los objetivos, pues la maestra precisa que “el emplear las estrategias de regulación emocional les ha servido mucho a los chicos no solo en el contexto escolar, ellos han compartidos sus experiencias en el hogar, frente a otras situaciones y todo lo que han aprendido en taller lo han aplicado y yo los veo más felices” (EMER4, anexo 6). Esta manifestación también la comparten los participantes, por ejemplo “Si, miss yo creo que las estrategias me han servido mucho, sobre todo ahora que paramos en casa y a veces tenemos problemas, además creo que la puedo usar no solo dentro de la escuela o en las clases” (EE9ER1, anexo 6).

En ese sentido, el plan de acción ejecutado ha podido contribuir en dos aspectos fundamentales: la regulación emocional de los participantes y su adaptación al contexto de educación a distancia. Por esta razón, en esta primera sección, se presentarán con mayor detalle los resultados relacionados a la regulación de emociones, los cuales se encuentran divididos en cuatro subcategorías, que responden a las estrategias antes mencionadas:

- *Reevaluación cognitiva*
- *Búsqueda de apoyo social*
- *Distracción*
- *Búsqueda de información*

2.1.1. Reevaluación cognitiva

Durante las primeras sesiones, la experiencia de la educación a distancia y la situación de pandemia había generado en los participantes pensamientos pesimistas, los cuales los comparten en las sesiones desarrolladas “miss ya me aburrí y también estoy enojado, estaremos así hasta el siguiente año, no podremos volver al colegio” (DC2RC1, anexo 6); asimismo, mencionan que “se sienten tristes porque no pueden asistir a clases, visitar a sus amigos y a veces la educación a distancia les da problemas porque el internet falla” (DC2RC2, anexo 6). El sentir de los estudiantes conlleva a que solo tengan pensamientos negativos y no encuentren una alternativa a la situación. Por tal motivo, resultó importante enseñarles a usar la estrategia de reevaluación cognitiva, para que regulen lo que sienten y estén motivados por seguir aprendiendo a pesar de las adversidades.

La reevaluación cognitiva tomando los aportes de Gross y John (2003) implica el reconocer y cuestionar los pensamientos negativos o desadaptativos de alguna situación que genere malestar para sustituirlos por otros más beneficiosos que contribuyan a reducir la emoción negativa y generar una respuesta adaptativa. En ese sentido, para lograr ello es importante considerar una serie de pasos: reflexionar sobre los pensamientos que te han llevado a sentirte mal, analizar la veracidad de dichos pensamientos, analizar la utilidad del pensamiento, evaluar la trascendencia del pensamiento y finalmente encontrar pensamientos alternativos, es decir cuál sería el lado positivo de la situación a la cual me estoy enfrentando. Los cuales pudieron ser aplicados y ejecutados de manera progresiva y satisfactoria por parte de los estudiantes, ya que estos reflexionaron sobre casos que se les presentaron en las sesiones, para evidenciar ello se presenta el siguiente extracto:

Al finalizar de observar el vídeo de la primera situación de la niña que tenía problemas con zoom, se realizó la siguiente pregunta: ¿Cómo se sintió la persona?, ¿cuál fue la situación que generó malestar en la persona?, ¿cómo reaccionó la persona frente al problema?, frente a esas preguntas algunos niños brindaron aportes, E dijo lo siguiente: miss se sentía enojada porque no sabía cómo funcionaba el zoom y no podía entrar a clase, seguidamente S acotó que la niña al inicio estaba emocionada porque asistía a clase pero luego al no entender cómo usar la app se puso triste y luego molesta y T indicó que por eso se desesperó y comenzó a golpear su computadora. Al finalizar con esa reflexión, se les indicó a los participantes que se pongan en el lugar del personaje y empleen la reevaluación cognitiva para poder regular lo que sienten, al finalizar se pidió la intervención del niño E, ya que estaba con la mano levantada y él mencionó lo siguiente: está bien que al inicio se sienta enojada, pero debería ponerse a pensar si estando así logrará algo, quizá debería pensar que ahora está aprendiendo a usar las máquinas y esta tecnología y las aplicaciones (DC3RC1, anexo 6).

Este fragmento extraído del diario de campo evidencia cómo los niños van aplicando la estrategia de reevaluación cognitiva de manera óptima, ya que a través de la respuesta que brindó el niño E, se pudo comprender que él primero reflexionó sobre los pensamientos negativos que pudo experimentar frente a la situación, luego analizó la veracidad de ellos; asimismo, evalúa la utilidad y trascendencia del pensamiento al indicar lograré algo si pienso de esa forma o si actúo de ese modo y finalmente tuvo un pensamiento alternativo, en este caso considerar que esta experiencia está generando aprendizajes en él. No obstante, en algunas ocasiones, los participantes debido a que ya habían comprendido la estrategia realizaban los pasos de manera inconsistente, pero lo importante es que podían tener pensamientos alternativos frente a un mismo problema y no solo un pensamiento que podría desencadenar en un accionar impulsivo y esto se evidencia en la siguiente situación.

Todos los participantes estaban compartiendo sobre la importancia de la distracción realizar cosas que nos gustan cuando nos sentimos un poco mal y mientras comparten se escucha a G decir: M ahorita estoy en clase si deseas puedes quedarte está bien, pero no jugar ni hacer ruido, traigo una silla y te sientas conmigo aprenderás conmigo, el niño G es el mismo que en las primeras sesiones grita pidiendo a su abuela que se lleve a M porque le interrumpía en sus clases y le iba a pegar, entonces esta nueva reacción me pareció muy interesante y decidí intervenir, preguntándole ¿por qué había invitado a su hermano a formar parte del taller? y ¿por qué ahora ya no le causaba molestia? Frente a estas preguntas G respondió: miss porque entendí que si yo le gritaba y no le explicaba las cosas a M no iba a entender, además me puse a pensar porque M entra a cada rato, quizá solo quiere estar conmigo, entonces en vez de pensar que solo me quiere fastidiar y enojarme por las puras, preferí traerle la silla, así también aprende conmigo a regularse (DC5RC1, anexo 6).

La evidencia presentada sucedió días después de explicar y trabajar la estrategia reevaluación cognitiva, pero es interesante percibir cómo los participantes del estudio van interiorizando cada una de las estrategias brindadas y las van aplicando en diferentes momentos y no solo en la sesión en la que se aprendió, con el objetivo de poder regular sus emociones. Además, con la explicación que brinda el alumno, se comprende que ha seguido la secuencia de la reevaluación cognitiva, sobre todo vale rescatar la comprensión que él tiene, pues se cuestiona “renegando, gritando o botando a mi hermano lograré algo”. Asimismo, reflexiona si con esa forma de actuar cambiará algo o no, quizá su hermano siga ingresando porque él no le explico solo reaccionaba y frente a eso evalúa la situación desde otro ángulo, cuando indica que traerá una silla para que lo acompañe y pueda aprender, es decir ve una oportunidad, el lado positivo de la situación al indicar que su hermano también puede aprender.

En esa misma línea, al momento de realizar las entrevistas, las cuales fueron aplicadas al finalizar todo el plan de acción, también se pudo visibilizar que los participantes durante todo el proceso han ido aplicando esta estrategia para poder regular lo que sentían, como se puede mostrar en las siguientes respuestas: “Ese día miss que se fue la luz en mi casa y mi micrófono no funcionaba y no me podían escuchar me desesperé un poco, pero pude controlar lo que sentía y mis pensamientos negativos que me impedían pensar en alguna otra idea miss, pero al final busqué una solución y me conecté desde el celular de mi papá para seguir con mi clase” (EE1RC2, anexo 6), otro niño brinda la siguiente respuesta: “Estaba triste y preocupada la semana pasada porque se me había acumulado las tareas y no me pude conectar a la clase anterior porque tuve problemas en casa, pero traté de pensar en ideas positivas, como llamarla miss para conversar” (EE2RC2, anexo 6).

Ambas respuestas, evidencian como estos participantes intentaron cambiar su punto de vista frente a la situación que generaba en ellos emociones negativas con el fin de hallar soluciones, pues como indica Company (2016) esta estrategia busca focalizarse en lo positivo, es decir ser optimista, buscar alternativas y evitar que la situación se convierta en un problema que no se pueda resolver, dicha precisión también fue comprendida por la tutora del aula que acompañó todas las sesiones, pues ella indica que “me pareció muy interesante esta estrategia, porque sacaba lo mejor en los niños, ellos todos creativos buscaban el lado positivo a todo como les explicaste, incluso frente a la situación complicada que estamos viviendo, ellos se cuestionaban si sigo pensando mal o solo veo lo malo lograré algo y entre ellos se ayudaba para darle la vuelta al problema” (EMRC3, anexo 6).

2.1.2. Búsqueda de apoyo social

La búsqueda del apoyo social, como su nombre lo indica, consiste en apoyarse de alguien frente a situaciones que generan ciertas emociones en la persona y por ende se busca apoyo en alguien para conocer sus perspectivas, opiniones y recomendaciones frente a lo que se está experimentando (Parkinson y Totterdell 1999, y Skinner et al., 2003). Por ello, se reconoce que esta estrategia es vital en la infancia y niñez, porque justamente en estas etapas los niños recién están aprendiendo a regular sus emociones y requieren de cierta orientación, la cual pueden obtener de un maestro o familiar; sin desacreditar el consejo de un amigo, que también es válido ya que pudo haber experimentado algo similar (Compás, Connor-Smith, Saltzman, Thomasen y Wadsworth, 2001).

En cuanto a los resultados obtenidos sobre la aplicación de la búsqueda del apoyo social para regular las emociones, se pudo reconocer que la mayoría de los participantes, ya habían recurrido a esta estrategia en experiencias anteriores, pero no habían identificado que era una estrategia de regulación emocional; para ejemplificar ello se muestra el comentario que realizó una de las niñas: “A mi papá miss siempre le cuento todo y él me escucha y aconseja pero no sabía que era una estrategia, por ejemplo, una vez había una niña que me molestaba en el colegio y yo le conté entonces mi papá me dijo que era normal sentirme triste pero que no debía permitir que me molesten, pero yo tampoco debía molestar, si no hablar con la niña o la profesora para que ya no lo vuelva hacer” (DC4BA1, anexo 6). Asimismo, otro de los participantes indicó que había brindado un consejo, es decir que otra persona lo buscó para poder compartirle su sentir, él menciona lo siguiente:

Yo también he usado la estrategia miss, pero una vez a mí me buscaron, yo tengo una amiga desde los 5 años y confía en mí por eso me lo contó, ella tuvo un problema en el colegio y si decía la verdad en su casa le iban a llamar la atención, pero mentir está mal entonces yo le dije que entendía que tenga miedo, pero que no podía mentirle a sus papás porque se iba a sentir peor, además que los papás son buenos y siempre quieren lo mejor para nosotros, así que yo la acompañé, en ese momento yo también estaba preocupado y un poco asustado porque sentía que el problema ahora también era mío pero al final todo salió bien y mi amiga está bien ahora (DC4BA2, anexo 6).

Con este aporte, se puede rescatar que el participante válido la emoción de la persona que buscó su ayuda, lo cual es muy importante, ya que antes de emitir algún comentario o recomendación se debe partir de la validación y esto se evidenció cuando el niño menciona que entendía que su amiga tenga miedo y una vez dicho eso le brindó un consejo que era no mentir. Sin embargo, algo que no debió ocurrir es que el niño sintiera la carga emocional, porque indicó que luego él también estaba preocupado y asustado.

Este tipo de situaciones suelen suceder, pues como indica Compás et al. (2001) generalmente, el 54% de las personas que emplean esta estrategia lo relacionan con una especie de descarga emocional; no obstante, ese no debe ser el fin, ya que la idea, no es traspasar la emoción a la otra persona, si no sentirse escuchado y tener otro punto de vista frente a la situación que se experimente. Por esta razón, resulta importante presentar la estrategia como una fuente de apoyo y no solo de catarsis.

Es así como en las sesiones se explicó de manera detallada el cómo aplicar esta estrategia y si es que alguien busca apoyo en uno de los participantes cómo actuar,

para esto se enfatizó en la importancia de la escucha activa, como se puede apreciar en el siguiente extracto del diario de campo:

Se realizó el juego del teléfono malogrado, pero con una modificación, ya que la sesión no era presencial, a los participantes se le compartió un audio donde había un mensaje oculto y tenían que descifrarlo, el problema era que había mucho ruido, luego de tres repeticiones la niña MB logra identificar el mensaje y le pregunté cómo lo hizo, ella mencionó que tuvo que concentrarse y no hacer caso a los otros ruidos solo escuchar la voz de persona que decía el mensaje. Frente a esa respuesta yo le dije que era correcta y es lo que todos deben hacer escuchar con atención cuando alguien nos habla. Luego se presenta un show de títeres donde se aplica la estrategia de búsqueda de apoyo social, al finalizar la función les realizó las siguientes preguntas: ¿Por qué el niño llamó a su amigo?, ¿qué cosas le contó el niño a su amigo? ¿crees que fue fácil para el niño contarle sus emociones y problemas a su amigo?, ¿qué consejos le dio a su amigo? A estas preguntas las respuestas fueron similares, indicaron que el niño estaba triste por perder a un familiar y que su amigo en todo momento lo escucho le dice que es normal sentirse triste, pero que él tenía una solución para su tristeza y le comparte un secreto, que lo comenta el participante M: su amigo le aconseja miss, le dijo que podía soltar sus ideas tristes y dejar ir al cielo un globo (DC4BA3, anexo 6).

Este fragmento evidencia cómo los niños van reconociendo que esta estrategia no solo implica brindar un consejo, sino que involucra el compromiso, escucha activa y validación de lo que la persona siente, el ser empáticos. Esta estrategia fue una de las más empleadas por los participantes, pues en sesiones siguientes compartían su experiencia al poder aplicarla para regular sus emociones, por ejemplo, I comentó lo siguiente:

La semana pasada estuve muy triste miss porque uno de mis abuelitos estaba con problemas de salud y no podía visitarlo por lo del coronavirus, me desesperé porque no podía ni estudiar solo pensaba en eso miss, entonces busqué a mi mamá necesitaba contarle a alguien como me estaba sintiendo y que mi emoción no la podía controlar o sentirme mejor, ella es mi mejor amiga y me abrazó mucho me dijo que entendía que esté triste por mi abuelo porque lo quiero mucho, pero que estar triste quizá no iba a ayudar a que mi abuelo se recupere y juntas se nos ocurrió una buena idea, yo le escribí una carta, en donde decía cómo me sentía y que quería que él se recupere y que yo iba estar bien para que él también lo este, luego le mandamos una foto de mi carta y le gustó mucho, mi mamá me apoya siempre, su consejo me gusto porque entendí que yo puedo sentirme mejor y además que siempre contaré con ella (DC5BA1, anexo 6).

Gracias al aporte de esta participante, se reconoce el impacto de esta estrategia, la importancia de contar con alguien que sea orientador y guía, en este caso específico la madre, como al escuchar y al brindar un consejo, hace que su niña autogenera emociones positivas y se sienta segura de sí. Además, el valor de importancia que se le otorga a la búsqueda de apoyo social también surge desde los mismos niños, como se puede apreciar en esta respuesta brindada en la entrevista: “la búsqueda de apoyo

social es útil, porque es importante tener apoyo de tu familia o amigos miss, a todos nos gusta sentir que nos escuchan, que entienden cómo nos sentimos y que nos ayuden” (EE2BA2, anexo 6).

En esa misma línea, la maestra indica que “esta estrategia es muy pertinente porque aparte de que los chicos aprendan a regular sus emociones en compañía de otra persona como sus papás, amigos o personas que los quieren, les ayuda a confiar en el otro a contarle sus problemas y creo que también funciona para otras situaciones incluso se puede evitar problemas en un futuro, porque los niños saben que tienen alguien en quién confiar” (EMBA4, anexo 6). El aporte de la docente permite comprender que la búsqueda de apoyo social a parte de ayudar a regular las emociones podría contribuir en el desarrollo de la confianza en el niño hacia otra persona, es decir que comparta sus problemas, las cosas que le suceden para que esa persona pueda ayudarlo y esto lo menciona Compás et al. (2001) cuando precisa que esta estrategia no solo permite la expresión y regulación emocional, sino que contribuye en la resolución de conflictos.

2.1.3. Distracción

La distracción es un aspecto fundamental de todo ser humano, ya que siempre estamos buscando recrearnos realizando alguna actividad, pero cómo la distracción contribuye en la regulación emocional, pues para esto resulta importante conceptualizarla como una estrategia. Según Skinner et al. (2003) consiste en tratar una situación que desencadene una experiencia estresante mediante la realización de actividades alternativas que resulten agradables para el sujeto. En ese sentido, existe una gran variedad de opciones que pueden estar orientadas a la relajación, placer o dominio y se centra básicamente en pensar o hacer algo diferente para poder regular la emoción.

En relación con la aplicación de esta estrategia y los resultados obtenidos, es interesante como la tutora del aula que cumplió el rol de observadora a lo largo del plan de acción consideró a esta estrategia como una de las más divertidas, útiles y que la recomendaría para que siga siendo usada en otros espacios. Por ejemplo, al preguntarle a la maestra qué estrategia consideró la más útil de las cuatro desarrolladas, ella responde lo siguiente: “considero que todas fueron muy importantes, pero distracción, fue la que más impacto en los niños, sobre todo por la coyuntura actual y al estar dentro de casa, lo vieron como una manera de escape, de poder expresar y regular lo que sentían, así como una alternativa de relajación de toda la tensión de la educación a

distancia” (EMD2, anexo 6). Asimismo, cuando se le pregunta qué estrategia ella continuaría enseñando y promoviendo en sus estudiantes, esta es su respuesta: “Pues la estrategia de distracción, considero que es muy importante en la educación primaria, de esa manera se regulan, se sienten mejor, se divierten y luego captan más y aprenden con los materiales y con todo lo que se les propone, ha revolucionado más esa estrategia” (EMD3, anexo 6). Además, menciona que “la estrategia de distracción sería una buena opción para que los chicos puedan interactuar y divertirse juntos, pues varios tienen cosas en común, como bailar y cocinar, entonces como les gustan cosas similares podrían relajarse juntos y sentirse en la educación a distancia, quizá también se puedan videollamar” (EMD4, anexo 6). Con esta última respuesta, se pone en evidencia cómo la docente vincula la estrategia con una mejor gestión que tienen los niños sobre sus emociones y cómo está también impacta de manera positiva dentro del proceso educativo y la interacción, lo cual es muy importante y se presentará con mayores detalles en la siguiente categoría, que está relacionada con la adaptación educativa.

Esta forma de pensar expuesta por la maestra tiene concordancia con lo que mencionan los niños al ser entrevistados, por ejemplo B respondió: “Distracción me pareció muy útil, pude hacer otras cosas cuando me sentía mal para sentirme mejor como jugar con mi hermano, me gusta jugar con eso me distraigo y si es con alguien, me siento mucho mejor” (EE8D2, anexo 6); asimismo, MB señaló: “La estrategia de distracción me ha hecho sentirme más tranquila miss, yo toco mi violín y en estos días he creado algunas melodías cuando he sentido miedo por los muertos del COVID” (EE4D2, anexo 6). Si bien es cierto, estas respuestas son percepciones y experiencias que comparten los participantes, también es importante observar cómo lo aplican o lo ejecutan, por ello se presenta la siguiente evidencia:

Luego de que evocaron una situación que generó alguna emoción negativa en ellos, se detuvo la música, indiqué que tenían que girar su ruleta y la actividad que les toqué sería la que deberían realizar. Esta parte fue interesante pues pude observar cómo algunos niños se paraban y bailaban, otros iban dibujando y cada uno estaba conectado con la actividad que tenían que realizar, luego de ese espacio les pregunté ¿cómo se sentían antes de realizar su actividad? y ¿cómo se sintieron al finalizar la actividad?, frente a esa pregunta el participante R respondió lo siguiente: al inicio me sentía un poco estresado porque estaba pensando en las tareas que no había enviado, luego en mi ruleta me salió armar lego y si me divertí mucho, por eso cuando terminé me sentí relajado y divertido, porque pude hacer algo que me gusta y ahora creo que podría organizarme mejor para poder enviar mis evidencias, quizá puedo armar mi horario, esta respuesta fue muy interesante porque aparte de lograr regular la emoción de preocupación, luego de distraerse y autogenerar emociones positivas piensa en una alternativa de solución (DC4D1, anexo 6).

Este extracto del diario de campo demuestra cómo los participantes van comprendiendo la implicancia de esta estrategia, es decir que no solo consiste en hacer cualquier actividad que me gusta y me haga olvidar mi problema y mi emoción, sino como al realizar una actividad que me agrada, voy cambiando mi estado emocional, como en este ejemplo de preocupado a relajado e incluso como ya me distraje me surgen ideas para brindar una solución al problema que haya surgido. Asimismo, se reconoce que la distracción brinda diferentes opciones a la persona que busca regular sus emociones, ya que estas pueden estar relacionadas a hobbies, talentos o cosas que disfruten hacer, es así como “algunos niños preferían jugar con sus hermanos, sacar a pasear la mascota, colorear mandalas, preparar panqueques, etc., y al finalizar de realizar esta actividad se sentían más motivados para poder realizar sus deberes o pensar en una solución a la situación que les generó la emoción negativa” (DC4D2, anexo 6). En ese sentido, como indica Chabrol y Callahan (2004) la distracción es una estrategia adaptativa debido a que se vincula al sentir placer y gratificación, al canalizar las emociones a través de actividades de la preferencia del sujeto.

2.1.4. Búsqueda de información

La estrategia de búsqueda de información, se podría indicar que es una de las más completas al momento de regular las emociones, porque no solo finaliza con la regulación si no que te brinda la oportunidad de contar con ciertas alternativas de intervención frente a la situación, para una conceptualización más clara se considera los aportes de Campos et al. (2004) quien precisa que el objetivo principal de la búsqueda de información es aprender y comprender mejor sobre la situación que está generando la emoción, es decir poder reconocer las causas, consecuencias, significado y posibles formas de intervenir, ya que una vez que se comprende el acontecimiento en su totalidad se puede pensar cómo actuar frente a él.

Incluso Skinner et al. (2003) añaden que esta estrategia demanda una tarea cognitiva para poder asimilar el hecho estresante, pues incluso se puede evocar situaciones similares, para saber cómo se actuó en aquella vez o situaciones futuras como actuaría si me vuelve a suceder. Lo propuesto por estos autores también se puede evidenciar en la respuesta de los participantes cuando precisa: “Yo creo que la estrategia de búsqueda de información es buena, porque me ayuda realmente a comprender el problema, ósea porque me siento de esa forma, pero es más difícil porque debes pensar en varias cosas para comprender la situación y hasta lo puedes vincular con algo que te pasó antes, es lo que yo hice cuando me sentía mal en estos

últimos días recordé cosas pasadas y recordé que hice para saber cómo poder actuar ahora o qué otra cosa podría hacer” (EE10BI2, anexo 6).

Al ser una estrategia altamente cognitiva, en la cual se debe reflexionar para comprender, al inicio costó un poco de trabajo que los participantes lo puedan comprender. Sin embargo, frente a ese pequeño inconveniente se optó por presentar una técnica que apoyaría a que la estrategia se entienda y por ende pueda ser aplicada por los niños de manera exitosa. Para ello, se presenta el siguiente extracto:

Al notar que algunos participantes no comprendían la consigna o cómo aplicar la estrategia, opté por presentar la técnica del semáforo, de tal manera que a través de ella puedan identificar las causas, consecuencias, significado y posibles maneras de actuar. Para esta sesión se trabajó con los audios que los niños habían grabado días previos en la cual compartían una situación que genere una emoción no agradable como tristeza, ira o enojo. Los colores del semáforo tenían los siguientes significados: Rojo, detenerse, calmarse para identificar la emoción; ámbar, reflexionar, identificar la situación, causas que han provocado la emoción y verde, expresar la emoción teniendo en cuenta la variedad de opciones saludables de expresarla, buscar soluciones y escoger la mejor. Al presentarlo de esta forma los niños lo pudieron entender, cada uno dibujó su semáforo y empezaron a realizar la búsqueda de información de su situación, luego R finaliza y desea compartirlo: Miss bueno mi situación es cuando me saqué una mala nota y me puse muy triste que no pude controlarlo, primero rojo identifiqué que estaba triste, luego ámbar, pero por qué pasó esto pues porque no estudié lo suficiente, consecuencia saqué mala nota y solo quiero llorar, verde demostrar mi tristeza porque no es mala pero sin lastimar al resto y pensé en varias opciones pero creo que la mejor es preguntar si existe alguna forma de subir esa nota y comprometerme a que estudiaré la siguiente vez (DC6BI1, anexo 6).

Esta experiencia demuestra como al recurrir a otras técnicas o actividades la estrategia se puede comprender con mayor facilidad y los pasos aplicados por el participante, demuestran que fue capaz de aplicar la búsqueda de información ya que identifica las causas, consecuencias, significado, posibles formas de intervención e incluso reflexiona sobre qué podría hacer para evitar que le suceda lo mismo y él menciona algo importante luego de que comprende “por qué se siente triste”, precisa que está bien demostrar su tristeza pero de una manera que no perjudique al resto y esto es muy importante el regular la emoción no significa inhibirla, retenerla o esconderla, por el contrario debe expresarse pero de una manera que permita adaptarse al entorno y esta afirmación también es reconocida por los estudiantes, por ejemplo en esta respuesta brindada en la entrevista:

La búsqueda de información me parece muy importante miss, sé que es un poco difícil al inicio quizá analizar toda la situación, pero pensar en las cosas que me suceden antes de un problema, como me hace sentir y pensar en posibles

soluciones, me gusta porque estos pasos me hacen entender que no voy a estar triste o molesta todo el rato, va a pasar además sé que si me siento así es por algo y puedo decirlo sin ningún temor porque los demás van a poder entender, solo no debo ser impulsiva (EE6BI1, anexo 6).

Todas las estrategias presentadas en esta categoría fueron seleccionadas porque poseían un carácter adaptativo que justamente es la finalidad de esta tesis que a través de estas los participantes puedan regular sus emociones y se adapten al nuevo contexto educativo bajo la modalidad a distancia, por eso razón se optó por presentarlas mediante diversas actividades y juegos que resultarán innovadores para los participantes y, a su vez, que promovieran un intercambio reflexivo. Asimismo, la actitud de apertura y escucha por parte de la investigadora contribuyó a que se puedan realizar ciertas modificaciones que respondan a las necesidades de los participantes, así como generar más espacios en los cuales los niños puedan tener un acompañamiento más cercano e individual para compartir sus experiencias al utilizar las estrategias de regulación emocional, en ese sentido, en la siguiente categoría se presentará los resultados obtenidos en relación de la adaptación de los niños al emplear estas estrategias.

2.2. ADAPTACIÓN ESCOLAR A LA EDUCACIÓN A DISTANCIA AL APLICAR LAS ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

En el contexto actual, la educación ha pasado de ser netamente presencial a darse bajo la modalidad a distancia, esto debido a la situación de pandemia a la cual se enfrenta el mundo. En ese sentido, este cambio ha impactado en la comunidad educativa e incluso ha generado algunos sentimientos de incertidumbre y preocupación frente a la nueva forma de trabajo, los participantes de este estudio sostienen que esta modalidad “es diferente y a veces más difícil, porque no está la profesora y si no entiendo algo, le tengo que llamar o escribir y me pone triste no jugar con mis amigos en los recreos” (DC1AE1, anexo 6). Asimismo, indican lo siguiente: “Ahora todos los días hacemos las tareas de Aprendo en casa y solos, porque la profesora no está, solo la vemos una vez en las clases por Zoom y a veces no entiendo ya que todos hablan a la vez” (DC1AE2, anexo 6). Estos comentarios evidencian las dificultades que se les presenta a los niños y los nuevos retos que deben asumir.

Entonces, para que esta experiencia pueda resultar placentera e incluso enriquecedora resulta importante que los estudiantes se puedan adaptar, pero qué significa ello, para una comprensión más clara se toma el aporte de Fernández (2005) citado en Finkler (2012, p.20) quien precisa que “es la capacidad de involucrarse con el

entorno y hacer parte de éste una simbiosis que les permita a ambos disponer del otro”, es decir, la interacción que existe entre el individuo y el medio para una asimilación y acomodación al nuevo ambiente. En ese sentido, centrando el concepto en el ámbito educativo, la adaptación escolar vendría a ser el proceso a través del cual el estudiante asume una actitud de interés, compromiso y satisfacción frente al contexto escolar.

Sin embargo, como se evidencia en los comentarios anteriores y las siguientes respuestas brindadas por la tutora del aula y una estudiante: “la adaptación al inicio ha sido complicada para los chicos, porque todo era nuevo incluso para mí, ha sido un proceso, pero con las estrategias y los talleres han ido aprendiendo” (EMAE2, anexo 6); “para todos mis amigos fue difícil miss, porque nadie pensaba que no podríamos ir al colegio y ahora teníamos que usar diferentes aplicaciones para poder aprender y para demostrar lo que aprendíamos ya no era a través de un examen, sino teníamos que usar cuestionarios o exponer nuestras ideas en el Zoom y para mí al inicio fue difícil” (EE14RAE1, anexo 6). Al inicio se evidencia la incomodidad e inseguridad frente a este cambio, lo cual es algo natural ya que como precisan Cáceres y Farinango (2011) el proceso adaptativo implica que el niño vaya experimentando emociones de pérdida y ganancia hasta que finalmente se logre la aceptación al contexto. Incluso la adaptación escolar es más compleja cuando se trata de una educación a distancia, ya que aparte de adaptarse a la escuela, tienen que adaptarse al nuevo proceso de enseñanza-aprendizaje que incluye la utilización de recursos tecnológicos y a la nueva forma de interactuar bajo esta modalidad, por ello es importante que exista un apoyo y acompañamiento por parte de los padres y maestros para que todos los niños puedan adaptarse.

Es así, como en este estudio se optó por brindar a los estudiantes cuatro estrategias de regulación emocional mediante actividades y juegos que resulten motivadores con la finalidad de que se adapten. En la categoría anterior se detalló los resultados en relación con la aplicación de estas estrategias y en este apartado se expondrá cómo al emplear esas estrategias facilitó el proceso de adaptación de los niños al contexto de educación a distancia. Para ello, se presentan los resultados en las siguientes subcategorías:

- *Adaptación al proceso de enseñanza-aprendizaje*
- *Adaptación a los procesos de interacción*

2.2.1. Adaptación al proceso educativo

En la modalidad a distancia, uno de los grandes cambios es que el protagonismo ya no recae solo en el docente, si no que el estudiante cumple un rol activo dentro del proceso educativo y este ha sido uno de los principales problemas que se pudo evidenciar en los participantes del estudio, pues durante las sesiones comentaban lo siguiente: “Aún no envié mis evidencias, porque mis papás no están en casa y no sé dónde descargar las fichas y actividades que debo realizar” (DC1APE1, anexo 6). Asimismo, “la semana pasada no pude entrar a la clase de Zoom miss, porque mi hermana no estaba en casa y ella siempre me ayuda a ingresar porque yo no sé” (DC1APE2, anexo 6). Estos comentarios, demuestran la falta de autonomía por parte de los niños para realizar sus actividades escolares y según Del Mastro (2003) en la educación a distancia se requiere que los estudiantes desarrollen el aprendizaje autónomo y estratégico, es decir que tengan la capacidad de regular su estudio y aprendizaje mediante actitudes y habilidades que favorezcan su organización y planificación, al igual que, se evidencie el interés y motivación de aprender, es decir si algo no se comprende no esperar a que otra persona lo haga si no que se enseñe para generar aprendizaje.

Al reconocer que la adaptación escolar está relacionada con las percepciones y experiencias emocionales de los niños frente a su colegio y poder observar en los participantes “gestos de tristeza, preocupación, desmotivación evidenciada al momento en el que apagan la cámara y el micrófono” (DC1APE3, anexo 6) se toma la decisión de brindar talleres con las cuatro estrategias de regulación emocional presentadas en el apartado anterior, para que a través de estas los estudiantes puedan canalizar lo que sienten, expresarlo de manera pertinente y adaptarse al nuevo contexto y tratar de hallar alternativas de solución a los diferentes retos que se les presente.

Es así como al realizar las sesiones donde se brindaba y aplicaba las estrategias de regulación emocional, se pudo evidenciar que en cada taller los participantes se iban sintiendo más cómodos y seguros frente a la nueva forma de trabajo, un ejemplo de ello, es el siguiente: “MR le aconseja a su compañera que sería una buena idea que tome apuntes de los pasos para poder ingresar al zoom, como prender y apagar la cámara y como alzar la mano si desea participar, incluso agrega que ella hizo eso, lo pego en su pared y si alguna vez se olvida solo observa su papel” (DC4APE1, anexo 6). En este fragmento, se reconoce como la estudiante se está adaptando a sus clases, pues anteriormente otra persona le ayudaba a ingresar a sus sesiones, pero ahora ella lo realiza de manera autónoma y tiene apuntes de cómo hacerlo por si se olvida, incluso

comparte su idea para poder ayudar al resto de sus compañeros, es así como asume un rol activo y de colaboración, lo cual se puede corroborar con la teoría cuando Rugles, Mora y Metaute (2015) precisan que este accionar genera intercambios significativos entre los estudiantes; es decir, enriquecen sus experiencias y aprendizajes. Asimismo, la respuesta brindada por el siguiente participante también permite visibilizar cómo de manera progresiva y gracias a la aplicación de las estrategias han podido adaptarse: “las estrategias que aprendimos mediante las actividades y juegos que nos mostrabas miss me han servido, ahora ya se cómo actuar cuando algo no funciona, cuando el Zoom falla o cuando no puedo participar en el Kahoot, casi siempre tenía problemas ahí, ahora sé que existen otras maneras para dar solución y que no debo desesperarme o renegar tan rápidamente” (EE5APE3, anexo 6).

Otro resultado muy interesante, es que, conforme avanzaba los talleres, los participantes iban interiorizando las estrategias y regulando lo que sentían, comprendiendo con mayor claridad el nuevo proceso de enseñanza-aprendizaje y que este se diferenciaba del presencial, porque la profesora no, necesariamente, tenía que estar presente para dirigir una actividad o para que ellos generen aprendizajes. Esto lo expresa un niño durante la sesión:

Me gustaría que nos pudiéramos conectar más seguido para las clases pero entiendo que en la distancia es un poco difícil miss, porque no todos mis compañeros tienen el mismo espacio o tiempo que yo y por eso usted nos manda algunas fichas de trabajo y vídeos explicando la clase, para nosotros luego solos desarrollar las tareas y yo ya lo entiendo se cómo encontrar el vídeo en el canal de YouTube y también descargar las fichas en mi computadora luego las imprimo las resuelvo y se las envié por el grupo de WhatsApp para que usted pueda ver mis trabajos miss...ah y algunas veces cuando no he comprendido algo y necesitaba apoyo le mandaba un mensaje (DC5APE1, anexo 6).

Lo expresado por el participante hace visible que ya se comprende el proceso educativo en la educación a distancia y que este no solo se da de manera sincrónica, la cual se refiere a la interacción simultánea entre el docente y discentes mediante recursos tecnológicos como videoconferencia o llamadas. Si no que existe otra manera en la cual siguen aprendiendo sin que la maestra tenga que estar presente y es el trabajo asincrónico que no se da en tiempo real, pero es apoyado de otros recursos y materiales, elaborados por el tutor que permiten al estudiante seguir con el proceso de aprendizaje de manera autónomo y eficaz (García, 2001), y ese logro se percibe en el estudiante, ya que detallada todas las acciones que realiza cuando no tiene sesiones por Zoom, pero si debe seguir trabajando.

La adaptación de los participantes al proceso de enseñanza-aprendizaje en el contexto de educación a distancia, también ha sido percibido por la tutora del aula pues ella indica que “los chicos se ven más despiertos, más concentrados, entran con más ánimos a sus sesiones de Zoom, están siendo más participativos y ya han entendido que tienen que seguir aprendiendo en la educación a distancia. Incluso los niños que ya no participaban y dejaban de enviar sus evidencias volvieron a realizarlo, se han quedado con las ganas de seguir en los talleres y con las estrategias” (EMAPE1, anexo 6). La apreciación por parte de la maestra es validada por la teoría, pues como menciona Alborno (2017) cuando el estudiante logró adaptarse al contexto escolar, la actitud y el estado emocional cambia, en ese sentido, todos los procesos le parecen sencillos, se podrá desenvolver con facilidad y hallará soluciones frente a situaciones nuevas.

Con lo mencionado líneas anteriores, se demuestra que las actividades contempladas en el plan de acción han contribuido en los participantes, ya que los resultados evidencian cómo los estudiantes han interiorizado y comprendido los procesos educativos en la educación a distancia y cómo al emplear las estrategias de regulación emocional se van adaptando a estos cambios. No obstante, el proceso de enseñanza-aprendizaje no es lo único nuevo bajo esta modalidad, pues esta también demanda que las interacciones entre los agentes educativos se modifiquen, por ello a continuación, se expone las nuevas formas de interactuar en la distancia.

2.2.2. Adaptación a los procesos de interacción

Cuando los estudiantes asistían a las aulas, ellos tenían que interactuar con el docente, sus compañeros y en ciertas circunstancias con algún recurso educativo propuesto por el maestro. No obstante, esta situación se modifica en la educación a distancia, ya que toman mayor presencia los recursos y herramientas tecnológicas, los cuales se convierten en un elemento más con el cual interactuar y a su vez estos modifican la interacción que se realiza con el docente y con los compañeros. Frente a esto, los participantes del estudio en la etapa de inicio evidenciaban mucha confusión en relación a cómo interactuar y mantener la comunicación con el maestro y compañeros, por ejemplo un niño mencionó lo siguiente: “Miss, miss, miss yo quiero hablar...no se escucha todos hablan a la vez y no se entiende nada, menciona K con voz un poco seria” (DC2API1, anexo 6); asimismo, “dónde encuentro el link que menciona miss, no sé dónde está el chat no lo puedo abrir” (DC2API2, anexo 6), además otro participante dijo: “No logré ver el problema miss, lo veo muy pequeño y no puedo leerlo, para ello le indique que debía fijar la pantalla, pero R seguía sin entender” (DC3API1, anexo 6).

Estas respuestas y reacciones por parte de los participantes evidencian la poca familiarización que tienen con estas plataformas y recursos, por tal motivo se les dificulta poder comunicarse e interactuar con ellos; incluso cuando los estudiantes compartían esto su voz demostraba que se sentían enojados y desmotivados frente a la situación. En ese sentido la investigadora válida la emoción y el sentir de los estudiantes de la siguiente manera:

Es normal chicos que al inicio nos sintamos un poco incómodos o inseguros porque no sabemos usar muy bien estos recursos, incluso para mí fue algo nuevo, pero poco a poco ya estoy aprendiendo, durante las sesiones les iré explicando cómo usar cada uno de los recursos que usemos y también aprendemos a regular justamente lo que estamos sintiendo para luego poder trabajar contentos y motivados en nuestras clases (DC2API3, anexo 6).

Al brindar ese mensaje a los participantes “la mayoría se fue calmando y mostrándose predispuestos a poder trabajar y sobre todo escuchar para que entiendan lo que se iría incorporando en cada una de las sesiones” (DC2API4, anexo 6). Esa respuesta fue pertinente brindarla porque bajo esta modalidad dos de las funciones que deben prevalecer por parte del maestro es la orientación y afectiva, esto quiere decir que se debe estimular al estudiante de tal forma que se evite el estrés y preocupación frente al nuevo proceso y sobre todo la comunicación debe ser cálida reconociendo cómo se está sintiendo y cuál es su experiencia (García, 2001 y Castaño, 2003). Asimismo, para lograr que los estudiantes se adapten es importante que la maestra pueda buscar estrategias que posibiliten que el niño no sienta el cambio tan brusco (Cáceres y Faringo, 2011) y es lo que justamente se realiza en esta investigación dotar a los participantes de estrategias de regulación emocional para que este cambio pueda ser una experiencia agradable y enriquecedora.

Es así como, conforme se realizaban los talleres, los niños sentían más confianza en sí mismos y las capacidades que ya habían desarrollado, hasta autogeneraban emociones positivas que las compartían en el grupo y ayudaba a otros niños a estar motivados, como se aprecia en el siguiente ejemplo:

Cuando envié el link del formulario y lo abrí no sabía muy bien como colocar mis respuestas porque había algunas que solo eran para marcar, otras para llenar y también había vídeos, entonces busqué en YouTube como se llenaba un formulario y lo entendí muy rápido y pude enviar todas mis respuestas, me sentí muy feliz porque no pedí ayuda ni a mi papá ni a mi mamá lo pude solucionar solo (DC4PI1, anexo 6).

La experiencia particular de este niño demuestra cómo está logrando interactuar con el recurso digital y el contenido, pues generalmente como indica Anderson y Kuskis (2007) los recursos contienen diversos elementos como sonido, texto, gráfico, videos, etc.; y el estudiante debe interactuar con todos ellos a la vez y realizarlo de manera autónoma, como lo hizo el participante. Incluso la maestra nota estos cambios y menciona lo siguiente: “Yo he visto mejoras sobre todo en la participación antes todos se interrumpían, no podíamos entendernos, todos querían participar y si no se les daba la palabra, algunos se enojaban, pero ahora siento que comprenden que la conversación es diferente en la educación a distancia” (EMAPI4, anexo 6); asimismo, “pues creo que el compartir en compañeros, justo cuando se desarrolló esa estrategia distracción varios de los niños tenían cosas en común, como bailar y cocinar, entonces como les gustan cosas similares podrían relacionarse mejor, quizá generar un zoom entre ellos o video llamarse para bailar juntos, como lo hicimos nosotros, por ejemplo, yo no pensé que bailarían pero al ver que a la mayoría le gustaba me anime y sentí por un momento que estábamos en nuestro colegio juntos” (EMAPI3, anexo 6).

Con las respuestas anteriores, la maestra manifiesta los logros que está percibiendo en sus estudiantes dentro del proceso adaptativo, gracias a la aplicación de las estrategias de regulación emocional, pues los niños no solo han aprendido a interactuar bajo esta modalidad con fines académicos, sino también para fines de entretenimiento, lo cual es válido pues permite que puedan autogenerar emociones positivas, liberándose de tensiones o situaciones de estrés.

Asimismo, otros de los resultados que la investigadora reconoce como uno de los más enriquecedores durante esta experiencia es el que está relacionado con la interacción entre pares.

Empezamos la sesión y les pregunté cómo se sentían y M menciona: muy bien miss, porque el día de ayer nos reunimos con B, V, A, T, G y M en un zoom que crearon nuestros papás para poder practicar nuestra lectura, para poder apoyarnos en las actividades de leemos juntos de aprendo en casa, fue divertido porque todos leíamos una parte y luego comentábamos la lectura; además cuando terminamos eso nos pusimos a jugar todos en el zoom y creo que no seguiremos reuniendo eso escuche, pero a mi si me gusta la idea, algunos niños iban interrumpiendo mientras M compartían y decían contentos que ellos también querían seguir reuniéndose (DC5API1, anexo 6).

En ese fragmento, se aprecia la interacción y comunicación entre los participantes a pesar de la distancia, incluso se demuestra la organización previa para poder reunirse, que realicen esa actividad evidencia que la adaptación a las nuevas formas de interactuar está siendo exitosa, pues como precisan Anderson y Kuskis

(2007) en la educación a distancia y lamentablemente frente a la crisis sanitaria a la que se enfrenta el mundo, muchos niños han perdido la oportunidad de interactuar con sus compañeros de manera activa. Sin embargo, con lo expuesto anteriormente y con la respuesta de esta participante: “yo creo que, si he podido adaptarme a la nueva forma de comunicación e interacción que tengo con usted miss y mis compañeros, he aprendido a poder controlar mi molestia y hasta mi aburrimiento y me comunico seguido con 3 compañeros y no solo para jugar o conversar de cómo estamos, entre nosotros nos dejamos actividades y respetamos nuestros turnos” (EE12API4, anexo 6). Se demuestra cómo la interacción entre pares debe prevalecer en cualquier modalidad educativa porque contribuye a construir aprendizajes de manera colaborativa y divertida, es gracias a esta que los estudiantes pueden intercambiar ideas y brindar comentarios.

En este apartado se reconoce como la ejecución del plan de plan de acción y las modificaciones que se han ido realizando en el proceso han permitido que los participantes se empoderen de las 4 estrategias propuestas y que no solo les ayude adaptarse a la educación a distancia que es el objetivo principal del estudio. Porque ahora los niños se sienten más seguros al conocer el proceso educativo y las formas en las cuales pueden interactuar. Sin embargo, los participantes han podido interiorizarlas de tal manera, que no solo lo han aplicado dentro del marco educativo, lo han vinculado con su vida diaria, sus experiencias e incluso reconocen que las pueden aplicar en el futuro y este resultado es el más significativo que la aplicación de las estrategias de regulación emocional no culmine con esta investigación, sino que los niños puedan recurrir a ellas cuando lo necesiten con el fin de adaptarse a nuevas circunstancias y autogenerar emociones positivas.

LECCIONES APRENDIDAS

1. A NIVEL PERSONAL

La presente investigación ha generado en mí aprendizajes significativos. En primer lugar, a partir del proceso de investigación-acción realizado he podido comprender la importancia de realizar este tipo de investigaciones que si bien demandan mayor tiempo impactan de manera positiva en la realidad educativa y creo que más educadores deberían optar por una investigación que pueda transformar la educación en beneficio de toda la comunidad. Asimismo, me ha permitido desafiarme como investigadora y docente, pues tenía que contar con un bagaje amplio de información para poder comprender a profundidad el objeto de estudio y en base a ello proponer un plan de acción que pueda responder y solucionar la problemática detectada. Además, he comprendido y valorado el proceso de evaluación y reflexión, el cual debe ser constante y si se detecta que algo no funciona o no responde a las necesidades proponer nuevas ideas y modificarlo, ya que todo es un proceso cíclico, donde el aprendizaje se da en ambos sentidos, del investigador hacia los participantes y viceversa. Como investigadora de esta tesis, considero que la selección y aplicación de los instrumentos de recojo y análisis de información es otro de los aspectos cruciales que guiaron los resultados y logros obtenidos en el trabajo, ya que al contrastar las evidencias con lo propuesto por diversos autores me permitió comprender con mayor claridad la problemática abordada en esta tesis, así como el impacto positivo del plan de acción ejecutado.

En segundo lugar, he aprendido cuán importante son las emociones y la regulación de estas en la vida de todo ser humano y como, lamentablemente, este aspecto no es trabajado de manera activa desde las escuelas. Todo docente debería conocer el término emoción y comprender cómo estas impactan en diferentes ámbitos del individuo, porque ahí encontrarán las respuestas a varias de las acciones demostradas por los estudiantes en las aulas. Debo mencionar que al inicio yo también decía que eran importantes, pero nunca las llegaba a desarrollar en mis clases y

verdaderamente es muy complejo, pero los resultados son grandiosos, porque los estudiantes disfrutaban conectarse con ellos mismos, ser comprendidos y logran entender que todo lo que sucede a su alrededor y lo que experimentan genera en ellos emociones, las cuales deben validar y saber gestionarlas. Asimismo, he identificado que tan necesario es fomentar la educación a distancia en el Perú, aún existe desconocimiento y desinformación sobre los beneficios que se pueden obtener bajo esta modalidad. Otro aspecto es la desigualdad, donde los menos privilegiados pueden acceder a ella. No obstante, pude aprender que a pesar de no estar de manera física con mis estudiantes y que no todos contaban con los mismos recursos, las actividades que proponía y materiales que brindaba debían ser diversos para que todos pudieran acceder a ellos y a su vez tan claros y elaborados con mucha vocación para que el niño sintiera que mediante ese material o actividad su docente está presente.

Finalmente, como estudiante de educación y futura docente, esta investigación me ha permitido identificar a profundidad mis fortalezas, como la persistencia, investigación y apertura a diversas opiniones; y debilidad, como el miedo a que las cosas no salgan en relación con lo planificado. No obstante, pude trabajar en base a ello y considerar que a veces es importante dar el tiempo para que los participantes puedan dirigir también las sesiones y que sean los protagonistas, ya que de estas experiencias se obtienen mejores resultados. Además, pude reflexionar sobre mi práctica y proponer actividades innovadoras que respondan a lo que necesitan mis estudiantes. Asimismo, gracias a este trabajo me siento en la capacidad de poder asumir nuevos desafíos dentro de las aulas y también fuera de ellas, así apostar por una educación más emocional.

2. A NIVEL DEL GRUPO DE PARTICIPANTES

La primera lección aprendida es que una planificación o diseño de una sesión nunca será algo estricto y eso es justamente lo enriquecedor, los momentos y actividades espontáneas, a veces, son las que generan aprendizajes significativos y reflexiones profundas, en las cuales los estudiantes comparten experiencias y comentan cómo se sienten. Lo importante aquí es que tan predispuesto se encuentra el docente a ese cambio o a esa actividad no “contemplada”, es importante que se le pueda brindar ese espacio a los niños y que puedan interactuar entre ellos. A modo personal disfruté mucho cuando los participantes sugerían otras actividades y se volvían protagonistas de las sesiones.

Por otra parte, considero que es muy importante el apoyo de los familiares o tutores del niño, sobre todo, cuando se encuentra en los primeros grados y, aún más, si se trabaja en la modalidad a distancia, puesto que es una experiencia nueva en los niños y la mayoría requiere de orientación para aprender a usar las TIC. Asimismo, se necesita que el estudiante esté motivado para que pueda conectarse a las sesiones y sobre todo que cuente con los medios para hacerlo, creo que esa fue uno de los principales problemas, pues no todos los niños contaban con los medios y no tenían a algún familiar en casa que los pudiese ayudar porque se encontraban trabajando. No obstante, es importante que como docentes se preste atención a las características y necesidades del grupo, ya que siempre se puede mejorar para atenderlos de manera pertinente e incluso el grupo brinda sugerencias y alternativas, esto es lo que puedo rescatar de los participantes, siempre los niños tienen algo que aportar y por ende el docente aprender de ello, por ejemplo, los estudiantes sugerían que herramientas o recursos tecnológico se podrían emplear para que la mayoría de sus compañeros pudiera participar.

A pesar de lo antes mencionado, considero que los participantes del estudio lograron aplicar las estrategias de regulación emocional permitiéndoles adaptarse al contexto de educación a distancia, unos más que otros debido a las razones antes expuestas, pero si lo pudieron demostrar a través de sus acciones durante las sesiones, la motivación, predisposición y expresiones verbales a través de las cuales compartían qué estrategia han estado usando y como les ayudo. Como investigadora considero que es importante desarrollar este tipo de talleres con los estudiantes y elegir las estrategias en las que se toma en cuenta las particularidades del grupo.

3. A NIVEL DE CONOCIMIENTO TEÓRICO DEL TEMA

En relación con el conocimiento teórico y comprensión del mismo, considero que es de suma importancia, ya que, si se pretende transformar y aportar en el algún ámbito de la educación, se requiere de conocimiento para poder ejecutar acciones que puedan responder y atender las necesidades. Asimismo, debe ser un tema que sea de interés para el investigador, pues esto permite que toda la parte de búsqueda de información sea un proceso de aprendizaje significativo.

Si bien es cierto, el aspecto emocional es un tema que, a mí, particularmente, me interesa muchísimo porque creo que falta bastante por hacer en educación para tener niños conscientes de sus emociones y que puedan convivir con ellas de manera saludable. Conforme iba realizando la investigación me di cuenta de que los conocimientos que yo tenía sobre este tema eran muy básicos y necesité recurrir a

varias fuentes de información y compararlas para hacer una selección que responda a las necesidades de mis estudiantes. Lo mismo sucedió cuando empecé a informarme a profundidad de lo que implicaba una educación a distancia y diferenciarlas por ejemplo de la virtual. Considero que el marco teórico aportó significativamente en el desarrollo de esta investigación. Y creo, firmemente, que si una persona busca un cambio o una mejora debe empezar por leer, informarse e involucrarse con lo que le apasiona.

Aparte de ello, el conocimiento y dominio de un tema brinda seguridad, lo cual permite ejecutar actividades con certeza y transmitir eso mismo a los estudiantes, esto en cierta medida también permite garantizar la participación e involucramiento de los participantes. Por ello, a lo largo del desarrollo de mis sesiones tenía niños muy motivados y convencidos de que lo propuesto en las sesiones les ayudaría a poder adaptarse al nuevo proceso de enseñanza-aprendizaje y a los nuevos procesos de interacción.



RECOMENDACIONES

1. El rol del docente siempre va a ser fundamental en la educación, a pesar de que la tecnología avance, un estudiante siempre necesitará de su guía, por tal motivo, es importante que los maestros se formen de manera permanente en temas relacionados a la educación emocional en pro de su práctica y para que pueda promover espacios para el reconocimiento, regulación y expresión de las emociones desde las escuelas.
2. En esta investigación se presentan cuatro estrategias de regulación emocional, las cuales fueron elegidas considerando dos aspectos, por un lado, la modalidad educativa y las particularidades de los participantes. Sin embargo, en la literatura existe una gran variedad de estrategias de regulación emocional; en ese sentido, exhorto que se averigüe y se tomen decisiones considerando las necesidades educativas de los estudiantes, el contexto en el que se piensa desarrollar y el objetivo que se quiere lograr.
3. El plan de acción contemplado en la presente investigación tenía una duración de un mes y medio, cuyo objetivo era que los participantes regulen sus emociones y se adapten al contexto de educación a distancia; si bien se logró la meta, no todos los niños lo alcanzaron en el mismo nivel. Por tal motivo, se recomienda a los futuros investigadores interesados en desarrollar temas vinculados a la educación emocional que lo trabajen a lo largo del año escolar y este pueda ser desarrollado de manera transversal.
4. La regulación emocional no es un tema exclusivo para niños del 3er grado de primaria o de educación primaria en general, por ende, es importante poder educar en emociones desde edades tempranas y que se apuesta por esta desde el nivel inicial, teniendo como premisa que un buen manejo de emociones garantiza la adaptación del estudiante al contexto educativo y mejor desenvolvimiento.
5. Durante la aplicación de las intervenciones contempladas en el plan de acción es necesario reflexionar y evaluar si lo propuesto está contribuyendo al logro de

los objetivos y si los participantes están respondiendo de manera óptima a ello. Si ese no fuera el panorama, se recomienda replantear las actividades para que los estudiantes sigan motivados y con ganas de participar, es importante recordar que la investigación-acción es un proceso cíclico autorreflexivo.

6. Contar con una persona externa a la investigación pero que conozca a los participantes, como la tutora del aula, contribuye en el estudio porque se cuenta con una mirada más objetiva frente a los resultados y a la praxis de la investigadora.
7. Finalmente, si futuros investigadores están interesados en desarrollar programas o actividades de regulación emocional a distancia, se recomienda conocer la realidad socioeconómica de los participantes, pues esto permite conocer si disponen de los recursos mínimos requeridos para participar activamente en dicha investigación. Asimismo, el investigador podrá proponer diversas herramientas para que la mayor población se vea beneficiada.



REFERENCIAS

- Acuña, M. (2019). *El Vídeo Educativo como recurso dinamizador del Aprendizaje*. Evirtualplus. Recuperado de <https://is.gd/ienJIX>
- Adams, E., Cela, J., Codina, M. T., Darder, P., Díez de Ulzurrun, A., Fuentes, M...Traveset, M. (2003). Emociones y educación. Qué son y cómo intervenir desde la escuela. Barcelona: Graó. Recuperado de <https://bit.ly/39Fvrt2>
- Aguilar Gavira, S., & Barroso Osuna, J. M. (2015). La triangulación de datos como estrategia en investigación educativa. *Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 47, 73-88.
- Albornoz, E. (2017). La adaptación escolar en los niños y niñas con problemas de sobreprotección. *Universidad y Sociedad*, 9(4), 177-180. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v9n4/rus24417.pdf>
- Ander-Egg, E. (2003) *Repensando la Investigación-Acción Participativa*. Grupo editorial Lumen Hvmanitas.
- Anderson, T. (2003). Modes of Interaction in Distance Education: Recent Developments and Research Questions. En M. Grahame y W. Anderson (Eds.) *Handbook of distance education*. Mahwah, N.J: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Anderson, T. Kuskis, A. (2007). Modes of interaction. En: Moore, M. G. (Ed.). *Handbook of distance education*. (295-309) (2ª. Ed.) Mahwah, N.J: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Andrés Bello (24 de octubre de 2007). Reseña histórica [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://ieandresbello.blogspot.com/2007/10/resea-histrica.html>
- Bausela, E. (2004). La docencia a través de la investigación-acción. *Revista Iberoamericana De Educación*, 35(1), 1-9. Recuperado de <https://rieoei.org/historico/deloslectores/682Bausela.PDF>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación (Tercera Edición ed.)*. Bogotá, Colombia: Pearson Education.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Investigación educativa*. 21 (1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Wolters Kluber.
- Bisquerra, R. (2010). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid, España: Síntesis. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Psicopedagogia%20de%20las%20emociones%20-%20Rafael%20Bisquerra%20Alzina-1.pdf>
- Bournissen, J. (2017). *Modelo pedagogico para la Facultad de Estudios Virtuales de la Universidad Adventista del Plata* (Tesis doctoral). Universidad de Illes Balears, España. Recuperado de

<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/402708/tjmb1de%206.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Cabrera, L. (2017). La investigación-acción: una propuesta para la formación y titulación en las carreras de Educación Inicial y Primaria de una institución de educación superior privada de Lima. *Educación*, 26(51), 137-157. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/educ/v26n51/a07v26n51.pdf>
- Cáceres, B., y Farinango, C. (2011). *La adaptación al medio escolar como incide en el comportamiento de los niños y niñas de tres años de los Centros sociales SOS de la Ciudad e Ibarra, en el periodo 2010-2011* (Bachelor's thesis) Universidad técnica del Norte, Ibarra. Recuperado <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/1908/3/FECYT%201067%20TESIS.pdf>
- Campos, M., Iraurgi, J., y Velasco, C. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de psicología*, (82), 25-44.
- Capella, C, y Mendoza, M. (2011). Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión. Nociones evolutivas y clínica psicopatológica. *Rev. Soc. Psiquiatr. Neurol. Infanc. Adolesc*, 22(2), 155-168. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/450910829/Regulacion-emocional-ninos-y-adolescentes-nociones-evolutivas-y-clinicas-Revista-SOPNIA-2011-2>
- Carballo, R. (2006). Aprender haciendo. Guía para profesores. Aproximación a los espacios de aprendizaje basados en la acción, la experiencia y el grupo de trabajo y aplicaciones prácticas Madrid. Universidad Complutense. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2341143>
- Caspi, A. (2000). The child is father of the man: personality continuities from childhood to adulthood. *Journal of personality and social psychology*, 78(1), 158. Recuperado de <https://is.gd/ZMCWAI>
- Castaño, C. (2003). El rol del profesor en la transición de la enseñanza presencial al aprendizaje «on line». *Comunicar*, (21),49-56. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/158/15802107.pdf>
- Caycedo, C., Gutiérrez, C., Ascencio, V., y Delgado, A. (2005). Regulación emocional y entrenamiento en solución de problemas sociales para niños de 5 a 6 años. *Suma Psicológica*,12(2), 157-173. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2567519>
- Chabrol, H., & Callahan, S. (2004): *Mécanismes de défense et coping*. Paris: Dunod.
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Valencia: Universidad de Valencia. Recuperado de <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>
- Company, R. (2016). *Psicología diferencial en regulación emocional adaptativa y desadaptativa* (Tesis Doctoral) Universitat Ramon Llull, Barcelona, España.

- Compás, B., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomasen, A. y Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87- 127.
- Davidson, R., y Begley, S. (2012). *El perfil emocional*. Barcelona, España: Destino. Recuperado de <https://gualeguaychu.gov.ar/apps/dashboard/ftp/biblioteca/60/60.pdf>
- Del Mastro, C. (2003) El aprendizaje estratégico en la educación a distancia. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú, Fondo Editorial / CISE.
- Díaz, C., y Sime, L. (2009) Una mirada a las técnicas e instrumentos de investigación [diapositivas]. Lima.
- Fernández, M., Palomero, J. y Teruel, M. (2009). El desarrollo socioafectivo en la formación inicial de los maestros. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 12(1), 33-50. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2956687>
- Finkler, R. (2012). *Estrategias para la adaptación de los niños en su primer contacto escolar en un ambiente Montessori de 1.5 a 2.5 años* (Tesis de pregrado). Universidad Pedagógica Nacional México. Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/28919.pdf>
- Fox, N. & Calkins, S. (2003). The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7-26. Recuperado de https://libres.uncg.edu/ir/uncg/f/S_Calkins_Development_2003.pdf
- Gaeta, M., y Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Studium: Revista de humanidades*, (15), 327-344. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
- García, L. (2001). *La educación a distancia: de la teoría a la práctica*. Barcelona: Ariel.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.585.6555&rep=rep1&type=pdf>
- Gross, J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L.A. Pervin & O.P. Jhon (Eds.), *Handbooks of personality: Theory and research* (2nd ed.) (pp. 525-552) New York: Guilford. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/220034064_Emotion_and_emotion_regulation
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291. Recuperado de https://pdfs.semanticscholar.org/76ad/25c4d0693d17710fb4f334c6ef68b732a624.pdf?_ga=2.198375023.1317265516.1593980473-512001316.1593980473

- Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.115&rep=rep1&type=pdf>
- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In Gross (Ed), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Newyork: Guilford Press. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.8579&rep=rep1&type=pdf>
- Heedy, C., y Uribe, M. (2008). La educación a distancia: sus características y necesidad en la educación actual. *Educación*, 17(33). Recuperado a partir de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1532>
- Hernández S., R., Fernández C., C., & Baptista L., P. (2010). Metodología de la investigación. México, D.F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Jiménez, A. (2013) Inteligencia emocional. En: AEPap (ed.). *Curso de Actualización Pediatría 2016*. Madrid: Lúa Ediciones 3.0; 2016. p. 473-85.
- Latorre, A. (2007). La investigación-acción: conocer y cambiar la práctica educativa. Barcelona, España: Graó. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2019/07/La-investigacion-accion-conocer-y-cambiar-la-practica-educativa.pdf>
- Ley General de Educación N° 28044. *Diario Oficial El Peruano*, Lima, Perú, 29 de julio de 2003. Recuperado de http://www.unfv.edu.pe/occa/images/pdf/Ley_28044_ley%20general_de_educacion.pdf
- Marcelo, C. (2001). «Rediseño de la práctica pedagógica: factores, condiciones y procesos de cambio en los teleformadores», en Reunión Internacional sobre el uso de tecnologías de la información en el nivel de formación superior avanzada. Sevilla, 6-8 de junio.
- Martínez, L. (2007). La observación y el diario de campo en la definición de un tema de investigación. *Revista perfiles libertadores*, 4(80), 73-80.
- Martinez, Valero y Gonzales (2011) Desarrollo socioemocional, de la identidad y la moral. En Cantero, P., Pérez, N., y Navarro, I. (Ed.) *Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez* (pp. 141-173). Alicante, España: Club Universitario. Recuperado de <https://bit.ly/302Wmvq>
- Mestre, J., y Guil, R. (2012). *La regulación de las emociones: una vía a la adaptación personal y social*. Madrid, España: Pirámide. Recuperado https://www.academia.edu/40129993/La_Regulacion_de_Las_Emociones_Una_Via_a_La_Adaptacion_Personal
- Monge, V. (2015). La codificación en el método de investigación de la grounded theory o teoría fundamentada. *Innovaciones educativas*, 17(22), 77-84

- Murcia-Ferrández, C. M. (2016). *Educación Emocional en Tercero de Educación Primaria* (Bachelor's thesis). Universidad Internacional de la Rioja, Orihuela. Recuperado de <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3587/MURCIA%20FERRANDEZ%2C%20CARMEN%20MARIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Murillo, F. (2011) Investigación acción. Métodos de investigación en Educación Especial. Consulta: 17/02/2018 https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/Inv_accion_trabajo.pdf
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13, 277-303. DOI: 10.1080/026999399379285
- Patiño, A. (2013). La educación a distancia en la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú: Reflexiones de una experiencia. En J. Domínguez, C. Rama y J. Rodríguez (Ed.), *La educación a distancia en el Perú* (55-96). Chimbote, Perú: ULADECH. Recuperado de https://virtualeduca.org/documentos/observatorio/la_educacion_a_distancia_en_peru.pdf
- Pons, F., Harris, P., & Doudin, P-A. (2003). Enseñar a comprender les emocions. *Suports*, 7(1), 44-53. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/Suports/article/view/102147/142007>
- Rendón, M. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 3(2),349-363. Recuperado <https://www.redalyc.org/pdf/679/67930213.pdf>
- Renom, A., Álvarez., Agulló, M., Bisquerra, R., Filella, G., Paula, I., López, E., Pérez, N., Rodríguez, M., Sicart, R., Talavera, M. y Vargas, C. (2008). *Educación emocional. Programa para educación primaria (6-12 años)*. Madrid, España: Wolkers Kluwer.
- Reeve, J. (2008). *Understanding motivation and emotion*, 5.a ed., United States of America: Wiley Global Education.
- Rodríguez, N. (2014). Fundamentos del proceso educativo a distancia: enseñanza, aprendizaje y evaluación. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 17(2), 75-93. Recuperado de <http://revistas.uned.es/index.php/ried/article/view/12679/11874>
- Rugeles, P., Mora, B., y Metaute, P. (2015). El rol del estudiante en los ambientes educativos mediados por las TIC. *Revista Lasallista de Investigación*, 12(2),132-138. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/695/69542291025.pdf>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological bulletin*, 129(2), 216.

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52.
- Vela, P., Ahumada, V., y Guerrero, H. (2015). Conceptos estructurantes de la educación a distancia. *Revista de Investigaciones UNAD*, 14(1), 115-149. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/318354284_Conceptos_estructurantes_de_la_educacion_a_distancia
- Vilaró, M. (2014). *El desarrollo emocional a través del juego: Propuesta de intervención para alumnos del segundo ciclo de Educación Infantil* (Bachelor's thesis)
- Villanueva, R. y Valenciano, G. (2012). El papel de la maestra en la promoción de dos competencias de la inteligencia emocional de niñas y niños de quinto grado. *Revista Electrónica Educare*, 16(3), 49-75. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4112501>



ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS Y CATEGORÍAS	MÉTODO	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>¿Cómo la aplicación de estrategias de regulación emocional, influyen en el proceso de adaptación a la educación a distancia en niños de 3er grado de educación primaria en una institución pública de Lima Metropolitana?</p>	<p>Objetivo general - Demostrar la efectividad de la aplicación de estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso de adaptación a la educación a distancia en los niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana.</p> <p>Objetivos específicos - Aplicar un plan de acción que contemple la aplicación de estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso de adaptación a la educación a distancia de niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana. - Determinar los beneficios obtenidos en el proceso de adaptación escolar en la educación a distancia de niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana, al aplicar las estrategias de regulación emocional.</p>	<p>Variables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estrategias de regulación emocional • Adaptación a la educación a distancia <p>Hipótesis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las estrategias de regulación emocional facilitan el proceso de adaptación a la educación a distancia en niños del 3er grado de educación primaria en una institución pública de Lima Metropolitana 	<p>-Método de investigación: Investigación - acción -Enfoque metodológico: cualitativo Preexperimental</p>	<p>Técnicas: Observación Entrevista</p> <p>Instrumentos: Diario de clase Guía de entrevista</p>	<p>POBLACIÓN: 29 alumnos y una docente del 3er grado de primaria.</p> <p>MUESTRA: 14 alumnos y una docente del 3er. grado de primaria.</p>

ANEXO 2. Diario de campo

DATOS GENERALES					
Nombre de la I.E:					Tema
Nivel educativo:		Edad/Grado y sección:			
Espacio de la observación:					
Fecha de la observación:		Hora de inicio de la observación:		Hora de inicio de la observación:	

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA SESIÓN		MEMO
LOGROS PERCIBIDOS	DIFICULTADES QUE SURGIERON	REFLEXIÓN - ACCIONES DE MEJORA

ANEXO 3. Guion de entrevista para estudiante

Datos generales de la(s) persona(s) a entrevistar

- a. Nombre de la(s) persona(s) a entrevistar:
- b. Institución educativa en la que estudia:
- c. Grado:
- e. Género de la(s) persona(s) a observar:

Objetivo:

Determinar los beneficios obtenidos en el proceso de adaptación escolar en la educación a distancia de niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana, al aplicar las estrategias de regulación emocional.

Preguntas:

¿Consideras que las estrategias aprendidas en los talleres te han ayudado o te pueden ayudar a regular tus emociones frente a diversas situaciones—experimentadas en la educación a distancia?

1. Hemos aprendido cuatro estrategias para regular las emociones: 1) Reevaluación cognitiva, 2) Búsqueda de apoyo social 3) Distracción 4) Búsqueda de información. De todas ellas, ¿cuál consideras que es la más útil para tu adaptación a la educación a distancia? ¿Por qué?
2. Dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje a distancia ¿Podrías brindar algún ejemplo de cómo has regulado tus emociones empleando alguna de estas estrategias?
3. Dentro del proceso de interacción a distancia con la docente o tus compañeros ¿Podrías brindar algún ejemplo de cómo has regulado tus emociones empleando alguna de estas estrategias?

ANEXO 4. Guion de entrevista para maestra

Datos generales de la(s) persona(s) a entrevistar

- a. Nombre de la(s) persona(s) a entrevistar:
- b. Institución educativa en la que labora:
- c. Nivel educativo en el que labora:

Objetivo:

Determinar los beneficios obtenidos en el proceso de adaptación escolar en la educación a distancia de niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana, al aplicar las estrategias de regulación emocional.


Preguntas:

1. ¿Considera que los talleres propuestos permiten a los estudiantes regular sus emociones y adaptarse al nuevo contexto educativo? ¿Por qué?
2. De las cuatro estrategias desarrolladas en los talleres 1) Búsqueda de información 2) Búsqueda de apoyo social 3) Reevaluación cognitiva 4) Distracción ¿Qué estrategias considera que son más significativas en la adaptación escolar a la educación a distancia de los niños? ¿Por qué?
¿Con esa(as) estrategia(s) qué beneficios obtendría el niño con respecto al proceso de adaptación en la enseñanza-aprendizaje en la educación a distancia?
¿Con esa(as) estrategia(s) qué beneficios obtendría el niño con respecto al proceso de adaptación en la interacción con sus compañeros y usted en la educación a distancia?
3. ¿Ha notado algún cambio en sus estudiantes a partir de la aplicación de las estrategias de regulación emocional? ¿Podría describir dichos cambios o mencionar algunos ejemplos?
4. ¿Qué estrategias de regulación emocional usted seguiría empleando en un contexto similar? ¿Por qué?

ANEXO 5. Matriz de triangulación

Código emergente	Hallazgos de instrumento 1:	Hallazgos de instrumento 2:	Hallazgos de instrumento 3:
Categoría 1	Diario de campo (DC)	Entrevista a maestra (EM)	Entrevista a estudiantes (EE)
Estrategias de regulación emocional (ER)	<p>“Miss la niña está asombrada porque está con la boca abierta y los ojos bien abiertos, eso pasa cuando recibimos algún regalo que no esperamos nos emocionamos y es la emoción de sorpresa” (DC1ER1)</p> <p>“Al realizar la actividad Expresa la emoción, todos niños lograron manifestar con su rostro la emoción que les había tocado, incluso algunos niños acompañaban sus expresiones con algunos sonidos, como llorar cuando están tristes o gritar cuando están enojados. Asimismo, la niña A precisa que fue fácil expresar la emoción, porque estas generan cambios en el cuerpo y en la forma de actuar. Incluso menciona que estas surgen en diferentes momentos, frente a eso la niña B indica que es cierto, porque cuando su mamá se iba de viaje por trabajo ella se sentía triste porque la extrañaba” (DC2ER1)</p>	<p>“Considero que el emplear las estrategias de regulación emocional les ha servido mucho a los chicos no solo en el contexto escolar, ellos han compartidos sus experiencias en el hogar, frente a otras situaciones y todo lo que han aprendido en taller lo han aplicado y yo los veo más felices” (EMER4).</p>	<p>“Si, miss yo creo que las estrategias me han servido mucho, sobre todo ahora que paramos en casa y a veces tenemos problemas, además creo que la puedo usar no solo dentro de la escuela o en las clases” (EE9ER1).</p>

	<p>“Abuela M me está interrumpiendo en mi clase zoom, le voy a pegar, llévatelo de aquí me cansa” (DC2ER2)</p> <p>“La clase anterior miss, mi cámara no funcionaba y usted me escuchó estaba enojada porque yo quería representar con gestos la emoción, entonces me salí y ya no entré, da cólera miss cuando las cosas no salen como queremos, quería romper la cámara” (DC2ER3)</p>		
Subcategorías			
Búsqueda de información (BI)	<p>“Al notar que algunos participantes no comprendían la consigna o cómo aplicar la estrategia, opté por presentar la técnica del semáforo, de tal manera que a través de ella puedan identificar las causas, consecuencias, significado y posibles maneras de actuar. Para esta sesión se trabajó con los audios que los niños habían grabado días previos en la cual compartían una situación que genere una emoción no agradable como tristeza, ira o enojo. Los colores del semáforo tenían los siguientes significados: Rojo, detenerse,</p>	<p>“Yo creo que la estrategia de búsqueda de información es buena, porque me ayuda realmente a comprender el problema, ósea porque me siento de esa forma, pero es más difícil porque debes pensar en varias cosas para comprender la situación y hasta lo puedes vincular con algo que te pasó antes, es lo que yo hice cuando me sentía mal en estos últimos días recordé cosas pasadas y recordé que hice para saber cómo poder actuar ahora o qué otra cosa podría hacer” (EE10BI2)</p>	<p>“La búsqueda de información me parece muy importante miss, sé que es un poco difícil al inicio quizá analizar toda la situación, pero pensar en las cosas que me suceden antes de un problema, como me hace sentir y pensar en posibles soluciones, me gusta porque estos pasos me hacen entender que no voy a estar triste o molesta todo el rato, va a pasar además sé que si me siento así es por algo y puedo decirlo sin ningún temor porque los demás van a poder entender, solo no debo ser impulsiva”. (EE6BI1)</p>

	<p>calmarse para identificar la emoción; ámbar, reflexionar, identificar la situación, causas que han provocado la emoción y verde, expresar la emoción teniendo en cuenta la variedad de opciones saludables de expresarla, buscar soluciones y escoger la mejor. Al presentarlo de esta forma los niños lo pudieron entender, cada uno dibujó su semáforo y empezaron a realizar la búsqueda de información de su situación, luego R finaliza y desea compartirlo: Miss bueno mi situación es cuando me saqué una mala nota y me puse muy triste que no pude controlarlo, primero rojo identifiqué que estaba triste, luego ámbar, pero por qué pasó esto pues porque no estudié lo suficiente, consecuencia saqué mala nota y solo quiero llorar, verde demostrar mi tristeza porque no es mala pero sin lastimar al resto y pensé en varias opciones pero creo que la mejor es preguntar si existe alguna forma de subir esa nota y comprometerme a que estudiaré la siguiente vez” (DC6BI1).</p>		
<p>Reevaluación cognitiva (RC)</p>	<p>“miss ya me aburrí y también estoy enojado, estaremos así hasta el</p>	<p>“me pareció muy interesante esta estrategia, porque sacaba lo mejor en los niños, ellos todos creativos</p>	<p>“Ese día miss que se fue la luz en mi casa y mi micrófono no funcionaba y no me podían escuchar me</p>


	<p>siguiente año, no podremos volver al colegio” (D2RC1)</p> <p>“se sienten tristes porque no pueden asistir a clases, visitar a sus amigos y a veces la educación a distancia les da problemas porque el internet falla” (DC2RC2)</p> <p>“Al finalizar de observar el vídeo de la primera situación de la niña que tenía problemas con zoom, se realizó las siguiente pregunta: ¿Cómo se sintió la persona?, ¿cuál fue la situación que generó malestar en la persona?, ¿cómo reaccionó la persona frente al problema?, frente a esas preguntas algunos niños brindaron aportes, E dijo lo siguiente: miss se sentía enojada porque no sabía cómo funcionaba el zoom y no podía entrar a clase, seguidamente S acotó que la niña al inicio estaba emocionada porque asistía a clase pero luego al no entender cómo usar la app se puso triste y luego molesta y T indicó que por eso se desesperó y comenzó a golpear su computadora. Al finalizar con esa reflexión, se les indicó a los participantes que se pongan en el lugar del personaje y empleen la reevaluación cognitiva para poder</p>	<p>buscamos el lado positivo a todo como les explicaste, incluso frente a la situación complicada en la que estamos viviendo, ellos se cuestionaban si sigo pensando mal o solo veo lo malo lograré algo y entre ellos se ayudaba para darle la vuelta al problema” (EMRC3)</p>	<p>desesperé un poco, pero pude controlar lo que sentía y mis pensamientos negativos que me impedían pensar en alguna otra idea miss, pero al final busqué una solución y me conecté desde el celular de mi papá para seguir con mi clase” (EE1RC3)</p> <p>“Estaba triste y preocupada la semana pasada porque se me había acumulado las tareas y no me pude conectar a la clase anterior porque tuve problemas en casa, pero traté de pensar en ideas positivas, como llamarla miss para conversar” (EE2RC2)</p>
--	---	---	---

regular lo que sienten, al finalizar se pidió la intervención del niño E, ya que estaba con la mano levantada y él mencionó lo siguiente: está bien que al inicio se sienta enojada, pero debería ponerse a pensar si estando así logrará algo, quizá debería pensar que ahora está aprendiendo a usar las máquinas y esta tecnología y las aplicaciones.” (DC3RC1)

“se sienten tristes porque no pueden asistir a clases, visitar a sus amigos y a veces la educación a distancia les da problemas porque el internet falla” (DC2RC2).

“todos los participantes estaban compartiendo sobre la importancia de la distracción realizar cosas que nos gustan cuando nos sentimos un poco mal y mientras comparten se escucha a G decir: M ahorita estoy en clase si deseas puedes quedarte está bien, pero no jugar ni hacer ruido, traigo una silla y te sientas conmigo aprenderás conmigo, el niño G es el mismo que en las primeras sesiones grita pidiendo a su abuela que se lleve a M porque le interrumpía en sus clases y le iba a pegar, entonces esta nueva reacción me pareció muy



	<p>interesante y decidí intervenir, preguntándole ¿por qué había invitado a su hermano a formar parte del taller? y ¿por qué ahora ya no le causaba molestia? Frente a estas preguntas G respondió: miss porque entendí que si yo le gritaba y no le explicaba las cosas a M no iba a entender, además me puse a pensar porque M entra a cada rato, quizá solo quiere estar conmigo, entonces en vez de pensar que solo me quiere fastidiar y enojarme por las puras, preferí traerle la silla, así también aprende conmigo a regularse” (DC5RC1)</p>		
<p>Distracción (D)</p>	<p>“Luego de que evocaron una situación que generó alguna emoción negativa en ellos, se detuvo la música, indiqué que tenían que girar su ruleta y la actividad que les toqué sería la que deberían realizar. Esta parte fue muy interesante poder observar cómo algunos niños se paraban y bailaban, otros iban dibujando y cada uno estaba súper conectado con la actividad que tenían que realizar, luego de ese espacio les pregunté lo siguiente ¿cómo se sentían antes de realizar su actividad?, ¿la actividad que</p>	<p>“considero que todas fueron muy importantes, pero distracción, fue la que más impacto en los niños, sobre todo por la coyuntura actual y al estar dentro de casa, lo vieron como una manera de escape, de poder expresar y regular lo que sentían, así como una alternativa de relajación de toda la tensión de la educación a distancia” (EMD2)</p> <p>“Pues la estrategia de distracción, considero que es muy importante en la educación primaria, de esa manera se regulan, se sienten mejor, se</p>	<p>“Distracción me pareció muy útil, pude hacer otras cosas cuando me sentía mal para sentirme mejor como jugar con mi hermano, me gusta jugar con eso me distraigo y si es con alguien, me siento mucho mejor” (EE8D2)</p> <p>“La estrategia de distracción me ha hecho sentirme más tranquila miss, yo toco mi violín y en estos días he creado algunas melodías cuando he sentido miedo por los muertos del COVID” (EE4D2).</p>

	<p>realizaron la disfrutaron? y ¿cómo se sintieron al finalizar la actividad?, frente a esa pregunta el participante R mencionó lo siguiente: al inicio miss me sentía un poco estresado y preocupado porque tenía algunas tareas que no había entregado al WhatsApp en eso pensé, luego en mi ruleta me salió armar lego y me gusta mucho hacerlo por eso lo coloqué y si me divertí y luego de que termine me sentí relajado y divertido, porque pude hacer algo que me gusta y ahora creo que podría organizarme mejor para poder enviar mis evidencias, quizá puedo armar mi horario, esta respuesta fue muy interesante porque aparte de lograr regular la emoción de preocupación, luego de distraerse y autogenerar emociones positivas piensa en una alternativa de solución” (DC4D1).</p> <p>“algunos niños preferían jugar con sus hermanos, sacar a pasear la mascota, colorear mandalas, preparar panqueques, etc y al finalizar de realizar esta actividad se sentían más motivados para poder realizar sus deberes o pensar en una solución a la situación que les generó la emoción negativa” (DC4D2).</p>	<p>divierten y luego captan más y aprenden con los materiales y con todo lo que se les propone, ha revolucionado más esa estrategia” (EMD3)</p> <p>“la estrategia de distracción sería una buena opción para que los chicos puedan interactuar y divertirse juntos, pues varios tienen cosas en común, como bailar y cocinar, entonces como les gustan cosas similares podrían relajarse juntos y sentirse en la educación a distancia, quizá también se puedan videollamar” (EMD4).</p>	
--	---	--	--

<p>Búsqueda de apoyo social (BA)</p>	<p>“A mi papá miss siempre le cuento todo y él me escucha y aconseja, pero no sabía que era una estrategia, por ejemplo, una vez había una niña que me molestaba en el colegio y yo le conté entonces mi papá me dijo que era normal sentirme triste pero que no debía permitir que me molesten, pero yo tampoco debía molestar, si no hablar con la niña o la profesora para que ya no lo vuelva hacer” (DC4BA1)</p> <p>“yo también he usado la estrategia miss, pero una vez a mí me buscaron, yo tengo una amiga desde los 5 años y confía en mí por eso me lo contó, ella tuvo un problema en el colegio y si decía la verdad en su casa le iban a llamar la atención, pero mentir está mal entonces yo le dije que entendía que tenga miedo, pero que no podía mentirle a sus papás porque se iba a sentir peor, además que los papás son buenos y siempre quieren lo mejor para nosotros, así que yo la acompañé, en ese momento yo también estaba preocupado y un poco asustado porque sentía que el problema ahora también era mío pero al final todo salió bien y mi amiga está bien ahora” (DC4BA2)</p>	<p>“esta estrategia es muy pertinente porque aparte de que los chicos aprendan a regular sus emociones en compañía de otra persona como sus papás, amigos o personas que los quieren, les ayuda a confiar en el otro a contarle sus problemas y creo que también funciona para otras situaciones incluso se puede evitar problemas en un futuro, porque los niños saben que tienen alguien en quién confiar” (EMBA4)</p>	<p>“la búsqueda de apoyo social es útil, porque es importante tener apoyo de tu familia o amigos miss, a todos nos gusta sentir que nos escuchan, que entienden cómo nos sentimos y que nos ayuden” (EE2BA2)</p>
--------------------------------------	---	--	--

“Se realizó el juego del teléfono malogrado, pero con una modificación, ya que la sesión no era presencial, a los participantes se le compartió un audio donde había un mensaje oculto y tenían que descifrarlo, el problema era que había mucho ruido, luego de tres repeticiones la niña MB logra identificar el mensaje y le pregunté cómo lo hizo, ella mencionó que tuvo que concentrarse y no hacer caso a los otros ruidos solo escuchar la voz de persona que decía el mensaje. Frente a esa respuesta yo le dije que era correcta y es lo que todos deben hacer escuchar con atención cuando alguien nos habla. Luego se presenta un show de títeres donde se aplica la estrategia de búsqueda de apoyo social, al finalizar la función les realizó las siguientes preguntas: ¿Por qué el niño llamó a su amigo?, ¿qué cosas le contó el niño a su amigo? ¿crees que fue fácil para el niño contarle sus emociones y problemas a su amigo?, ¿qué consejos le dio a su amigo? A estas preguntas las respuestas fueron similares, indicando que el niño estaba triste por perder a un familiar y que su amigo en todo momento lo escucho le dice que es



normal sentirse triste, pero que él tenía una solución para su tristeza y le comparte un secreto, que lo comenta el participante M: su amigo le aconseja miss, le dijo que podía soltar sus ideas tristes dejando ir al cielo un globo” (DC4BA3).


“La semana pasada estuve muy triste miss porque uno de mis abuelitos estaba con problemas de salud y no podía visitarlo por lo del coronavirus, me desesperé porque no podía ni estudiar solo pensaba en eso miss, entonces busqué a mi mamá necesitaba contarle a alguien como me estaba sintiendo y que mi emoción no la podía controlar o sentirme mejor, ella es mi mejor amiga y me abrazó mucho me dijo que entendía que esté triste por mi abuelo porque lo quiero mucho, pero que estar triste quizá no iba a ayudar a que mi abuelo se recupere y juntas se nos ocurrió una buena idea, yo le escribí una carta, en donde decía cómo me sentía y que quería que él se recupere y que yo iba estar bien para que él también lo este, luego le mandamos una foto de mi carta y le gustó mucho, mi mamá me apoya siempre, su consejo me gusto porque entendí que yo puedo sentirme mejor



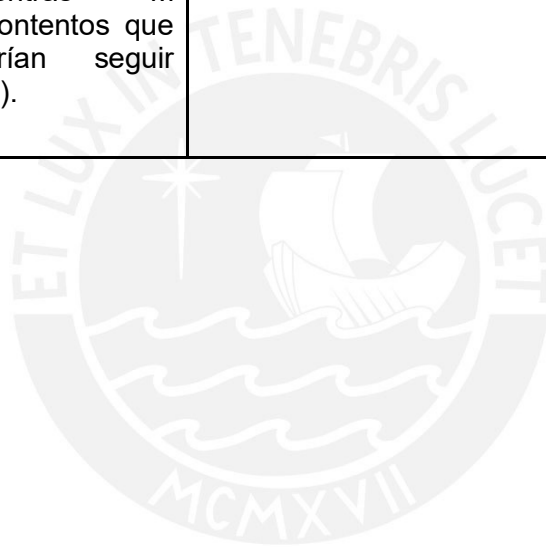
	y además que siempre contaré con ella” (DC5BA1).		
Categoría 2			
Adaptación escolar a la educación a distancia al aplicar las estrategias de regulación emocional. (AE)	<p>“es diferente y a veces más difícil, porque no está la profesora y si no entiendo algo, le tengo que llamar o escribir y me pone triste no jugar con mis amigos en los recreos” (DC1AE1).</p> <p>“Ahora todos los días hacemos las tareas de Aprendo en casa y solos, porque la profesora no está, solo la vemos una vez en las clases por Zoom y a veces no entiendo ya que todos hablan a la vez” (DC1AE2).</p>	“la adaptación al inicio ha sido complicada para los chicos, porque todo era nuevo incluso para mí, ha sido un proceso, pero con las estrategias y los talleres han ido aprendiendo” (EMAE2)	“para todos mis amigos fue difícil miss, porque nadie pensaba que no podríamos ir al colegio y ahora teníamos que usar diferentes aplicaciones para poder aprender y para demostrar lo que aprendíamos ya no era a través de un examen, sino teníamos que usar cuestionarios o exponer nuestras ideas en el Zoom y para mí al inicio fue difícil” (EE14RAE1)
Subcategorías			
Adaptación al proceso educativo (APE)	<p>“Aún no envié mis evidencias, porque mis papás no están en casa y no sé dónde descargar las fichas y actividades que debo realizar” (DC1APE1).</p> <p>“la semana pasada no pude entrar a la clase de Zoom miss, porque mi</p>	“los chicos se ven más despiertos, más concentrados, entran con más ánimos a sus sesiones de Zoom, están siendo más participativos y ya han entendido que tienen que seguir aprendiendo en la educación a distancia. Incluso los niños que ya no participaban y dejaban de enviar sus	“las estrategias que aprendimos mediante las actividades y juegos que nos mostrabas miss me han servido, ahora ya se como actuar cuando algo no funciona, cuando el Zoom falla o cuando no puedo participar en el Kahoot, casi siempre tenía problemas ahí, ahora se que

	<p>hermana no estaba en casa y ella siempre me ayuda a ingresar porque yo no sé” (DC1APE2).</p> <p>“gestos de tristeza, preocupación, desmotivación apagando la cámara y el micrófono” (DC1APE3)</p> <p>“MR le aconseja a su compañera que sería una buena idea que tome apuntes de los pasos para poder ingresar al zoom, como prender y apagar la cámara y como alzar la mano si desea participar, incluso agrega que ella hizo eso, lo pego en su pared y si alguna vez se olvida solo observa su papel” (DC4APE1).</p> <p>“Me gustaría que nos pudiéramos conectar más seguido para las clases pero entiendo que en la distancia es un poco difícil miss, porque no todos mis compañeros tienen el mismo espacio o tiempo que yo y por eso usted nos manda algunas fichas de trabajo y vídeos explicando la clase, para nosotros luego solos desarrollar las tareas y yo ya lo entiendo se cómo encontrar el vídeo en el canal de YouTube y también descargar las fichas en mi computadora luego las imprimo las resuelvo y se las envié por el grupo de WhatsApp para que</p>	<p>evidencias volvieron a realizarlo, se han quedado con las ganas de seguir en los talleres y con las estrategias” (EMAPE1).</p>	<p>existen otras maneras para dar solución y que no debo desesperarme o renegar tan rápidamente” (EE5APE3).</p>
--	--	---	---

	<p>usted pueda ver mis trabajos miss...ah y algunas veces cuando no he comprendido algo y necesitaba apoyo le mandaba un mensaje” (DC5APE1)</p>		
<p>Adaptación al proceso de interacción (API)</p>	<p>“Miss, miss, miss yo quiero hablar...no se escucha todos hablan a la vez y no se entiende nada, menciona K con voz un poco seria” (DC2API1)</p> <p>“dónde encuentro el link que menciona miss, no sé dónde está el chat no lo puedo abrir” (DC2API2)</p> <p>“No logró ver el problema miss, lo veo muy pequeño y no puedo leerlo, para ello le indique que debía fijar la pantalla, pero R seguía sin entender” (D3API1)</p> <p>“Es normal chicos que al inicio nos sintamos un poco incómodos o inseguros porque no sabemos usar muy bien estos recursos, incluso para mí fue algo nuevo, pero poco a poco ya estoy aprendiendo, durante las sesiones les iré explicando cómo usar cada uno de los recursos que usamos y también aprendemos a regular justamente lo que estamos sintiendo para luego poder trabajar contentos y</p>	<p>“Pues creo que el compartir en compañeros, justo cuando se desarrolló esa estrategia distracción varios de los niños tenían cosas en común, como bailar y cocinar, entonces como les gustan cosas similares podrían relacionarse mejor, quizá generar un zoom entre ellos o video llamarse para bailar juntos, como lo hicimos nosotros, por ejemplo, yo no pensé que bailarían, pero al ver que a la mayoría le gustaba me anime y sentí por un momento que estábamos en nuestro colegio juntos” (EMAPI3)</p> <p>“Yo he visto mejoras sobre todo en la participación antes todos se interrumpían no podíamos entendernos, todos querían participar y si no se les daba la palabra, algunos se enojaban, pero ahora siento que lo entienden, que no es lo mismo a estar en aula, la conversación es diferente” (EMAPI4)</p>	<p>“yo creo que, si he podido adaptarme a la nueva forma de comunicación e interacción que tengo con usted miss y mis compañeros, he aprendido a poder controlar mi molestia y hasta mi aburrimiento y me comunico seguido con 3 compañeros y no solo para jugar o conversar de cómo estamos, entre nosotros nos dejamos actividades y respetamos nuestros turnos” (EE12API4).</p>

	<p>motivados en nuestras clases” (DC2API3).</p> <p>“la mayoría se fue calmando y mostrándose predispuestos a poder trabajar y sobre todo escuchar para que entiendan lo que se iría incorporando en cada una de las sesiones” (DC2API4).</p> <p>“Cuando envié el link del formulario y lo abrí no sabía muy bien como colocar mis respuestas porque había algunas que solo eran para marcar, otras para llenar y también había vídeos, entonces busqué en YouTube como se llenaba un formulario y lo entendí muy rápido y pude enviar todas mis respuestas, me sentí muy feliz porque no pedí ayuda ni a mi papá ni a mi mamá lo pude solucionar solo” (DC4PI1).</p> <p>“Empezamos la sesión y les pregunté cómo se sentían y M menciona: muy bien miss, porque el día de ayer nos reunimos con B, V, A, T, G y M en un zoom que crearon nuestros papás para poder practicar nuestra lectura, para poder apoyarnos en las actividades de leemos juntos de aprendo en casa, fue divertido porque</p>		
--	---	--	--

	<p>todos leíamos una parte y luego comentábamos la lectura; además cuando terminamos eso nos pusimos a jugar todos en el zoom y creo que no seguiremos reuniendo eso escuche, pero a mi si me gusta la idea, algunos niños iban interrumpiendo mientras M compartían y decían contentos que ellos también querían seguir reuniéndose” (DC5API1).</p>		
--	--	--	--



ANEXO 6. Documento Informativo para director

Lic. Lino Arturo Mendoza Collantes

Director de la I.E. Andrés Bello N° 0014

Presente. –

Tengo el agrado de dirigirme a usted a fin de solicitar la autorización necesaria para realizar la investigación correspondiente de la tesis de pregrado, en la Institución Educativa Andrés Bello. El proceso de esta investigación está a cargo de Yenny Arangoitia Pereira, estudiante del décimo ciclo de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Este estudio se centrará en la recogida de información a través de la observación participante y la encuesta.

La autorización permitirá realizar la investigación en tercer grado de primaria sección B a cargo de la maestra Socorro Hernández Palomino, teniendo como pregunta problema ¿Cómo la aplicación de estrategias de regulación emocional, influyen en el proceso de adaptación a la educación a distancia en niños de 3er grado de educación primaria en una institución pública de Lima Metropolitana? Así, como objetivo general, se plantea demostrar la efectividad de la aplicación de estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso de adaptación a la educación a distancia en los niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana.

Agradezco de antemano la atención prestada y el apoyo en el desempeño de la investigación que se realiza para obtener el grado de Licenciada en Educación Primaria. Si es que tuviese alguna duda respecto a la presente se puede comunicar al siguiente correo: yenny.arangoitia@pucp.edu.pe

Atentamente

Yenny Arangoitia Pereira

ANEXO 7. Consentimiento informado para docente

Este documento tiene como finalidad brindar una explicación breve de la investigación que se desea realizar, así como el rol que asumiría usted en caso de que autorice su participación. El proceso de esta investigación está a cargo de Yenny Arangoitia Pereira, estudiante del décimo ciclo de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesorada por el Dr. Gilmer Bernabé Sánchez. El objetivo de la tesis es demostrar la efectividad de la aplicación de estrategias de regulación emocional en el proceso de adaptación a la educación a distancia en los niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana. Cabe mencionar que esta se realiza con la finalidad de obtener el título de Licenciada en Educación Primaria.

Si usted desea ser parte de la investigación, se le pedirá que participe en una entrevista de aproximadamente 15 min, donde se le realizará 6 preguntas y formará parte de 7 sesiones de aproximadamente 60 min las cuales serán grabadas; asimismo, todas las actividades trabajadas en estas clases serán registradas en un diario de campo. Es importante señalar que, tanto en el diario de campo como en los resultados obtenidos de la encuesta se mantendrá el anonimato de su persona y es solo para fines académicos.

Al término de la investigación, se realizarán dos socializaciones, cuyo tema generados son las estrategias de regulación emocional que emplean los niños y niñas del 3er grado de la IE para adaptarse al contexto de educación a distancia. La primera dedicada a los padres de familia con la finalidad de comunicarles los resultados de la investigación y agradecerles por las facilidades brindadas; en la segunda, se realizará un compartir virtual con los estudiantes del 3er grado y la tutora. Esta última, se acompañará con una actividad de reflexión teniendo en cuenta los hallazgos del estudio.

En caso de estar de acuerdo, por favor firme este documento.

Nombre completo de la docente

Firma de la docente

Muchas gracias por su participación.

ANEXO 8. Consentimiento informado para padres de familia

Este documento tiene como finalidad brindar a los(as) participantes y sus apoderados una explicación breve de la investigación que se desea realizar, así como el rol que asumiría su mejor hijo(a) en caso usted autorice su participación. El proceso de esta investigación está a cargo de Yenny Arangoitia Pereira, estudiante del décimo ciclo de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesorada por el Dr. Gilmer Bernabé Sánchez. El objetivo de la tesis es demostrar la efectividad de la aplicación de estrategias de regulación emocional en el proceso de adaptación a la educación a distancia en los niños de 3er grado de educación primaria de una institución educativa de Lima Metropolitana. Cabe mencionar que esta se realiza con la finalidad de obtener el título de Licenciada en Educación Primaria.

Si usted accede a que su hijo(a) participe en este estudio, se le pedirá a su hijo que participe en una entrevista de aproximadamente 15 min, donde se le realizará 4 preguntas y formará parte de 7 sesiones de aproximadamente 60 min las cuales serán grabadas; asimismo, todas las actividades trabajadas en estas clases serán registradas en un diario de campo. Es importante señalar que, tanto en el diario de campo como en los resultados obtenidos de la encuesta se mantendrá el anonimato de sus hijos y es solo para fines académicos.

Al término de la investigación, se realizarán dos socializaciones, cuyo tema generados son las estrategias de regulación emocional que emplean los niños y niñas del 3er grado de la IE para adaptarse al contexto de educación a distancia. La primera dedicada a los padres de familia con la finalidad de comunicarles los resultados de la investigación y agradecerles por las facilidades brindadas; en la segunda, se realizará un compartir virtual con los estudiantes del 3er grado y la tutora. Esta última, se acompañará con una actividad de reflexión teniendo en cuenta los hallazgos del estudio.

En caso de estar de acuerdo, por favor firme este documento.

Nombre completo del apoderado

Firma del apoderado

Muchas gracias por su participación.

ANEXO 9. Asentimiento informado para estudiantes

Hola,

Te escribo, porque necesito de tu ayuda para realizar mi tesis, ¿recuerdas que te he comentado acerca de ello? Genial, entonces, sabes que es muy importante para mí contar con tu permiso y participación.

Para ello, deberás marcar con un check (✓) en cada enunciado que te he explicado. Si consideras que uno de ellos no mencioné lo dejas en blanco.

	Te mencioné que haré mi tesis con niños y niñas de 3er grado.
	Te dije que el objetivo es demostrar la efectividad de la aplicación de estrategias de regulación emocional en beneficio del proceso de adaptación a la educación a distancia.
	Sabes que es tu decisión participar de este estudio y que puedes hacerme preguntas de la investigación cuando lo desees.
	Te señalé que tendrás que completar un cuestionario, con la finalidad de que yo pueda recopilar información sobre tus conocimientos previos en relación a las estrategias que empleas para regular tus emociones.
	Te mencioné que realizaré 6 sesiones y las grabaré, para luego poder transcribir lo que sucede y tus ideas (Estas grabaciones no se compartirán con nadie).
	Te dije que en ningún documento colocaré tu nombre, sino que utilizaré letras y números para recordar hechos importantes que sucedieron durante las sesiones.
	Te mencioné que puedes pedirme en cualquier momento retirarte si no deseas participar, porque esto es voluntario. Nadie se enojará contigo si decides esto.
	Sabes que les mencioné a tus padres sobre tu participación y que ellos accedieron.
	Sabes que compartiré contigo los resultados de este estudio en una sesión por zoom.

Si aceptas formar parte de este estudio, te pido, por favor, coloques tu nombre y me envíes este documento.

Nombre: _____

Investigadora: Yenny Arangoitia Pereira