



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS**

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

**TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PARA EL APRENDIZAJE EN CIENCIAS
NATURALES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA
ESCUELA ÁNGEL POLIBIO CHAVES PROVINCIA BOLÍVAR-CANTÓN
GUARANDA, PERIODO LECTIVO 2023-2024**

AUTORES

ALARCÓN GAIBOR VERÓNICA ALEXANDRA

ALDAS GOMEZ JEYSON ALEXANDER

TUTOR

LCDO. MARCO PAREDES VALLEJO, PHD.

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR OPCIÓN PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN PRESENTADO A OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA(O) EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**

2024



UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,
FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS**

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

**TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PARA EL APRENDIZAJE EN CIENCIAS
NATURALES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA
ESCUELA ÁNGEL POLIBIO CHAVES PROVINCIA BOLÍVAR-CANTÓN
GUARANDA, PERIODO LECTIVO 2023-2024**

AUTORES

ALARCÓN GAIBOR VERÓNICA ALEXANDRA

ALDAS GOMEZ JEYSON ALEXANDER

TUTOR

LCDO. MARCO PAREDES VALLEJO, PHD.

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR OPCIÓN PROYECTO DE
INVESTIGACIÓN PRESENTADO A OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA(O) EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**

2024

I. DEDICATORIA

Al concluir una de las etapas más importantes de mi vida quiero dar gracias a Dios, por guiar mi camino y colocar a personas maravillosas a las que dedico este trabajo. En primer lugar, dedico esta investigación a mis padres, hermanos, y a mi pareja porque han sido una parte primordial en todo el trasverso de mi camino, siempre han estado presentes con su amor y apoyo incondicional. Agradezco infinitamente a mi abuelita María Chávez, aunque ya no se encuentra en este mundo le dedico este trabajo y a mi hija que ha sido la razón y la fuerza para lograr este maravilloso objetivo.

Alarcón Gaibor Verónica Alexandra

Quiero dedicar el presente trabajo investigativo a Dios y a mi familia. A mis padres Remigio Aldas y Cristina Gómez, a mi hija Emili Aldas, la que es mi razón para seguir superándome, a mis hermanas, pareja, tíos y primos más cercanos aquellas personas que me apoyaron moralmente durante este largo y extenuante camino. A mis queridos abuelos a los que tengo mucha estima y consideración, pues me han servido como fuente de inspiración y sabiduría. Por último, esta investigación está dedicada a mi esfuerzo y dedicación constante.

Aldas Gómez Jeyson Alexander

II. AGRADECIMIENTO

Hacer llegar un profundo agradecimiento aquellas personas que han sido importantes para nuestro desarrollo profesional y la culminación del presente trabajo de investigación.

Agradecer a nuestros padres por ser el sustento económico que ha hecho posible el desarrollo del presente trabajo. Por sus palabras de aliento y motivación que han servido para no desistir en los momentos difíciles.

Así mismo, al licenciado Marco Paredes Vallejo. Asesor y tutor de nuestra tesis, ya que, nos ha orientado y ha servido de referente para la construcción de este documento. El cual, con su esfuerzo y su conocimiento ha facilitado herramientas, directrices y bases sobre las cuales se ha enmarcado nuestra investigación.

A todos los docentes de la Universidad Estatal de Bolívar de la carrera de Educación Básica por sus enseñanzas, valores, experiencias y valiosos conocimientos. Mismo que han sido fundamentales para nuestro desarrollo personal y profesional.

De la misma manera agradecemos infinitamente al director, docentes y estudiantes de la escuela Ángel Polibio Chaves. Ya que, ellos han sido indispensables para la recolección de datos y experiencias que se plasman en el presente informe.

III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

Lcdo. Marco Paredes Vallejo, PhD.

CERTIFICA

Que el informe final de Investigación titulado: **"TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PARA EL APRENDIZAJE EN CIENCIAS NATURALES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ÁNGEL POLIBIO CHAVES PROVINCIA BOLÍVAR-CANTÓN GUARANDA, PERIODO LECTIVO 2023-2024"**. Elaborado por los autores **ALARCÓN GAIBOR VERÓNICA ALEXANDRA** con C.I **02050327830** y **ALDAS GOMEZ JEYSON ALEXANDER** con C.I **0250046497** de la carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en la asesoría en tal virtud autorizo su presentación para su aprobación respectiva.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando a las interesadas dar al presente documento el uso legal que estimen conveniente.

Guaranda, 21 febrero de 2024



Lcdo. Marco Paredes Vallejo, PhD

TUTOR

IV. AUTORÍA NOTARIADA

DERECHOS DE AUTOR

Yo/nosotros Alarcón Gaibor Verónica Alexandra y Aldas Gomez Jeyson Alexander portador/res de la Cédula de Identidad No 0250327830 y 0250046497 en calidad de autor/res y titular/es de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación: **TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PARA EL APRENDIZAJE EN CIENCIAS NATURALES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ÁNGEL POLIBIO CHAVES PROVINCIA BOLÍVAR-CANTÓN GUARANDA, PERIODO LECTIVO 2023-2024**, modalidad **TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR OPCIÓN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADA(O) EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a mi/nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo/autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El (los) autor (es) declara (n) que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Alarcón Gaibor Verónica Alexandra

Aldas Gomez Jeyson Alexander



Firma del Autor 1



Firma del Autor 2



IV. AUTORIA NOTARIADA

El presente trabajo de titulación titulado TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PARA EL APRENDIZAJE EN CIENCIAS NATURALES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ÁNGEL POLIBIO CHAVES PROVINCIA BOLÍVAR-CANTÓN GUARANDA, PERIODO LECTIVO 2023-2024. Previa a la obtención de título de licenciadas en Ciencias de la Educación, mención Educación Básica, en la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar; es original con ideas, criterios y propuesta de sus autores ALARCÓN GAIBOR VERÓNICA ALEXANDRA con cédula de identidad 0250327830 y ALDAS GOMEZ JEYSON ALEXANDER con cédula de identidad 0250046497 quienes asumen su exclusiva responsabilidad de este trabajo de investigación.

Guaranda, 14 de mayo de 2024.

Alarcón Gaibor Verónica Alexandra

C.I: 0250327830

Aldas Gomez Jeyson Alexander

C.I: 0250046497



Notaria Tercera del Cantón Guaranda
Msc. Ab. Henry Rojas Narvaez
Notario



....rio

N° ESCRITURA 20240201003P01211

DECLARACION JURAMENTADA

OTORGADA POR:

JEYSON ALEXANDER ALDAS GOMEZ y

VERONICA ALEXANDRA ALARCON GAIBOR

INDETERMINADA

DI: 2 COPIAS L.L.

Factura: 001-001-000015408

En la ciudad de Guaranda, capital de la provincia Bolívar, República del Ecuador, hoy día catorce de mayo del dos mil veinticuatro, ante mi Abogado Magister HENRY ROJAS NARVAEZ, Notario Público Tercero del Cantón Guaranda, comparecen el señor JEYSON ALEXANDER ALDAS GOMEZ soltero, celular 0999960542, correo electrónico es jeysonaldas@gmail.com; domiciliado en esta ciudad de Guaranda; y, la señorita VERONICA ALEXANDRA ALARCON GAIBOR soltera, celular 0991294178, correo electrónico es valarcon512@gmail.com, domiciliada en esta ciudad de Guaranda, por sus propios derechos, obligarse a quienes de conocerlas doy fe en virtud de haberme exhibido sus documentos de identificación y con su autorización se ha procedido a verificar la información en el Sistema Nacional de Identificación Ciudadana; bien instruidas por mí el Notario con el objeto y resultado de esta escritura pública a la que procede libre y voluntariamente, advertidos de la gravedad del juramento y las penas de perjurio, me presenta su declaración Bajo Juramento declaran lo siguiente "Previo a la obtención del Título de Licenciados en Ciencias de Educación con Mención en Educación Básica, de la carrera de Educación Básica, a través de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, manifestó que los criterios e ideas emitidas en el presente estudio de caso titulado: TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PARA EL APRENDIZAJE EN CIENCIAS NATURALES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ÁNGEL POLIBIO CHAVES PROVINCIA BOLÍVAR- CANTÓN GUARANDA, PERIODO LECTIVO 2023-2024., es de nuestra exclusiva responsabilidad en calidad de autoras". Es todo cuanto puedo declarar en honor a la verdad, la misma que la hago para los fines legales pertinentes. HASTA AQUÍ LA DECLARACIÓN JURADA. La misma que elevada a escritura pública con todo su valor legal. Para el otorgamiento de la presente escritura pública se observaron todos los preceptos legales del caso, leída que les fue a las comparecientes por mí el Notario en unidad de acto, se incorpora al protocolo de esta Notaria la presente escritura, de todo lo cual doy fe.-

JEYSON ALEXANDER ALDAS GOMEZ

C.C 0250046497

VERONICA ALEXANDRA ALARCON GAIBOR

C.C. 0250327830

AB. HENRY ROJAS NARVAEZ
NOTARIO PUBLICO TERCERO DEL CANTON GUARANDA



V. ÍNDICE

Índice

I. DEDICATORIA	4
II. AGRADECIMIENTO	5
III. CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	6
IV. AUTORÍA NOTARIADA	7
V. ÍNDICE.....	8
VI. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL	13
VII. ABSTRACT	14
VIII. INTRODUCCIÓN	15
1. TEMA	16
2. ANTECEDENTES	17
3. PROBLEMA.....	19
3.1. Descripción del problema.....	19
3.2. Formulación del problema.....	20
4. JUSTIFICACIÓN	21
5. OBJETIVOS	23
5.1. General.....	23
5.2. Específicos.....	23

6. MARCO TEÓRICO.....	24
6.1. Teoría Científica.....	24
6.1.1. técnicas de autocontrol.....	24
6.1.1.1. Definición Técnicas de autocontrol.....	24
6.1.1.1.1. Técnica	24
6.1.1.1.2. Autocontrol.....	24
6.1.1.1.3. Técnicas de autocontrol.....	25
6.1.1.2. Importancia.....	25
6.1.1.3. Origen de las emociones.	26
6.1.1.4. Categorización de las emociones.	27
6.1.1.5. La conciencia emocional.....	29
6.1.1.6. La impulsividad.....	30
6.1.1.7. Actitudes negativas	31
6.1.1.8. Tipos de técnicas de autocontrol	32
6.1.1.9. Técnicas de autocontrol emocional.....	32
6.1.1.10. Técnica diario emocional	33
6.1.1.11. Teatro emocional.....	33
6.1.1.12. Respiración profunda	34
6.1.1.13. Técnica de Koeppen.....	35
6.1.1.14. Técnicas de control conductual e impulsivo.	35

	10
6.1.1.15. La tortuga	35
6.1.1.16. El semáforo	36
6.1.2.1. Conceptos.....	37
6.1.2.2. Aprendizaje	37
6.1.2.3. Ciencias naturales.....	38
6.1.2.4. Aprendizaje de las ciencias naturales.....	39
6.1.2.5. Importancia.....	39
6.1.2.6. Factores que inciden en el aprendizaje de las ciencias naturales	40
6.1.2.7. La motivación.....	41
6.1.2.8. El estrés y la ansiedad	42
6.1.2.9. Buenas prácticas docentes.....	43
6.1.3. Relación.....	45
6.1.3.1. Las emociones y su influencia en el aprendizaje de las ciencias naturales.....	45
6.1.3.2. Las emociones negativas	45
6.1.3.3. Las emociones positivas.....	46
6.1.3.4. La autoestima	47
6.1.3.5. El estrés escolar en el área de ciencias naturales.	49
6.1.3.6. Las emociones y el ambiente de aprendizaje.	50
6.2. Teoría Legal.....	51
6.3. Teoría referencial.....	52

	11
6.3.1. Ubicación	52
6.3.2. Historia.....	52
6.3.3. Población.....	52
7. MARCO METODOLÓGICO.....	54
7.1. Enfoque de la investigación.....	54
7.2. Diseño o tipos de estudio.....	54
7.3. Métodos	55
7.3.1. Inductivo.....	55
7.3.2. Deductivo	55
7.3.3. Bibliográfico.....	56
7.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	56
7.5. Universo y Muestra	56
7.6. Procesamiento de la información:	57
8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	58
8.1. Resultados de la Encuesta aplicada a los estudiantes	58
8.2. Entrevista docente para conocer el nivel de satisfacción de la guía.	78
9. CONCLUSIONES	81
10. PROPUESTA.....	83
10.1. Título.....	83
10.2. Introducción	83

	12
10.3. Objetivos.....	84
10.4. Desarrollo.....	84
11. BIBLIOGRAFÍA.....	94
12. ANEXOS.....	107
12.1. Anexos A. Documentos	107
12.2. Anexos B. Instrumentos de recolección de datos.	111
12.3. Anexos C: Fotografías	117

VI. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL

El estudio realizado con estudiantes de quinto año de educación básica de la Escuela Ángel Polibio Chaves en la Provincia Bolívar-Cantón Guaranda tiene como objetivo mejorar el aprendizaje de las ciencias naturales utilizando técnicas de autocontrol. Consideramos esencial investigar cómo las técnicas de autocontrol podrían ayudar en la regulación de emociones y comportamientos negativos que surgen en el entorno del aprendizaje. Con el objetivo de desarrollar un sistema educativo enfocado en las necesidades de los estudiantes que ayude a mejorar el sistema de aprendizaje en las ciencias naturales, los resultados obtenidos por medio de técnicas de recopilación de información han demostrado una mejora significativa en la calidad del aprendizaje. El enfoque usado en la investigación es de carácter mixto necesario para lograr una mejor comprensión de la problemática abordada favoreciendo a la exploración subjetiva del problema. En conclusión, el uso de estrategias que fomentan el autocontrol centradas en el desarrollo de los estudiantes en las ciencias naturales tiene el potencial de crear un entorno de conciencia que mejore el rendimiento académico y fomente las habilidades de pensamiento crítico que permitan la resolución de problemas en una variedad de contextos educativos.

Palabras clave: autocontrol, técnica de enseñanza aprendizaje, ciencias naturales, emociones.

VII. ABSTRACT

The study conducted with students in the fifth year of basic education at the Angel Polibio Chaves School in the Bolívar Province-Canton Guaranda aims to improve the learning of natural sciences using self-control techniques. We consider it essential to investigate how self-control techniques could help in the regulation of emotions and negative behaviors that arise in the learning environment. With the aim of developing an educational system focused on the needs of the students that would help improve the learning and learning system in the natural sciences, the results obtained by means of collection and information techniques have shown a significant improvement in the quality of learning. The approach used in the research is of a mixed character necessary to achieve a better understanding of the problem addressed, favoring the subjective understanding and exploration of the problem. In conclusion, the use of strategies that foster self-monitoring focused on students' development in the natural sciences has the potential to create an environment of awareness that improves academic performance and fosters critical thinking skills that enable problem solving in a variety of educational contexts.

Key Words: Self-control, teaching-learning technique, natural sciences, emotions

VIII. INTRODUCCIÓN

En la presente investigación se aborda la importancia de las técnicas de autocontrol emocional y conductual. De igual manera, se especifica aspectos negativos producidos por un manejo inadecuado de los sentimientos primarios y de las acciones, actitudes, comentarios negativos que afectan al ambiente y al aprendizaje de las ciencias naturales.

El objetivo de la presente investigación es conocer si los estudiantes de quinto año experimentan estas emociones durante el aprendizaje de esta asignatura y si usan alguna técnica que les permita superar de manera exitosa este tipo de dificultades.

Para ello, se aborda de manera bibliográfica los conceptos sobre la emoción, su origen, clasificación y su impacto en el alumno. Posteriormente, se presentan diversas técnicas que ayudan a la gestión y expresión adecuada de estas últimas.

De la misma manera, se expresan factores psico-cognitivos que están directamente relacionados con el proceso formativo. Remarcando aquellos aspectos emocionales y comportamientos que tienen un impacto negativo sobre la salud del estudiante y sobre el proceso de aprendizaje.

Por lo cual, se empleó un método de investigación mixto el cual permitió obtener datos específicos de los estudiantes y conocer las experiencias, conocimientos e ideas desde la perspectiva del docente sobre el problema investigado.

Para finalizar mediante los instrumentos usados en la investigación se determinó que, la emoción tiene un efecto directo sobre los procesos cognitivos del estudiante y que el uso de estas técnicas ayuda a direccionar de manera adecuada estas emociones, potenciando las capacidades críticas y reflexivas de los estudiantes.

1. TEMA

TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PARA EL APRENDIZAJE EN CIENCIAS NATURALES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ÁNGEL POLIBIO CHAVES PROVINCIA BOLÍVAR-CANTÓN GUARANDA, PERÍODO LECTIVO 2023-2024

2. ANTECEDENTES

El estudio sobre el autocontrol emocional ha tomado una gran relevancia a nivel global, pues el autocontrol figura como un elemento importante dentro de la inteligencia emocional y es un factor que influye de manera directa en los comportamientos y el aprendizaje de los estudiantes.

Según Duckworth, Taxer, Winkler, Galla, & Gross (2019). En su investigación titulada *self-control and Academic Achievement*, un estudio longitudinal sobre el impacto del autocontrol y el rendimiento académico en diversos niveles escolares en los Estados Unidos, cuyo objetivo era examinar los efectos del autocontrol sobre el aprendizaje. En el cual, se describen, los orígenes de las emociones y cómo pueden afectar en el cumplimiento de objetivos académicos de corto y largo plazo. Demostró que, los usos de procedimientos de autocontrol ayudan gestionar los impulsos negativos y potenciar aquellos comportamientos positivos para el aprendizaje. Además, recomienda que se debería realizar una investigación sobre diversos tipos técnicas y recursos para el autocontrol, pues, todos los estudiantes tienen emociones negativas, pero no todas corresponden a un determinado factor, tiempo o espacio.

En la investigación de Gómez Acuña, Lucas Millán, Bermejo García, & Rabazo Méndez (2018) cuyo título es *las emociones y su relación con inteligencias múltiples en las asignaturas de ciencias y matemáticas*, investigación que tenía como uno de sus objetivos conocer las emociones que se generan en las áreas de las ciencias naturales en secundaria. En la cual se empleó una metodología cuantitativa y como instrumento se empleó un cuestionario para conocer las emociones que se generan en distintas áreas, el instrumento fue aplicado a 46 chicas y 34 chicos de Badajoz. Determinó que, las ciencias naturales a pesar de ser una de las asignaturas preferidas por los estudiantes con el 1.9% sobre 4, es una de las áreas en la cuales los estudiantes muestran emociones negativas como, miedo, preocupación y nerviosismo con el 1.16 %. Estas emociones

pueden ser producidas por la complejidad de la asignatura y de los términos científicos que se encuentran presentes, sin embargo, esto no está comprobado.

De la misma forma Ríos (2020) en su investigación, autocontrol emocional, la clave está en la forma cómo interpretamos nuestras emociones. En la que, se aborda, como las emociones pueden generar impactos en la parte intelectual, social y personal de los estudiantes. La cual, pretendía demostrar cómo el manejo inadecuado de las emociones negativas y positivas afectan al comportamiento. Mediante una investigación bibliográfica de trabajos orientados al autocontrol emocional entre el 2014 y el 2018. Concluyó que, cuando no se regula las emociones como el miedo, la ira, la tristeza, vergüenza, frustración, entre otras emociones negativas pueden prolongarse de manera indefinida causando, depresión, estrés y ansiedad. Por otra parte, el usar herramientas que ayudan a reconocer y procesar las emociones, ayudan a subir la autoestima, mejora la capacidad de adaptarse a problemas y situaciones de tensión y favorece a la coherencia en la resolución de problemas y desarrollo de acciones.

En la investigación Autocontrol y desempeño escolar en lengua y matemáticas escrita por los autores, Juric, Galli, Zaidán, & Vásquez (2019) la que tenía como objetivo determinar como el autocontrol es un factor determinante en el aprendizaje y los logros académicos. Estudio de carácter correlacional, en el que se aplicaron varios test para medir el grado de autocontrol y su relación con la comprensión de contenidos y términos difíciles, participación en el proceso de aprendizaje, grado de concentración y cumplimiento de objetivos académicos, en una población 69 estudiantes de 4to, 5to y 6to grado. Logró determinar, que los estudiantes con mayor autocontrol emocional presentan relaciones significativas con el rendimiento académico, sin embargo, debido a que la muestra es pequeña no se generalizaron estos hallazgos.

3. PROBLEMA

3.1.Descripción del problema

Al ser un problema de investigación las TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PARA EL APRENDIZAJE EN CIENCIAS NATURALES tuvimos que visitar la institución educativa para aprender a identificar y regular las emociones de manera adecuada, siendo este un proceso importante que debe ser desarrollado dentro y fuera del ambiente áulico y familiar en la infancia de los niños, ya que, las emociones son un factor determinante en los procesos cognitivos-conductuales a los que se les atribuye el éxito o fracaso del aprendizaje (Goleman, 1995).

Por su parte Meléndez (2023) menciona que, la complejidad de los tecnicismos, fórmulas, contenido, métodos y clasificación de conocimientos en el área de las ciencias naturales, pueden llegar a generar estrés, ansiedad, desinterés, miedo, vergüenza y temor dentro de la clase, afectando de manera directa al proceso de aprendizaje.

El manejo inadecuado de estas emociones dentro del área de ciencias naturales en los estudiantes, traen consigo múltiples problemas que afectan al estudiante y al ambiente de aprendizaje.

Según Carrasco (2023) la desinformación sobre procedimientos de autocontrol emocional en los estudiantes, promueve el desarrollo de emociones negativas, comportamientos impulsivos o disruptivos y problemas como baja autoestima, estrés escolar y ansiedad que afectan a la parte psicológica del alumno.

Estos últimos son factores determinantes que inciden en la participación activa del estudiante, en las relaciones escolares y en los procesos intelectuales. Mismo que, son fundamentales para garantizar un aprendizaje activo y de calidad en esta área.

Por lo cual, surge la problemática de estudiar cómo las técnicas de autocontrol podrían ayudar en la regulación efectiva de emociones y comportamientos negativos que se producen y afectan al aprendizaje del área de las ciencias naturales. Por lo que es necesario realizar una guía para las técnicas de autocontrol para poder resolver la problemática existente.

3.2. Formulación del problema.

De qué manera influyen las técnicas de autocontrol en el aprendizaje de las ciencias naturales.

4. JUSTIFICACIÓN

Las emociones son un factor determinante en el aprendizaje de las ciencias naturales. Dado que, estas influyen de manera directa en los procesos cognitivos y psicológicos del estudiante, pues, las emociones negativas afectan a la autoestima del estudiante provocando inseguridad sobre sí mismo, de sus habilidades y conocimientos. En consecuencia el estudiante puede llegar a evitar participar en clase, no establecer relaciones sociales dentro del salón, usar lenguaje y comportamiento inadecuado y sentir estrés o ansiedad frente al desarrollo de actividades académicas que representen un desafío para él.

En la actualidad las asignaturas relacionadas con la ciencia y la investigación como el área de las ciencias naturales son las asignaturas que más emociones negativas generan, por parte de los estudiantes. Es por ello que, el Ministerio de Educación (MINEDUC, 2020) menciona que el docente debe fomentar el uso de técnicas y estrategias de autocontrol emocional dentro del estudiantado. Ya que, estas últimas ayudan a desarrollar destrezas como la empatía, autoconocimiento, gestión de las emociones, desarrollo de soluciones y toma de decisiones basadas en la coherencia y la reflexión.

Por lo tanto, es crucial investigar sobre técnicas que permitan el control emocional y de impulsos en el aprendizaje de las ciencias naturales. Pues los usos de las mismas ayudarán a los estudiantes de quinto año a gestionar de manera adecuada emociones como el miedo, vergüenza, enojo, frustración, celos, etc. Factores psicológicos, que influyen en el ambiente pedagógico y en la construcción significativa del aprendizaje de esta asignatura.

Es pertinente por que, el estudio abordará la relación que tienen las técnicas de autocontrol y aprendizaje de las ciencias naturales. Los resultados obtenidos servirán como un registro

bibliográfico para futuras investigaciones sobre cómo mejorar los procesos formativos en específico a la línea de psicopedagogía y ambientes pedagógicos y desarrollo infantil.

Por último, el desarrollo de la presente investigación pretende contribuir con una guía didáctica de fácil uso y que solvente las necesidades encontradas. Esta herramienta de uso docente ayudará al estudiante a desarrollar una madurez emocional, siendo capaz de dominar emociones, enfocarse y comprometerse con el aprendizaje de las ciencias naturales. Además, el uso continuo de estas técnicas favorecerá al desarrollo de la inteligencia emocional en el estudiantado.

5. OBJETIVOS

5.1. General

Determinar cómo las Técnicas de Autocontrol ayudan al aprendizaje de ciencias naturales, en los estudiantes de quinto año de Educación Básica de la Escuela Ángel Polibio Chaves Provincia Bolívar-Cantón Guaranda, Período lectivo 2023-2024

5.2.Específicos

- Analizar el uso de técnicas de autocontrol en el aprendizaje de las ciencias naturales.
- Fundamentar el uso de técnicas de autocontrol en el aprendizaje.
- Elaborar una guía para el uso de técnicas de autocontrol en el aprendizaje de las ciencias naturales.

6. MARCO TEÓRICO

6.1. Teoría Científica

6.1.1. técnicas de autocontrol.

6.1.1.1. Definición Técnicas de autocontrol

Para lograr una mejor comprensión de las técnicas de autocontrol, es necesario definir de manera individual los conceptos de “técnicas” y de “autocontrol”

6.1.1.1.1. Técnica

El uso de técnicas no es un concepto nuevo, por el contrario, estas se han venido implementando desde la antigüedad para mejorar o solucionar problemas. Según la REAL ACADEMIA ESPAÑOLA (2023), define a la técnica como “Un conjunto de procedimientos y recursos que sirven a una ciencia o un arte”.

Las técnicas son el producto de un conjunto de saberes procedimentales e intelectuales que surgen de las necesidades humanas, obligando al desarrollo de herramientas desde la imaginación (Guale Santistevan, 2020, p. 26). Mismas que, facilitan el cumplimiento de objetivos y al desarrollo adecuado de procesos.

Una técnica es un proceso sistemático utilizado para el desarrollo de actividades y el cumplimiento de metas propuestas en diversas áreas de conocimiento, mediante el uso de herramientas que permitan el desarrollo de soluciones eficaces y eficientes a problemas encontrados en un contexto determinado.

6.1.1.1.2. Autocontrol

El autocontrol es definido por Serrano & García Álvarez (2010) como la capacidad que “posee una persona para manejar de manera adecuada los sentimientos” (p. 275). Sin embargo,

también es definida como una habilidad del ser humano la cual consiste en reprimir o negarse a deseos e ideas espontáneas (Fermino Fernández, Marín Rueda, Urquijo, 2010).

Por otra parte, Juric, Galli, Zaidán, & Vásquez (2019) mencionan que el “autocontrol es la regulación auto-iniciada, voluntaria de la atención, la emoción y de los impulsos” (p. 36). Esto implica, el desarrollo de una conciencia emocional sobre nuestras acciones, pensamientos y sentimientos.

Por ello, podríamos definirlo como la capacidad del ser humano para reconocer, regular, expresar y dirigir de manera adecuada comportamientos, pensamientos, acciones, emociones y decisiones, esto implica resistir los impulsos y a los factores que los provocan, mediante el desarrollo de la conciencia emocional.

6.1.1.1.3. Técnicas de autocontrol.

En base a lo anterior, las técnicas de autocontrol son herramientas o procedimientos que permite la gestión, control y expresión adecuada de las emociones, estos implican que, el uso de las mismas provocan un cambio en estado emocional y el funcionamiento psicológico de la persona (Rodríguez, García Rodríguez, & Cruz Pérez, 2005).

Por ende, se las podría definir como un conjunto de estrategias y prácticas desarrolladas con el objetivo de brindar la capacidad de dirigir y controlar actos de impulsividad, controlando emociones y actitudes negativas, al mismo tiempo, permite la concentración y focalización en el cumplimiento de objetivos.

6.1.1.2. Importancia

Las emociones son fundamentales dentro de la educación. Es considerada uno de los factores determinantes que influyen de manera directa en el aprendizaje de los niños. Pues, esta

última afecta al ambiente de aprendizaje y a los procesos cognitivos-conductuales, siendo así, un factor que se debe priorizar para garantizar un correcto aprendizaje.

Dentro del ambiente de aprendizaje se contempla, el relacionarse socialmente con los miembros del salón. Esta actividad se vuelve crucial para el estudiante, dado que, éstas se relacionan con el aprendizaje cooperativo y con el acercamiento al docente. Esta actividad puede generar altos niveles de estrés y ansiedad por emociones como el miedo y la vergüenza (Rajiv, Vipin, & Puneet, 2021).

En este sentido, las técnicas de autocontrol favorecen a la construcción de la confianza docente- estudiantes, entre compañeros y a la conservación de un ambiente de aprendizaje de calidad. Además, fortalece la empatía hacia los demás estudiantes, lo que favorece a la convivencia escolar, disminuyendo los conflictos y la violencia dentro del aula.

Por otra parte, las actividades académicas y la presión escolar, generan en el estudiante emociones negativas. Estas últimas son normales y son clasificadas como emociones primarias. Sin embargo, la presencia recurrente y prolongada puede afectar “a la salud mental (Estrés, ansiedad, depresión, iras patológicas) y física (inmunológicos y musculares)” (Piqueras Rodríguez, Ramos, Martínez, & Oblitas, 2009, p. 2)

6.1.1.3. Origen de las emociones.

Las emociones nacen de manera autónoma como respuesta a los estímulos internos o externos. En este sentido, Aguado (2002) expresa que, las emociones “pueden considerarse como estados del organismo generados en respuesta a situaciones relevantes a la supervivencia” (p. 1162).

Los orígenes primitivos de las emociones radican en el lóbulo olfatorio y en el tronco encefálico, del cual se construyeron las primeras conexiones sensoriales y centros emocionales, mismo que, con el paso del tiempo desarrollarían el neocórtex (Goleman, 1995).

Sin embargo, su origen no se atribuye a un órgano único, tal como menciona Sánchez-Navarro & Román (2004) en la expresión emocional intervienen “regiones de la corteza prefrontal, concretamente la orbital y la medial” (p. 223) tal como, el sistema límbico el cual está conformado por estructuras cerebrales, las cuales se encargan de las respuestas afectivas a los estímulos, produciendo las emociones como: miedo, alegría, amor, tristeza, desagrado, etc. (López Mejía, Valdovinos de Yahya, Méndez-Díaz, & Mendoza Fernández, 2009).

Este tipo de reacciones son capaces de producir cambios en varios sistemas del cuerpo humano como respuesta a las emociones, es por ello que, cuando estamos felices, tristes o enojados los músculos del rostro pueden tomar diversas formas de expresión o se pueden experimentar variaciones en el ritmo cardiaco (Feldman Barrett, 2017).

6.1.1.4. Categorización de las emociones.

Según Ríos (2020) las emociones se categorizan en dos niveles en torno a su origen y gestión:

Primarias

Las emociones primarias o básicas son aquellas emociones asociadas con los principios biológicos del ser humano, además de ser llamadas primarias por su baja complejidad, desarrollo natural y parentesco con otras especies (Moreno Salas & Smith-Castro, 2009).

El psicólogo Goleman (1995), en su libro la inteligencia emocional define las siguientes emociones como primarias:

Alegría: Caracterizada por generar tranquilidad, inhibiendo los sensores de peligro o sensaciones negativas. Esta genera una mayor actividad en las conexiones centrales del cerebro

Miedo: El cerebro libera una gran cantidad de hormonas lo que provoca una sensación de inquietud y alerta, el corazón comienza a bombear mayor sangre hacia las extremidades inferiores para agilizar el movimiento.

Tristeza: Emoción que se frecuente en la superación o afrontamiento de situaciones complicadas, caracterizada por una disminución de la productividad y la energía.

Enojo: El enojo es una reacción que produce un mayor flujo sanguíneo hacia las extremidades dotando de fuerza, además, el cerebro se encarga de liberar hormonas como la adrenalina que potencia el cuerpo humano.

Sorpresa: Se caracteriza por desarrollar un mayor foco de atención frente a una situación, las pupilas se dilatan para que entre más luz y por ende la concentración y la atención se determina un solo objetivo

Asco: Se origina a través de la sensación de disgusto, tiende a caracterizarse por la repulsión de algunos de los sentidos.

Secundarias

En palabras de Clemente, Roqueda, Górriz Plumed, Ana, & Belén (2009), las emociones secundarias o sociales son “construcciones sociales preparadas para unificar el valor del yo, los sentimientos propios de la emoción con la regulación interpersonal, y los valores propios de la sociedad en que vivimos” (p. 192). En otras palabras, las emociones secundarias son el producto de la exposición de las emociones primarias a factores externos (normas, valores, et.) e internos

(madurez, conocimiento, etc.), mismos que, generan una evolución de los sentimientos en estructuras complejas.

Amor: Es una emoción que ha evolucionado de las necesidades reproductivas con el afecto y la ternura, lo que provoca la acción del sistema parasimpático mejorando la convivencia y a la vez provoca la sensación de placer

Ansiedad: La ansiedad es el producto del miedo injustificado y prolongado referente a algo que no es del agrado para el usuario. Esta emoción se caracteriza por sobre pensar las cosas desde un punto negativo.

Decepción: Surge de la relación entre la sorpresa y la tristeza. En la escuela esta emoción es muy frecuente en estudiantes con baja autoestima, pues está relacionada con el cumplimiento de logros.

Los celos: Es una emoción muy compleja, pues su detonante es múltiple. Sin embargo, se caracteriza por una comparación continua con otras personas del mismo entorno. Este sentimiento afecta a la autoestima del estudiante provocando inseguridades.

6.1.1.5. La conciencia emocional.

Para comprender este concepto es necesario hacer hincapié en que, las emociones son el producto de una organización compleja de estímulos, estas provocan estados de alerta en el cerebro, el cual estará en disposición de generar respuestas inmediatas ante cualquier situación (Filella, Soldevilla, Ribes, & Agulló, 2007).

Para Bisquerra Alzina (2011), la conciencia emocional “consiste en conocer las propias emociones y las de los demás” (p. 6). Para ellos, es indispensable ser autocríticos y observadores, para identificar variaciones o anomalías dentro de nuestro comportamiento y el de los demás. Con

el objetivo de conocer, regular, identificar y proporcionar una respuesta eficiente en relación de las mismas (Ordóñez López, González Barrón, Montoya Castilla, & Schoeps, 2014).

Es por ello que es importante fortalecer este aspecto, tal como menciona, Perera Medina (2017) esta habilidad propia de la inteligencia emocional “permite la regulación de las emociones mediante la cognición” (p. 15). Abordando estos sentimientos de manera lógica, evitando comportamientos impulsivos o actitudes negativas.

En el campo educativo el control emocional es de suma importancia para el proceso educativo pues es un factor determinante dentro del aprendizaje. En torno a lo último, la conciencia emocional permite reconocer y suprimir “emociones secundarias (Ansiedad, vergüenza, culpa,)” (Villanueva Badenes, Clemente Esteban, & Adrián Serrano, 2000), que interfieren en el proceso de aprendizaje.

Además, permite al estudiante la capacidad de potenciar las emociones positivas, en consecuencia, el estudiante puede centrar su atención, concentración, automotivación y participación dentro del salón de clases, favoreciendo a la construcción cognitiva del conocimiento.

6.1.1.6. La impulsividad.

Antes de conceptualizar la impulsividad, debemos entender que esta forma parte de los grados de expresión de la personalidad propuesto por Eysenck.

Los investigadores Squillace, Picón Janeiro, & Schmidt (2011), definen a la impulsividad como “el actuar rápido e irreflexivo, atento a las ganancias presentes, sin prestar atención a las consecuencias a mediano y largo plazo” (p. 10). Este comportamiento, está estrechamente

relacionado con la actividad emocional del individuo pues a mayor estímulo- mayor respuesta del cerebro.

Por otra parte, Schmidt, V, et al. (2010) manifiestan que está relacionada con la “búsqueda de emociones (BAE) que refleja un deseo de buscar emociones y riesgos” (p. 15).

En términos clínicos, la impulsividad está asociada con los trastornos psicológicos como el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), trastornos de la personalidad y trastornos de control de los impulsos.

6.1.1.7. Actitudes negativas

Las actitudes dentro del contexto educativo son el producto de la relación del estudiante con el entorno donde se produce el aprendizaje, por lo general, se presentan como el resultado de los estímulos ambientales, estos pueden llegar a expresarse de manera positiva, en caso de que las condiciones le resulten agradables o negativos si experimenta inconformidad o inseguridad de los mismos o de los individuos o recursos que lo componen (Casa, Mamani, & Cusi, 2019).

En este sentido las actitudes negativas son aquellas que “están asociadas con conductas de desobediencia del alumno” (Porcel Carreño, 2007, p. 4). Estas se caracterizan, por el incumplimiento de los acuerdos y normas establecidas de la clase entre estos comportamientos tenemos:

Las discusiones: Son muy comunes dentro de los salones de clase, generalmente se producen por una mala comprensión entre estudiantes. En estas, se producen múltiples opiniones, ideas y comentarios que si no son interpretados o expresados de manera adecuada pueden desembocar en agresiones.

Desafío de autoridad o desobediencia: Estos comportamientos son el producto de una mala administración emocional. Se caracterizan por un complejo de superioridad y desafían las normas de convivencia dentro del salón lo que afecta al entorno de aprendizaje.

Interrupciones: Es un comportamiento impulsivo en el cual, la persona no es consciente de la empatía y de la oportunidad de expresión de los demás.

Agresiones: Las agresiones son el extremo de los comportamientos conflictivos. Estas últimas pueden ser de carácter verbal, físico y psicológico. Este comportamiento se caracteriza por la ausencia de empatía hacia otra persona. En esta se enmarcan comportamientos como el bullying, uso de lenguaje inapropiado, apodos, etc.

6.1.1.8. Tipos de técnicas de autocontrol

El autocontrol emocional es un factor primordial en el desarrollo del estudiante y del ser humano en general, pues son una manera natural de expresión. No obstante, existen algunas ocasiones en donde dichas emociones se generan de manera negativa o se manifiestan de manera prolongada (Hervás & Moral, 2017, p. 2). Por lo tanto, se deben aplicar técnicas que ayuden a la comprensión, procesamiento y manifestación de estas emociones para evitar que se transformen en trastornos o comportamientos impulsivos.

Así mismo las técnicas de autocontrol sirven como herramientas efectivas y constructivas que facilitan la regulación emocional, mantienen la concentración y a desarrollar la conciencia sobre sus acciones y maneras de expresarse.

6.1.1.9. Técnicas de autocontrol emocional.

Estas técnicas se centran en la autorregulación de las emociones primarias y secundarias. Estas últimas, tienen como objetivo comprender las emociones en todas sus partes, desde su

conceptualización, su origen, los cambios que produce en el cuerpo, para posteriormente ser analizadas y mediante la reflexión se aborden de manera correcta.

6.1.1.10. Técnica diario emocional

Los diarios son herramientas que permiten la expresión íntima de una persona. En el ámbito terapéutico facilita plasmar emociones, acciones, eventos y pensamientos que son difíciles de asimilar. Los diarios muestran un registro completo de los comportamientos y sentimientos que son útiles para identificar problemas y protones dentro de los estudiantes. (Carrera Rosero, 2022).

Esta técnica ayuda al desarrollo de la conciencia emocional, pues los diarios emocionales permiten al estudiante identificar y describir de manera objetiva la emoción que les afecta, para posteriormente ser evaluada y gestionada.

En el ámbito educativo es de suma utilidad ya que, facilita al docente llevar un registro diario de las emociones que sienten los estudiantes y determinar por qué se producen. Por lo tanto, se pueden identificar problemas como el acoso escolar, monotonía en las clases, deficiencias en las relaciones docente-estudiante y factores que generan emociones negativas durante la clase (Pérez, 2020).

6.1.1.11. Teatro emocional

El trato de emociones es una técnica eficiente mediante la cual se pueden educar en emociones y valores desde una metodología creativa y entretenida. García & Palomera, (2012) Afirma que “existe una relación significativa para el desarrollo de un espacio seguro e integral donde se puedan abordar estos temas de manera plácida y eficaz” (p. 9).

Además, el teatro fomenta la autoexpresión y la autoconciencia emocional. Permite al estudiante explorar y comunicar de manera efectiva. Esta técnica ayuda a identificar y comprender las emociones.

Así mismo, promueve habilidades de comunicación y expresión emocional. Ya que, el teatro requiere de flexibilidad emocional y de un dominio del lenguaje para comunicar ideas claras y precisas, respondiendo de manera lógica y empática a cualquier situación. (Cordero, et al., 2017).

6.1.1.12. Respiración profunda

La respiración profunda es una técnica que se popularizó en occidente y es una técnica que trae múltiples beneficios. Entre ellos encontramos la regulación del estrés, depresión y ansiedad, permite calmar comportamientos impulsivos y centrar la concentración evitando caer en distracciones (Rodríguez, García Rodríguez, & Cruz Pérez, 2005).

Además, la respiración profunda se ha asociado con la relajación progresiva. Esta técnica permite calmar estas emociones y oxigenar de manera adecuada al cerebro y al cuerpo. Por lo tanto, se evitan movimientos involuntarios producidos como el sudor, tics, temblores, etc. Mientras que el cerebro al estar bien oxigenado puede trabajar con normalidad y emitir respuestas coherentes a los estímulos.

Por otra parte, la respiración profunda es una técnica fácil de integrar en diversas actividades educativas, por ejemplo: Antes de los exámenes y en pausas breves durante la jornada escolar para recuperar la concentración. Esta flexibilidad en la implementación hace que la respiración profunda sea una técnica accesible y efectiva para mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes en todos los niveles educativos.

6.1.1.13. Técnica de Koeppen

Esta técnica fue nombrada en honor al pedagogo alemán Fritz Koeppen el cual desarrolló una investigación sobre el aprendizaje activo y constructivo. Mediante la cual se determinó que las emociones pueden influir de manera negativa en el cuerpo humano. Ya que, algunas de las respuestas a estos estímulos son cambios en los músculos faciales y otros músculos del cuerpo producidos por el estrés académico (Koeppen, 1993).

Esta técnica se centra en la relajación del cuerpo y la mente mediante un proceso de relación. En la cual, el estudiante estimula la creatividad y la imaginación durante el desarrollo de ejercicios enfocados en la reducción de la tensión muscular. Este último está diseñado para múltiples áreas del cuerpo como, cabeza, rostro, cuello, hombros, brazos, manos y piernas.

6.1.1.14. Técnicas de control conductual e impulsivo.

Este tipo de técnicas están destinadas a reprimir y regular actitudes y acciones producidas por un sobre estimulación. Cuando las emociones son inmanejables se produce un “desborde emocional” el cual es la pérdida del razonamiento y las acciones se desarrollan en función a las emociones primarias y secundarias (López Sánchez, Pérez, & Fernández, 2008).

Estas técnicas evitan que los estudiantes sean afectados por un mal manejo emocional. Pues, los actos impulsivos pueden generar problemas en aspectos personales y sociales. Siendo el principal la falta de empatía y daños involuntarios a las personas que lo rodean.

6.1.1.15. La tortuga

La técnica de la tortuga es una estrategia diseñada a partir de la teoría del aprendizaje socio emocional, en el cual prima el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, como una

estrategia para la conservación de la salud psicológica y el rendimiento académico del estudiante (Schneider & Robin, 1990).

Este procedimiento ayuda a los estudiantes a lidiar con situaciones estresantes y conflictivas. Mediante la suspensión temporal de sus emociones y acciones. Pues la técnica de la tortuga consiste en adoptar una posición fetal y simular que entras en un caparazón. Con la finalidad de protegerse de los estímulos externos y reflexionar sobre cómo actuar ante los mismos.

6.1.1.16. El semáforo

El semáforo emocional es una técnica diseñada para fomentar conciencia emocional y la autorregulación en el ámbito educativo. Esta técnica se enfoca en la relación de las luces del semáforo como una referencia para desarrollar el comportamiento frente a situaciones y emociones tensionantes.

De este modo, la luz roja representa la euforia del momento, en la que es necesario calmarse. La luz amarilla, implica procesos cognitivos como la reflexión, análisis y el razonamiento y por último el verde en el cual se enmarcan los resultados de los procesos anteriores. Se aborda el problema de una manera calmada y se brindan soluciones inteligentes.

Esta técnica permite identificar las emociones y gestionarlas de manera efectiva. Lo que promueve el desarrollo de una comunicación efectiva, respetando a los demás miembros de la clase. Esta práctica alienta al estudiante a mejorar su expresión emocional desde una perspectiva positiva y de confianza (Oblitas Urrutia, 2020).

6.1.2. Aprendizaje de las Ciencias Naturales

6.1.2.1. Conceptos.

Para lograr definir un concepto sobre el aprendizaje de las ciencias naturales es preciso realizar una comprensión de sus términos de manera individual.

6.1.2.2. Aprendizaje

El estudio y definición del aprendizaje ha sido centro de múltiples estudios, sin embargo, no tiene una definición completamente aceptada puesto que existen varias definiciones y siguen evolucionando con el tiempo y las necesidades.

Para los autores como Morgado Bernal, (2005) y Pérez Ariza & Hernández Sánchez, (2014), el aprendizaje es “un proceso por el que los organismos modifican sus conductas” este, comportamiento se lo relaciona con el instinto primitivo de supervivencia, en específicos a la capacidad de adaptación del ser humano a situaciones cambiantes o inestables del contexto donde se desarrolla.

Por otra parte, (Ausubel, Hanesian, & Novak, 2009) mencionan que el aprendizaje “va más allá de un simple cambio de conducta, conduce un cambio en el sentido de la experiencia”. Dicho de otra manera, el aprendizaje es el producto de la experiencia del ser humano, a partir de una serie de fracasos y éxitos, de los cuales se generan nuevos conocimientos autoconstruidos.

Sin embargo, Ormrod, (2005), define al aprendizaje como el “medio por el que no sólo adquirimos habilidades y conocimiento, sino también valores, actitudes y reacciones emocionales” (p. 5).

En base a los conceptos anteriores podríamos definir al aprendizaje como un proceso formativo, que parte de las experiencias para adquirir destrezas, conocimientos, valores y actitudes

que modifican la conducta de un ser humano permitiendo formular soluciones lógicas a los problemas y situaciones recurrentes del contexto donde se desarrollan.

6.1.2.3. Ciencias naturales.

Las ciencias naturales es una asignatura fundamental en el desarrollo de los estudiantes, pues es una de las disciplinas principales de la malla curricular del Ecuador. Es por ello, que es fundamental conocer sus conceptualizaciones. Para ello, debemos analizar sus términos por separado.

Definir a la ciencia como un concepto único es irreal, pues esta cambia debido a que es multidisciplinar. Es por ello que, en palabras de Wilches Zúñiga, (2017) una concepción más generalizada podría ser “la ciencia es la investigación metódica de las leyes naturales mediante la determinación y sistematización de las causas” (p. 16).

Por otra parte, el concepto de naturaleza es un concepto más unánime, varios autores como Medina Peña, Machado López, & Vivanco Vargas (2016), Gabriela Klier (2016) y Díaz Barba (2015) conceptualizan a la naturaleza como un conjunto de organismos, fenómenos, leyes o principios universales y el ser humano, los cuales, están relacionados dentro de un contexto general conocido como universo.

Es por ello que, podemos definir a las ciencias naturales como un área multidisciplinar de carácter fáctico, que se encarga del estudio sistematizado y metódico del ser humano, los organismos y de los componentes ambientales con el cual se relaciona. Con el objetivo de conocer los fenómenos y procesos que se desarrollan dentro del planeta y del universo.

6.1.2.4. Aprendizaje de las ciencias naturales

Por último, desarrollaremos una definición partiendo de los conceptos previamente analizados. El aprendizaje de las ciencias naturales es un proceso formativo fáctico en el cual se emplean métodos y didácticas que facilitan la comprensión del mundo desde una perspectiva lógica y precisa (Jaramillo Naranjo, 2019).

Por lo tanto, en el ámbito educativo se la podría definir como, un proceso sistematizado, el cual intervienen factores, métodos, técnicas y la práctica docente, para que el estudiante pueda adquirir y desarrollar conocimientos, destrezas, valores y comportamientos científicos relacionados con la comprensión y/o estudio del ser humano y del mundo físico en el que se encuentra.

6.1.2.5. Importancia

El estudio de las ciencias naturales siempre ha sido de vital importancia, desde la antigüedad el ser humano se ha encontrado con la necesidad de investigar a los fenómenos naturales, plantas y animales que lo rodean ya sea para saber si son comestibles u observar sus características y uso que les podían dar (Cayuela, 1853). Con el paso del tiempo el estudio de estas áreas ayudó en la comprensión de la naturaleza y el mundo físico que nos rodea, desde principios científicos, además, logró fraccionarse en varios campos especiales como la biología, física o la química.

Según el Ministerio de Educación de Ecuador, MINEDUC (2016), la importancia del aprendizaje de en el área de ciencias naturales radica en “desarrollar en los participantes, aprendizaje para el pensamiento crítico- reflexivo- científico, la interpretación y representación de los procesos y fenómenos naturales” (p. 7)

En este sentido, el área de ciencias naturales introduce a los estudiantes al mundo científico, se centra en un corriente experimental en la cual el estudiante usa técnicas, métodos y el pensamiento científico para comprender el mundo. Desarrolla una cultura científica en el estudiante, para que se rija en conocimientos comprobables y genere soluciones partidas de la lógica (Nieda & Macedo, 1997)

Por consiguiente, el estudiante logrará adquirir y desarrollar habilidades científicas como “la observación, el planteamiento de preguntas de investigación, de hipótesis y predicciones, interpretación de datos, consulta, registro de la información” (Sosa Solano & Dávila Sanabria, 2019, p. 607).

Por último, el aprendizaje de las ciencias naturales es de suma importancia en el desarrollo de la conciencia ambiental para los estudiantes, es necesaria en su formación como ser humano, para que, sea capaz de comprender la naturaleza y en el estado en el que encuentras, involucrándose en la toma de decisiones que ayuden en la conservación y cuidado de los recursos naturales.

6.1.2.6. Factores que inciden en el aprendizaje de las ciencias naturales

Durante años el estudio de factores que inciden en el aprendizaje de las ciencias naturales han sido tema central para múltiples investigaciones, para conocer si la formación académica está ligada a las condiciones donde se desarrollan. La construcción del conocimiento, no es un proceso aislado, existen condiciones y factores que pueden aportar o entorpecer el aprendizaje de las ciencias naturales (Busquets, Silva, & Larrosa, 2016).

Así pues, múltiples autores como Ausubel, Hanesian, & Novak (2009), Castro Pérez & Morales Ramírez (2015), Duarte D (2003) y otros, concuerdan que el aprendizaje no está estrictamente ligado a un determinado espacio (escuela), por el contrario, es un proceso activo, en

el cual está compuesto por varios elementos, los que determinan la eficacia de la construcción de conocimiento.

En este sentido, estas variables pueden ser internas o externas y son capaces de intervenir en la comprensión, adquisición y retención de los conocimientos. Es por ello que, el dominio y administración adecuada de estos factores pueden garantizar la construcción de ambientes propicios para el aprendizaje de las ciencias naturales y de cualquier otra asignatura.

Por lo tanto, es necesario analizar estas “variables asociadas a rendimientos académicos cognitivos” (Cornejo Chávez & Redondo Rojo, 2007, p. 157) para ello, el mismo autor propone el estudio de factores asociados al estudiante y al contexto donde se desarrolla el proceso formativo.

6.1.2.7. La motivación

La motivación es un proceso complejo de carácter psicológico y cognoscitivo, son aquellos impulsos o motivos que sirven como motor en el planteamiento, desarrollo y logro de objetivos planteados, dichos estímulos pueden ser de origen interno de una persona o pueden ser generados por elementos externos al mismo (Sellan Naula, 2017).

Es por ello que, es uno de los factores determinantes en el complejo proceso del aprendizaje de las ciencias naturales y de cualquier otra área del conocimiento. Pero, ¿por qué?, es de suma importancia, según Gómez Castillo, Gómez Vergel, & Vergel Ortega, (2016) la motivación “promueve altos estándares de calidad, desarrolla el pensamiento crítico y objetivo” (p. 101). Además, de promover en el estudiante la curiosidad, emoción indispensable en el área de ciencias naturales.

Por otra parte, la ausencia o baja motivación dentro de las clases, aumentan los niveles de desinterés y de monotonía, dando como consecuencia, clases aburridas en la cual es estudiante se

limita a escuchar los conceptos del profesor y muestran poco compromiso con la solución y cumplimiento de actividades de la asignatura (Calle Chacón, García Herrera, Ochoa Encalada, & Erazo Álvarez, 2020).

Por lo tanto, el desarrollar la motivación ayuda a que el estudiante se mantenga concentrado y se muestre interesado por los contenidos de la clase. En consecuencia, aumenta la retención de la información y favorece a que el estudiante forme parte activa en la construcción del conocimiento, además, está estimula las habilidades creativas.

En este sentido (Artedepreguntar, 2017) menciona en el contexto de las ciencias naturales “responde a sus necesidades y motivos” los que obligan al estudiante a sumergirse en la investigación y la ciencia. En el aprendizaje de la ciencia natural, se presenta como la necesidad de comprender y explorar las principios y leyes de la naturaleza.

Por último, la motivación en el aprendizaje de las ciencias naturales, desempeña un papel central en el cumplimiento eficiente de los objetivos de la asignatura, además, promueve la cultura investigativa, eje principal del área y propicia que se genere un ambiente adecuado que garantice la adquisición de destrezas y conocimientos, para generar soluciones innovadoras partidas de los procesos cognitivos y lógicos.

6.1.2.8. El estrés y la ansiedad

Estos dos factores de carácter psicológico asociados con el manejo inadecuado de las emociones, afectan directamente al aprendizaje y a la salud del estudiante, pues dependiendo de su clasificación generan múltiples cambios a nivel conductual, físico, psicológico y cognitivo. Además, controlar estos niveles de estrés resulta complejo pues las razones de su origen son diversas (Barraza Macías, 2005).

Es por ello que, entre los problemas más comunes que acarrearán estos factores son:

Dificultad para permanecer concentrada en una actividad y presenta frecuente pérdida de atención. La retención memorística se reduce, tanto en la memoria a corto plazo como a largo plazo. Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de una manera impredecible... Además, la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada (Naranjo Pereira, 2009, p. 176).

6.1.2.9. Buenas prácticas docentes.

Como es bien sabido, el rol del docente es múltiple y no se limita solo a la transmisión de contenidos. Por el contrario, es responsable del éxito del proceso formativo y por lo que, debe innovar y actualizar sus conocimientos, valores y estrategias pedagógicas en función a las necesidades y falencias de los alumnos.

Según el (MINEDUC, 2020) en el plan socioemocional, se establece que el docente debe desarrollar habilidades socio afectivas, pues constituyen un parte fundamental dentro del desarrollo integral del alumnado. Por ende, es de prioridad educar en un ambiente donde se conserve y potencie el bienestar emocional.

Dado que, las habilidades como el autocontrol emocional “permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención, cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables, aprender a manejar las situaciones” (p. 2).

Por lo tanto, el rol docente es promover el desarrollo de estas habilidades, desarrollar técnicas o recursos que sirvan de apoyo emocional, promover un ambiente óptimo, educar

emocionalmente y direccionar estos estímulos hacia el éxito académico y al cumplimiento de metas.

6.1.3. Relación

6.1.3.1. Las emociones y su influencia en el aprendizaje de las ciencias naturales.

En el área de las ciencias naturales las emociones son primordiales. Pues influyen de manera directa en cómo los estudiantes perciben y se relacionan con los contenidos de esta asignatura.

Además, es fundamental que los educadores sean conscientes de ello, pues según la agrupación las emociones pueden servir como una herramienta que favorezca al desarrollo del conocimiento o sean un limitante en la cual se deba trabajar para evitar el fracaso escolar y el bajo rendimiento académico.

6.1.3.2. Las emociones negativas

El miedo, la ansiedad, la vergüenza, los celos, el pesimismo, la ira, la tristeza son emociones negativas que causan una disminución de la autoestima del estudiante, disminuye su actividad y reduce la motivación (Severin, 2020).

En el área de ciencias naturales, el lenguaje técnico, la difícil metodología, actividades experimentales y contenidos científicos son uno de los motivos por los cuales se generan estas emociones. Además, factores como, la competitividad dentro de la clase, el rendimiento académico y presión escolar producen la recurrencia de estas emociones en los estudiantes.

El miedo y la ansiedad interfieren en las habilidades cognitivas. Produciendo una menor retención de los conocimientos, dificulta la memorización, ralentiza el procesamiento de la información y de las conexiones neuronales. En consecuencia, las ideas no se concretan de manera adecuada, produciendo bloqueos cognitivos que afectan al pensamiento creativo del estudiante (Acosta & Herrera, 2017).

Por otra parte, emociones como la vergüenza, el miedo y la ansiedad influyen de manera directa en el desarrollo de las actividades académicas y en la participación activa dentro del aprendizaje de las ciencias naturales (García J.2012). Estas causan una disminución en la autoestima, en consecuencia los estudiantes presentan temor a participar en clase, dudan de sus conocimientos y habilidades en momentos críticos como en resolución de exámenes, deberes y lecciones.

Para finalizar (Morgado Bernal, 2005) menciona que las emociones influyen en el direccionamiento y concentración de la atención. Pues cuando un estudiante es invadido por estas emociones no consigue focalizar su atención y no se puede concentrar, esto influye directamente en la comprensión de los contenidos.

6.1.3.3. Las emociones positivas

Referente a las emociones positivas tenemos a la alegría, amor, gratitud, esperanza, serenidad, fascinación, orgullo y la curiosidad son consideradas como positivas o agradables. Estas emociones generan impactos positivos en el aprendizaje de las ciencias naturales. Ya que estas causan una mejoría en “los recursos intelectuales, físicos y sociales” (Barragán & Morales, 2014, p. 105).

La alegría y la esperanza promueven el sentido de bienestar en general. Produce un aumento de confianza en el estudiantado, esto se transmite como seguridad a la hora de realizar tareas o expresarse en clase. Además, la alegría está relacionada con una mejoría de los ambientes de aprendizaje (Pérez Villalobos, 2019).

Así mismo, las emociones positivas están asociadas con una mayor capacidad de atención y concentración. Cuando los estudiantes experimentan emociones positivas, se muestran alertas y

receptivos a la información presentada en el aula, esto facilita el proceso de aprendizaje y la retención de conocimientos.

En la parte creativa estimulan la imaginación y el pensamiento innovador. Pues al estar motivados y confiados no temen expresar sus ideas y tomar riesgos sin importar sus resultados. Buscan ideas originales y generan respuestas colaborativas que beneficien a todos los miembros de la clase (Carmen, 2016).

La curiosidad es una emoción positiva fundamental del aprendizaje de las ciencias naturales. Pues de esta parte los principios investigativos y la teoría científica. Esta emoción, favorece a la autoformación, ya que el estudiante se muestra deseoso de conocer nueva información (Clemente, Roqueda, Górriz Plumed, Ana, & Belen, 2009).

Por otra parte, (Greco, Morelato, & Ison, 2007) menciona que, estas emociones “aumenta la resiliencia al fracaso escolar, este aspecto está relacionado con el desarrollo de emociones negativas” (p. 1). Pues, el estudiante acepta los errores como un proceso natural y del cual puede aprender. Este último aspecto, es fundamental pues el estudiante pierde ese miedo a fracasar y a las emociones negativas que este genera. Este dominio permite conservar la salud mental del estudiante, ya que puede regular estas emociones de manera efectiva.

Por último, las personas que experimentan emociones positivas como la alegría, la curiosidad o la motivación muestran una mayor actividad cerebral, lo que facilita el desarrollo de procesos cognitivos, mejorando la capacidad de análisis y reflexión del estudiante.

6.1.3.4. La autoestima

El aprendizaje y la autoestima están directamente relacionadas, pues esta se concibe como el grado de confianza que tiene el estudiante para interactuar, desarrollar actividades y resolver

problemas, la cual se desarrolla a partir de la autopercepción de sí mismo, en esta se enmarcan los fortalezas, debilidades y experiencias que ha logrado adquirir a lo largo del tiempo (González Vázquez, 2018).

El aumento de la autoestima es favorable para el aprendizaje de las ciencias naturales pues, los estudiantes se muestran “confiados, responsables, coherentes, expresivos, racionales, intuitivos, cooperativos, solidarios y deseosos de correr riesgos” (Acosta Padrón & Hernández, 2004, p. 88). De este modo, el estudiante percibe a los contenidos complejos como una oportunidad para desafiar sus límites, expandir sus conocimientos y no como una actividad tediosa y poco atractiva.

Además, cumple la función de “regular la conducta mediante un proceso de autoevaluación y autoconciencia” (González Pienda, Núñez Pérez, Pumariega, & García, García, 1997, p. 281) procesos, importantes para que el estudiante pueda conocer sus errores, debilidades, ausencias de conocimiento y pueda comprometerse con el aprendizaje, mediante la autoformación para suplir esos vacíos o falencias.

Es por ello que, los estudiantes que poseen una alta autoestima, muestran altos índices de tolerancia al fracaso y un mayor cumplimiento de metas y objetivos, determinado a este como un factor elemental para que el estudiante pueda desarrollar el aprendizaje, sea consciente de él y genere una responsabilidad sobre el mismo.

Por otra parte, la baja autoestima en los estudiantes tiene efectos graves como, la “angustia, dolor, indecisión, desánimo, vergüenza” (Pérez Villalobos, 2019, p. 27), lo que provoca inseguridad de sus conocimientos, habilidades y de sí mismo, afectando a la participación en la

clase, expresión de ideas, miedo al fracaso o a equivocarse, en la concentración, a las relaciones personales y es propenso a generar estrés y ansiedad frente al desarrollo de actividades académicas.

6.1.3.5. El estrés escolar en el área de ciencias naturales.

En la actualidad el estrés ha sido un tema recurrente dentro de las investigaciones psico-educativas. Para Maturana, (2015) el estrés escolar es un “respuesta del organismo a los estresores que se dan dentro del espacio educativo y afectan al rendimiento del alumno” (p. 36)

Estos últimos son muy frecuentes dentro de la educación, ya que, el estudiante se encuentra siempre bajo presión por las exigencias, estándares mínimos requeridos y la responsabilidad sobre el proceso educativo. Además, están estresores externos como, presión social y familiar.

En torno a lo anterior (Martínez & Díaz, 2007), alude como el mayor estresor dentro del educación la preocupación por el rendimiento académico, pues en su estudio, se buscaba medir el estrés escolar y factores que lo provocan, la mayoría de los estudiantes a nivel de primaria, secundaria y universidad se muestra preocupado la mayor parte del tiempo por la obtención de buenas calificaciones.

Esta preocupación genera en los estudiantes emociones negativas que influyen en el comportamiento y la cognitividad del alumno. En consecuencia, el estudiante puede, desarrollar problemas en la salud mental, abandonar el proceso formativo o desarrollar un notable desagrado en la enseñanza de la asignatura.

Por lo cual, es importante reconocer si en el área de ciencias naturales se generan estas emociones y tomar medidas inmediatas para que el estudiante no genere un odio hacia la asignatura. Otros factores que generan estrés dentro esta asignatura son los proyectos

investigativos experimentales, los conceptos abstractos, complejidad léxica, leyes universales y contenidos extenuantes (Busquets, Silva, & Larrosa, 2016).

Para finalizar, el estrés escolar y la sobrecarga de actividades académicas están estrechamente relacionados. El exceso de tareas, lecciones, exposiciones y exámenes producen una sobre exigencia, la cual es detonante del estrés escolar y de un bajo rendimiento académico.

6.1.3.6. Las emociones y el ambiente de aprendizaje.

La adecuada regulación emocional es importante para preservar y potenciar la convivencia armónica dentro del aprendizaje, (Nolfa, 2002) menciona que las emociones pueden influir de manera positiva a la construcción de ambientes empáticos donde se respeten las opiniones y sentimientos de los demás

Así mismo, las emociones negativas tienen un impacto negativo directo sobre los ambientes de aprendizaje. Pues señala que estas emociones dificultan la creación y preservación de relaciones escolares dentro del aula. En otras palabras, un dominio inadecuado de las emociones puede generar tensión entre estudiantes y docentes (Peña, Cifuentes, & Barrios, 2019).

Por otra parte, emociones como el miedo, la ansiedad y la vergüenza están directamente asociados con el aislamiento social. Pues estas últimas dificultan al estudiante relacionarse con otros compañeros. En consecuencia, pueden sentirse excluidos o no pertenecientes, lo que en gran medida afecta al aprendizaje colaborativo de esta asignatura (Lovos & Laura, 2020).

Por lo tanto, es fundamental que los docentes consideren las emociones de sus estudiantes en el aula. Para potenciar emociones positivas que contribuyan a formación de un clima escolar de respeto y valores.

6.2. Teoría Legal.

En base a la Constitución de la República del Ecuador (2008), la cual menciona en el Art. 26. La educación es de prioridad del estado y debe garantizar la equidad y el acceso libre a la misma. Así mismo, en el Art. 27, se establece que esta última, responderá a las necesidades e interés de la comunidad.

Por lo cual, en la sección primera de la educación, en el Art. 343 se especifica que, el sistema educativo debe centrar en desarrollar un ambiente de aprendizaje empático y estimulante donde la calidad educativa constituya la principal prioridad. Para ello, es necesario “generar y utilizar, conocimientos, técnicas, saberes, arte y cultura” (p. 106). Además, el Art. 347, en el inciso número 5 y 6 menciona que, es fundamental desarrollar un adecuado proceso psicoevolutivo, preservando la plenitud psicológica del estudiantado.

En el mismo sentido, la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI, 2021) en el Art. 2.3. Literal h, menciona que es fundamental promover ambientes escolares que incentiven los valores, el respeto, la comprensión y la afectividad. En el mismo artículo, el literal i, reconoce que la relación cognitiva con aspectos como el razonamiento, emociones, autoevaluación y el comportamiento son primordiales para garantizar un espacio propicio para el aprendizaje.

Por su parte, en el Reglamento a la Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI, 2023) en el capítulo II referente a la Inclusión Educativa en el Art.153. Establece que, el estado procurará el acceso gratuito a una educación de calidad “en ambientes educativos que propicien el bienestar físico y emocional” (p. 47).

En el mismo reglamento, el Art. 155. Referente a las barreras del aprendizaje. Alude que factores conductuales, pedagógicos, físicos, sociales e institucionales que afecten al entorno de aprendizaje serán considerados obstáculos que obstruyen el pleno derecho a la educación integral.

6.3. Teoría referencial.

6.3.1. Ubicación

La institución donde se realizó la presente investigación se encuentra ubicada en la Provincia Bolívar, Cantón Guaranda, en la ciudad de Guaranda, Barrio 9 de octubre. Se encuentra situada en la calle Espejo y la Av. Antigua Colombia. Correspondiente a la numeración 114, junto a la estación de bomberos de la ciudad.

6.3.2. Historia

Según el (MINEDUC, 2020) esta institución fue creada el 8 de noviembre de 1955, por su fundador y patrono el Dr. Ángel Polibio Chaves, del cual obtiene su nombre. Esta institución forma parte de la Unidad del milenio con su mismo nombre y se ha centrado en el desarrollo integral de los estudiantes, donde se prioriza su bienestar físico y psicológico.

En la actualidad es una institución, que se encuentra luchando por garantizar una educación comprometida con la calidad y desarrollo de valores en su alumnado. Tiene como eje central preservar la excelencia en ambientes de aprendizaje innovadores, empáticos y competitivos donde se respeten las oportunidades y los derechos de todos los que conforman la institución.

6.3.3. Población

Según el Lcdo. Ángel Cáliz Romero en calidad de director de la escuela Ángel Polibio Chaves durante el presente periodo académico 2023-2024 se encuentran trabajando con un aproximado de 340 estudiantes, mismos que, están repartidos desde Primero hasta Séptimo de

educación general básica. Así mismo la cantidad de los docentes, administradores y otros empleados forman un aproximado de 27 a 28 docentes, dando un total de 368 como población aproximada.

7. MARCO METODOLÓGICO

7.1. Enfoque de la investigación

Para la elaboración de la presente investigación se ha empleado un enfoque de carácter mixto, pues, es necesario para lograr una mejor comprensión de la problemática abordada. Dado que, los instrumentos requieren de un tratamiento estadístico y tabulación para su adecuado análisis e interpretación

Además, el enfoque cualitativo favoreció a la comprensión y exploración subjetiva del problema. Desde la categorización, recolección, procesamiento e interpretación de la información. Así mismo, este enfoque facilitó la recolección de opiniones, experiencias y sugerencias de los docentes sobre la propuesta investigativa.

7.2. Diseño o tipos de estudio

El diseño de la presente investigación es: **Diseño experimental** debido a que se propuso el desarrollo de una guía didáctica para la solución de la problemática investigada. Además, la recolección de datos aplicada, consistía en recoger información del entorno educativo del área de ciencias naturales con relación al uso de técnicas de autocontrol. Así mismo el tipo de estudio fue de **carácter descriptivo** pues se detalla cómo los factores emocionales, inciden en el aprendizaje de esta asignatura desde la opinión de los estudiantes. También es una **investigación documental** pues se ha recurrido a artículos, libros, tesis y otros documentos escritos para, construir una base teórica, conceptualizar variables, construir conceptos e investigar técnicas de autocontrol que sirvan en desarrollo de la propuesta.

7.3. Métodos

7.3.1. Inductivo

En concreto el método inductivo dentro de la investigación facilita la construcción de conceptos y conclusiones, a partir de la observación específica de la determinada problemática (Palmett Urzola, 2020). Este último, se empleó para recoger datos, percepciones y experiencias de los docentes y estudiantes desde la realidad que experimentan en referente a la problemática planteada.

Se empleó, para identificar los problemas que genera el bajo control emocional dentro del aprendizaje. Mismos que justifican la importancia de usar técnicas de autocontrol como una alternativa que ayude en la conservación de la salud mental y que contribuya a calidad y calidez del aprendizaje de las ciencias naturales.

7.3.2. Deductivo

Referente al método deductivo (Prieto, 2017) afirma que, parte desde la búsqueda de conceptos, teorías y leyes generales que ayudan al estudio y comprensión detallada del problema. Este último, fue de utilidad para comprender los principales efectos de un manejo inadecuado de las emociones sobre el ser humano.

Este método, ayudó a estudiar la problemática desde la teoría, para posteriormente aplicarla en el ámbito educativo y, por último, estudiar los efectos de la problemática en la muestra seleccionada. Lo que permitió conocer aspectos específicos del problema estudiado y en función de ellos se generaron soluciones adecuadas a la realidad del estudiante.

7.3.3. Bibliográfico

El método bibliográfico permite la recopilación de información impresa y virtual desde fuentes escritas como tesis, informes, documentos y artículos (Chong de la Cruz, 2007). Este método facilitó la revisión de la literatura, misma que permitió profundizar en la problemática y encontrar técnicas que ayuden al autocontrol, las cuales, están plasmadas en la guía.

7.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Durante el desarrollo de la presente investigación se aplicaron los siguientes instrumentos:

7.4.1. Encuesta.

Es una técnica de recolección de datos en la cual se le asigna una escala impar, para conocer el grado de conformidad con respecto a una afirmación en concreto. Es un instrumento útil para compilar experiencias, comportamientos y sentimientos de la muestra. Esta técnica permitió conocer los problemas emocionales que se generan dentro del aprendizaje.

7.4.2. Entrevista.

Es un instrumento de investigación que permite conocer el grado de satisfacción de la guía presentada a los docentes. Pues al ser una entrevista abierta, permite una valoración objetiva sobre su construcción, utilidad y presentación. Con el objetivo de conocer errores y poder realizar ajustes pertinentes para asegurar un producto de calidad y utilidad.

7.5. Universo y Muestra

La población usada para la presente investigación fueron los estudiantes de la “Escuela de Educación Básica Ángel Polibio Chaves” durante el periodo 2023-2024.

Muestra.

Tabla 1

Muestra seleccionada e instrumento

Participantes	Número	Instrumento
Estudiantes de Quinto año de EGB	40	Cuestionario
Docentes de Quinto	2	Cuestionario
Total	42	2

Nota: En la tabla se muestra cómo y con quién se trabajará en el proyecto.

7.6. Procesamiento de la información:

Para el procesamiento de los datos obtenidos mediante los instrumentos aplicados a la muestra seleccionada, se usó la aplicación de Microsoft Excel, el cual permitió realizar una adecuada tabulación y graficación de la información, de esta manera facilitó la visualización, análisis e interpretación de los datos obtenidos.

8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

8.1.Resultados de la Encuesta aplicada a los estudiantes

Afirmación 1.

Utilizó alguna técnica de autocontrol como la respiración profunda, semáforo, etc. Para calmar mis emociones en situaciones de tensión, miedo o vergüenza.

Tabla 2

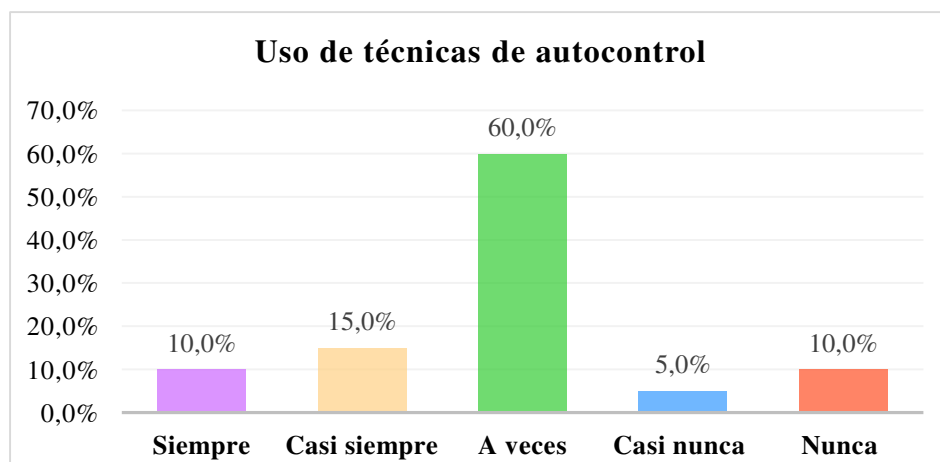
Uso de técnicas de autocontrol emocional en los estudiantes Quinto de EDG.

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	4	10 %
Casi siempre	6	15%
A veces	24	60%
Casi nunca	2	5%
Nunca	4	10%
Total	40	100%

Nota: Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de 5to de básica.

Gráfico 1

Porcentaje del uso de técnicas de autocontrol



Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

Interpretación.

El gráfico evidencia que, de los 40 estudiantes encuestados, un 60% a veces usan técnicas de autocontrol emocional. Lo que demuestra que los estudiantes no emplean estos procedimientos de manera recurrente. Mientras tanto que un 15% casi siempre recurren a estas. Y, tan solo un 10% siempre recurren a alguna técnica para regular emociones, así mismo, un 10% reconoce que nunca las usa. Por último, un 5% mencionan que casi nunca emplean estos recursos. Esto puede ser producto de una inadecuada educación emocional y del desconocimiento de la importancia de regular de manera adecuada las emociones.

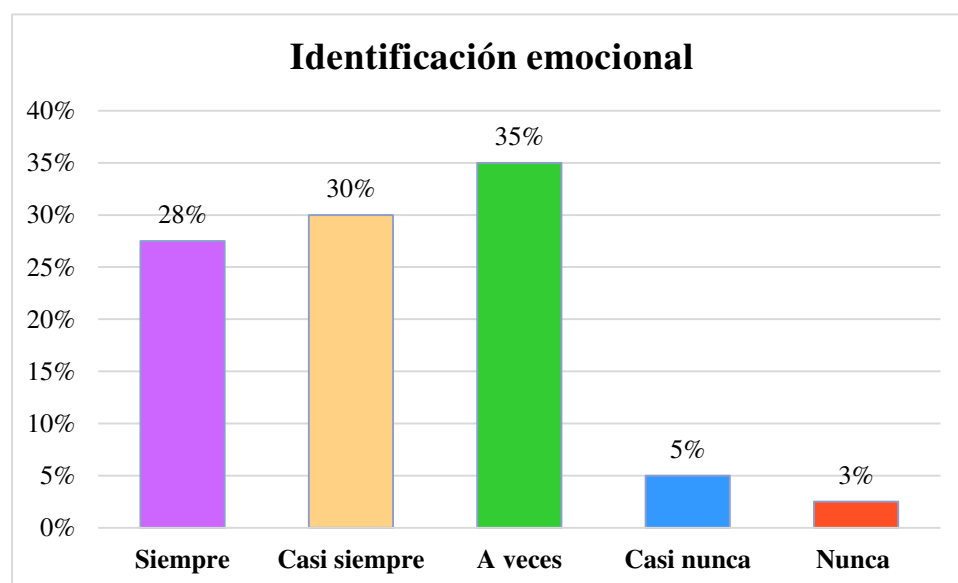
Afirmación 2.

Soy capaz de reconocer mis emociones y las causas que las originan.

Tabla 3*Capacidad para identificar las emociones y sus causas*

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	28%
Casi siempre	12	30%
A veces	14	35%
Casi nunca	2	5%
Nunca	1	3%
Total	40	100%

Nota: Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de 5to de EGB.

Gráfico 2*Capacidad para identificar emociones y sus causas.*

Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

Interpretación

En relación con el gráfico, un 35 % de los estudiantes encuestados, a veces logran identificar el origen de sus emociones. Un 30%, casi siempre es consciente de esta última. Mientras tanto, el 28% siempre son conscientes de ello. Al finalizar solo un 5% y un 3% demuestran que casi nunca y nunca pueden identificarlas. Esto muestra que no existe un dominio completo esta habilidad, esto podría representar un problema al momento de intentar regular emociones, ya que es necesario conocerlas para abordarlas de manera adecuada.

Afirmación 3

Logró empatizar con los sentimientos de los demás.

Tabla 4

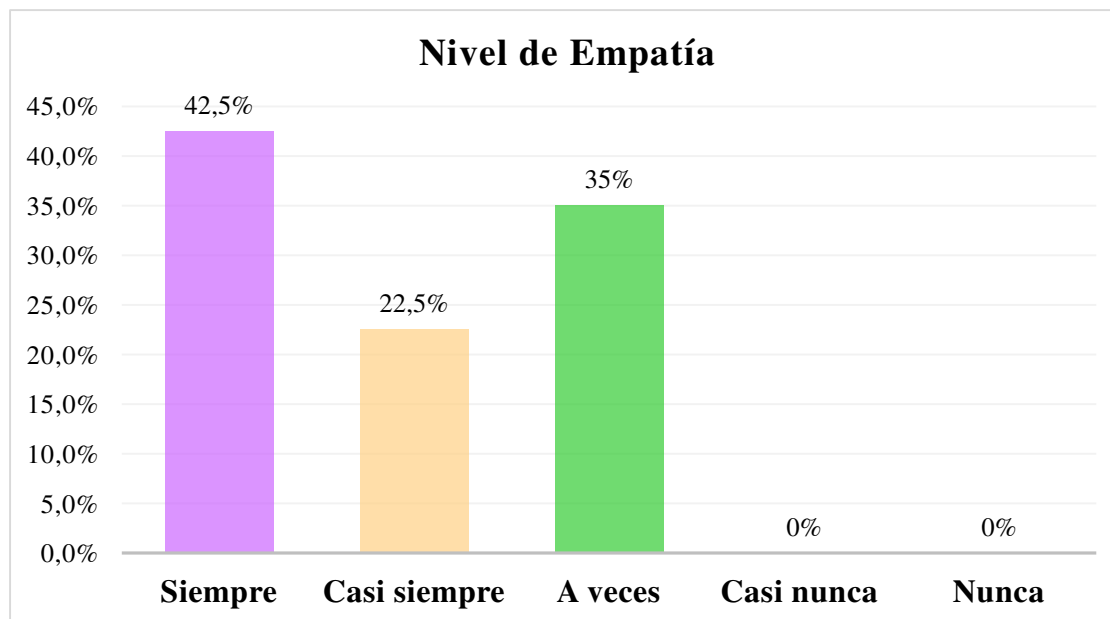
Empatía hacia los sentimientos de otras personas.

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	17	42,5%
Casi siempre	9	22,5%
A veces	14	35%
Casi nunca	0	0%
Nunca	0	0%
Total	40	100%

Nota: Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de 5to de EGB.

Gráfico

Empatía hacia sentimientos de otras personas.



Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024)

Interpretación

De acuerdo con el gráfico, el 42,5% de los estudiantes siempre son empáticos y son conscientes de las emociones de los demás. Mientras que, el 35%, a veces, es consciente de los sentimientos de los demás, este último representa un porcentaje alto que requiere de orientación adecuada. Un 22% casi siempre toma en cuenta los sentimientos de otros. Como resultado la mayoría de los estudiantes son conscientes de las emociones de las personas de su entorno y tienen la capacidad de actuar en función de los sentimientos de los demás y no solo de sus propias emociones, lo que contribuye a la preservación de un buen ambiente escolar.

Afirmación 4.

Me enojó, siento miedo o me frustró, cuando aprendo temas complejos o difíciles de comprender en el área de ciencias naturales.

Tabla 5

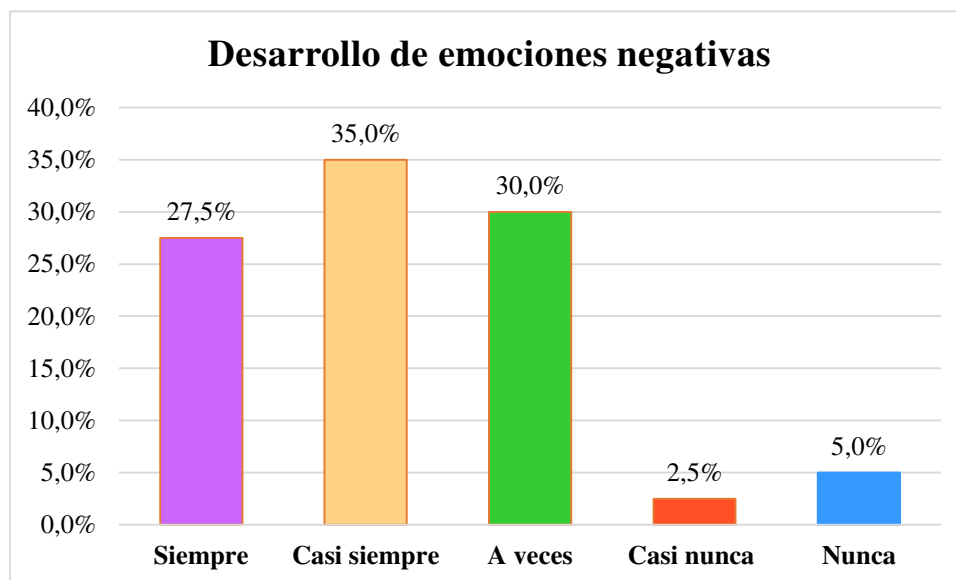
Emociones negativas en el aprendizaje de contenidos complejos.

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	11	27,5%
Casi siempre	14	35,0%
A veces	12	30,0%
Casi nunca	1	2,5%
Nunca	2	5,0%
Total	40	100%

Nota: fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de 5to de EGB.

Gráfico 4

Emociones negativas en el aprendizaje de contenidos complejos



Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

Interpretación.

Como se muestra en la gráfica, de los 40 estudiantes encuestados, el 35% casi siempre siente este tipo de emociones, esto representa que la mayoría de los estudiantes se ven invadidos por emociones. Seguido por un 30% que a veces experimentan estos sentimientos. Luego un 27,5% que siempre tienden a desarrollarlas y un 5% afirma que nunca tiene esta dificultad. Para finalizar el 2,5% de los estudiantes casi nunca, experimentan estas emociones durante el desarrollo de contenidos difíciles. Finalmente se concluye que los contenidos complejos generan emociones negativas.

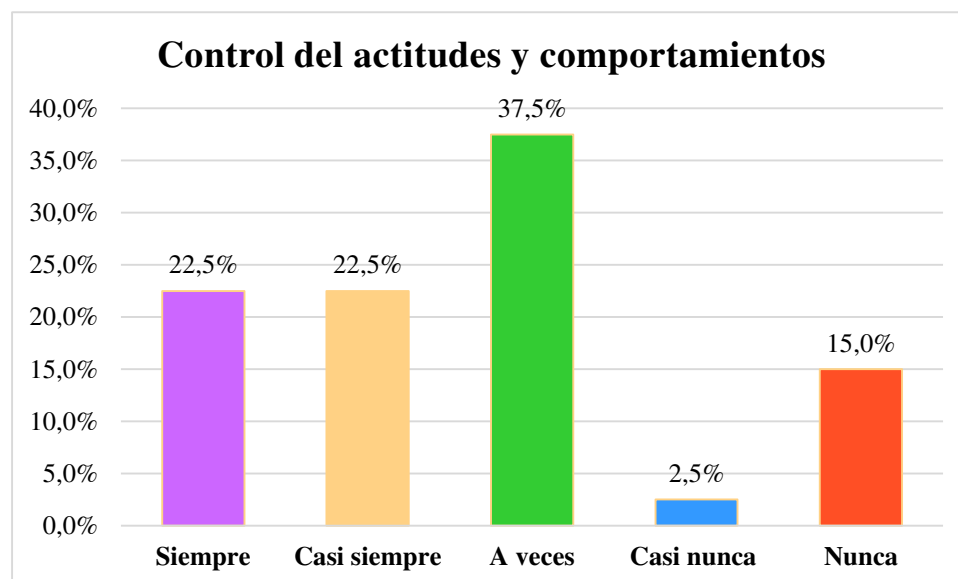
Afirmación 5.

Pienso y reflexiono sobre mis emociones, actitudes y comentarios cuando estoy muy enojado o emocionado.

Tabla 6*Autocontrol del comportamiento*

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	9	22,5%
Casi siempre	9	22,5%
A veces	15	37,5%
Casi nunca	1	2,5%
Nunca	6	15,0%
Total	40	100%

Nota: Fuente: Encuesta realizada a los estudiantes de 5to de EGB.

Gráfico 5*Autocontrol del comportamiento*

Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

Interpretación.

Con referencia a la gráfica, el 37,5% del 100% de los datos obtenidos, a veces logran controlarse. Mientras que en casi siempre y siempre muestra una igualdad con el 22,5%. Por otra parte, el 15% afirmó que no logran controlarse en estas situaciones, estos estudiantes son propensos a desarrollar comportamientos impulsivos y tener dificultades con el entorno, y un 2,5% casi nunca puede lograrlo. Por lo tanto, se determina que existen estudiantes que tienen problemas al momento de expresarse y actuar.

Afirmación 6.

Controlo mi comportamiento, vocabulario y emociones durante las clases de Ciencias naturales.

Tabla 7

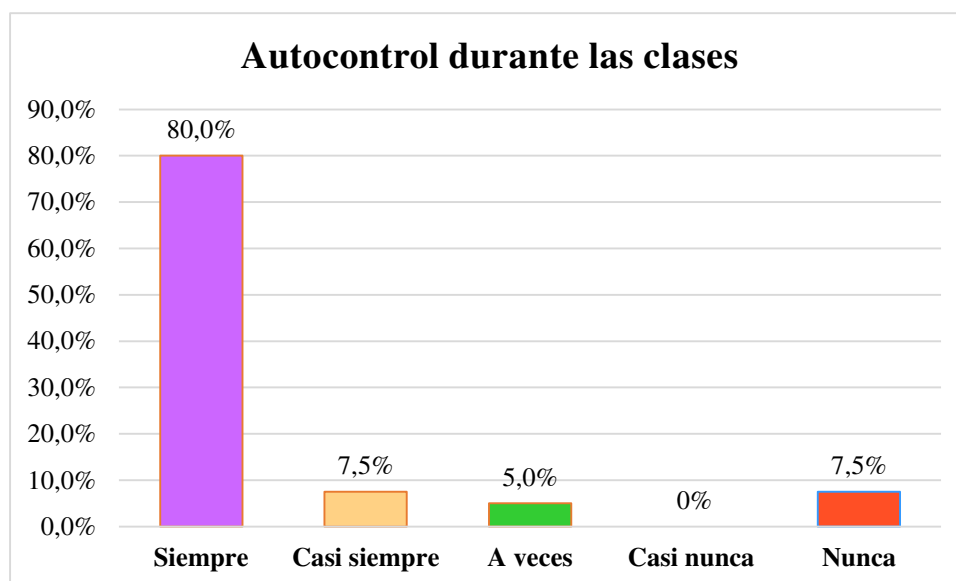
Control de comportamientos disruptivos

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	32	80,0%
Casi siempre	3	7,5%
A veces	2	5,0%
Casi nunca	0	0%
Nunca	3	7,5%
Total	40	100%

Nota: Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de 5to de EGB.

Gráfico 6

Control de comportamientos disruptivos



Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

Interpretación.

Conforme con la tabla, el 80% de los estudiantes controla su comportamiento y un 7,5% casi siempre. Mientras que otro 7,5% nunca lo hace y, por último, un 5% que a veces lo consigue. Lo que evidencia que, durante las clases del área de las ciencias naturales, no existen comportamientos o actitudes que entorpezcan o limiten el aprendizaje de esta asignatura, lo que favorece al desarrollo de ambientes saludables donde se preserve la integridad emocional y se priorice el proceso formativo.

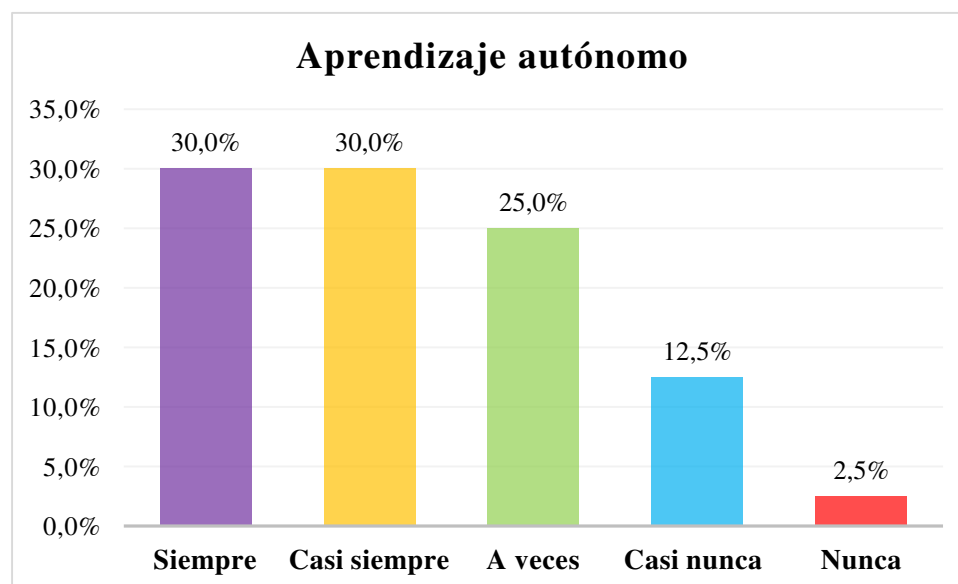
Afirmación 7:

He investigado por mi propia cuenta cuando no comprendo términos o contenidos del área de ciencias naturales.

Tabla 8*Conciencia sobre el aprendizaje*

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	30,0%
Casi siempre	12	30,0%
A veces	10	25,0%
Casi nunca	5	12,5%
Nunca	1	2,5%
Total	40	100%

Nota: Obtenido de: Encuesta aplica a los estudiantes de 5to de EGB.

Gráfico 7*Conciencia sobre su aprendizaje de las ciencias naturales*

Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

Interpretación

De acuerdo con el gráfico, el estudiante siempre y casi siempre se auto-educó con el 60%. Así mismo el 25% a veces investiga para suplir esos vacíos. Un 12,5% de los encuestados casi nunca lo realiza y un 2.5% nunca lo hace. Los estudiantes son responsables de su propio aprendizaje y acuden con frecuencia a la investigación para resolver incógnitas y dudas que pudiesen quedar durante las clases de ciencias naturales. Sin embargo, hay pocos estudiantes que no son conscientes de ello y no buscan cómo suplir esa necesidad.

Afirmación 8.

Aprendo con mayor facilidad si realizo trabajos en grupo con compañeros con los que comparto frecuentemente.

Tabla 9

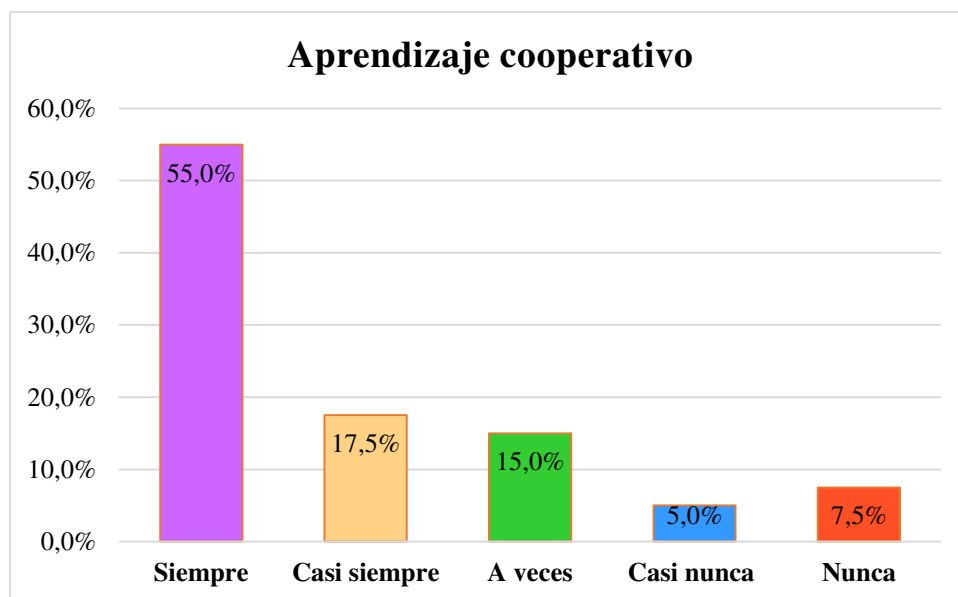
Relaciones escolares y el aprendizaje

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	22	55,0%
Casi siempre	7	17,5%
A veces	6	15,0%
Casi nunca	2	5,0%
Nunca	3	7,5%
Total	40	100%

Nota: Obtenido de: Encuesta aplicada a los estudiantes de 5to de EGB.

Gráfico 8

Relaciones escolares y el aprendizaje



Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024)

Interpretación.

En función al gráfico, en el cual se expresa que el 55% de los estudiantes aprenden mejor si realizan trabajos cooperativos y 17,5% casi siempre. Un 15% muestra que a veces funciona este tipo de aprendizaje. Por otra parte, el 7,5% afirma que no, y el 5% se mantienen en casi nunca.

Estos datos representan que la mayoría tiene la capacidad de relacionarse de manera efectiva con otros estudiantes. Pues el autocontrol emocional favorece a la construcción y conservación de relaciones académicas.

Afirmación 9.

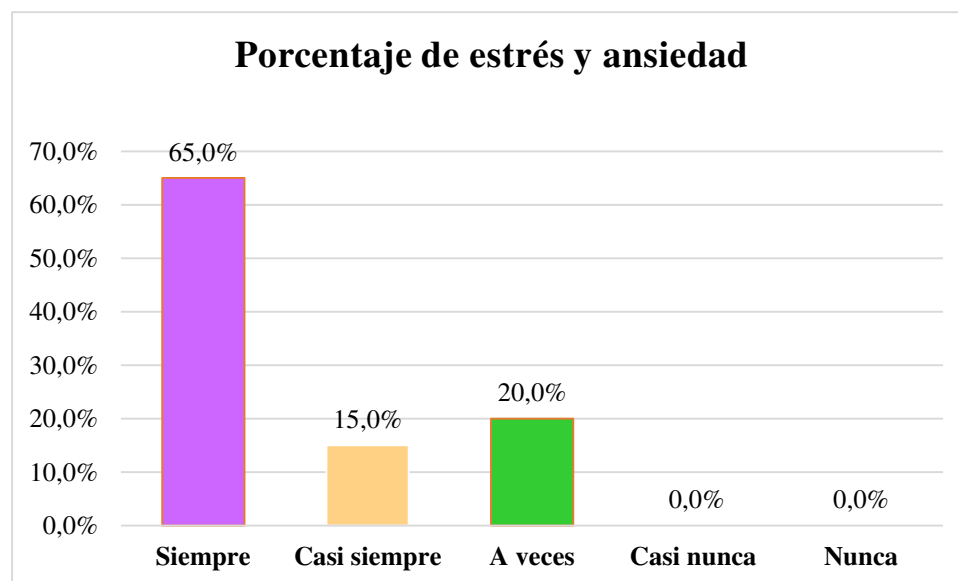
Me estreso o siento ansiedad cuando saco una mala nota.

Tabla 10

Estrés y ansiedad académica

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	26	65,0%
Casi siempre	6	15,0%
A veces	8	20,0%
Casi nunca	0	0,0%
Nunca	0	0,0%
Total	40	100%

Nota: Obtenido de: Encuesta aplicada a los estudiantes de 5to de EGB.

Gráfico 9*Estrés y ansiedad académico*

Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

Interpretación.

Como señala la gráfica el 65% de los estudiantes siempre experimentan estrés o ansiedad respecto a las calificaciones bajas. De igual forma, un 15% casi siempre caen en estas emociones y por último un 20% afirma que hay veces en las que se sienten oprimidos por estas. Los datos muestran que existe una tendencia a generar estrés y ansiedad académica. Puesto que, la mayoría de los estudiantes no controlan estas últimas. En consecuencia, los estudiantes son propensos a generar enfermedades psicológicas como la depresión infantil y la ansiedad escolar.

Afirmación 10.

Quando estoy triste o frustrado logré concentrarme en el desarrollo de tareas.

Tabla 11

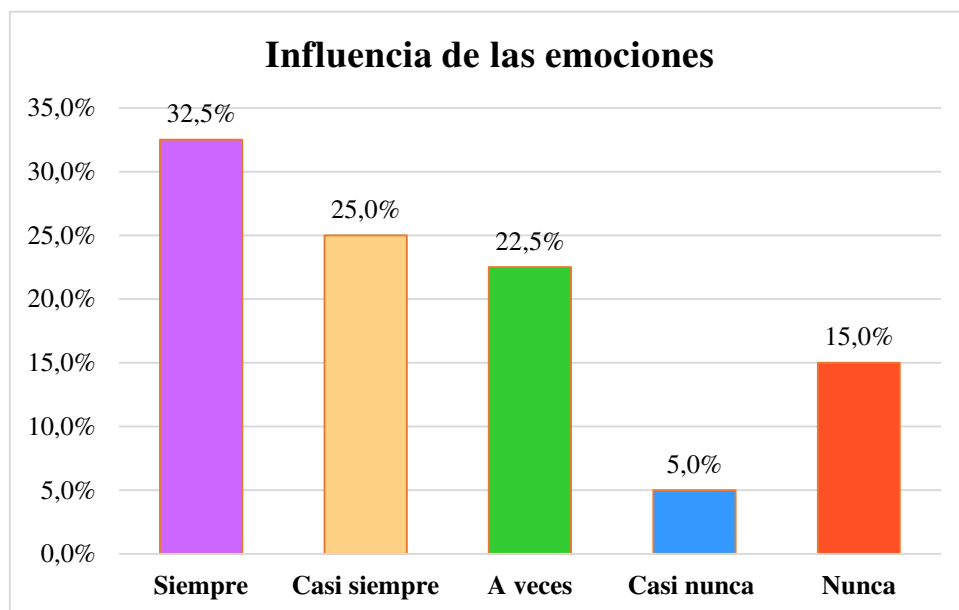
Influencia de las emociones y en el desarrollo tareas

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	13	32,5%
Casi siempre	10	25,0%
A veces	9	22,5%
Casi nunca	2	5,0%
Nunca	6	15,0%
Total	40	100%

Nota: Obtenido de: Encuesta aplicada a los estudiantes de 5to de EGB.

Gráfico 10

Influencia de las emociones y en el desarrollo tareas



Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

Interpretación.

Según el gráfico anterior, el 32,5% afirman que las emociones negativas siempre afectan en la solución de tareas. Así mismo, el 25% menciona que casi siempre influyen. Mientras que el 22,5% a veces se ven afectados por estos sentimientos y un 15% afirma que nunca afectan al desarrollo de estas. Para concluir el 5% mantiene que casi nunca representan un problema en la solución de estas actividades. Por lo tanto, se evidencia que las emociones juegan un papel fundamental en el desarrollo de actividades académicas. Pues teóricos como (Pérez Villalobos, 2019) y (Goleman, 1995) afirman que estas emociones sirven como distractores, además de entorpecer los procesos cognitivos, disminuyendo gradualmente la concentración y reflexión.

Afirmación 11.

Cuando me siento confiado o tengo emociones positivas, logré obtener mejores calificaciones.

Tabla 12

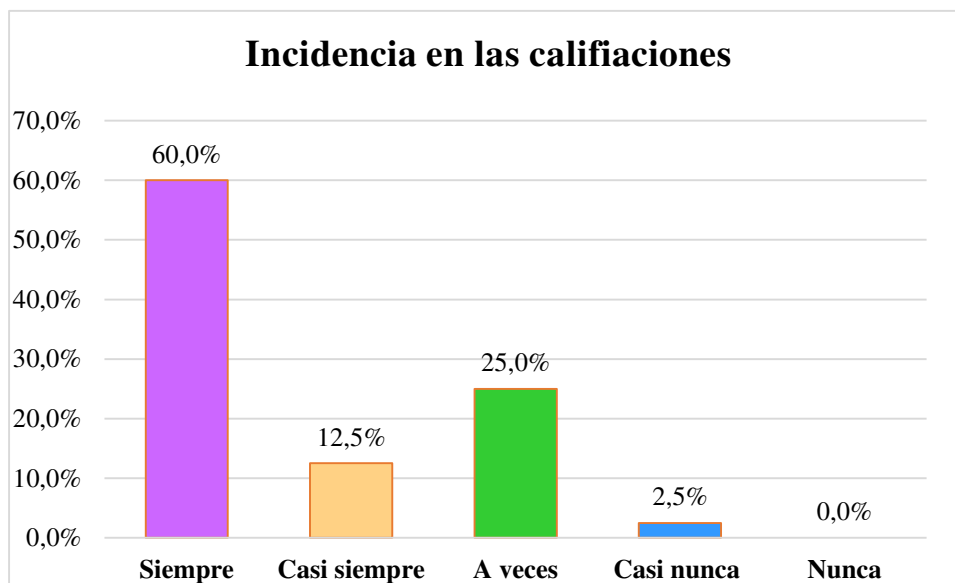
Incidencia positiva en las calificaciones del estudiante.

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	24	60,0%
Casi siempre	5	12,5%
A veces	10	25,0%
Casi nunca	1	2,5%
Nunca	0	0,0%
Total	40	100%

Nota: Obtenido de: Encuesta aplicada a los estudiantes de 5to de EGB.

Gráfico 11

Incidencia positiva en las calificaciones del estudiante.



Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

Interpretación.

De acuerdo con la gráfica, en la cual se indica con el 70% que las emociones positivas, favorecen al rendimiento académico. El 25% afirma que al tener estos sentimientos a veces obtienen notas altas. Igualmente, el 12,5 corrobora lo anterior ya que casi siempre logran alcanzar estas calificaciones. Las emociones positivas son un factor indispensable durante el aprendizaje del área ciencias naturales. Este tipo de sentimientos favorecen a la autoestima del estudiante y la construcción significativa del aprendizaje.

Afirmación 12.

Me estreso, tengo ansiedad o miedo cuando tengo que resolver exámenes o lecciones de Ciencias Naturales.

Tabla 13

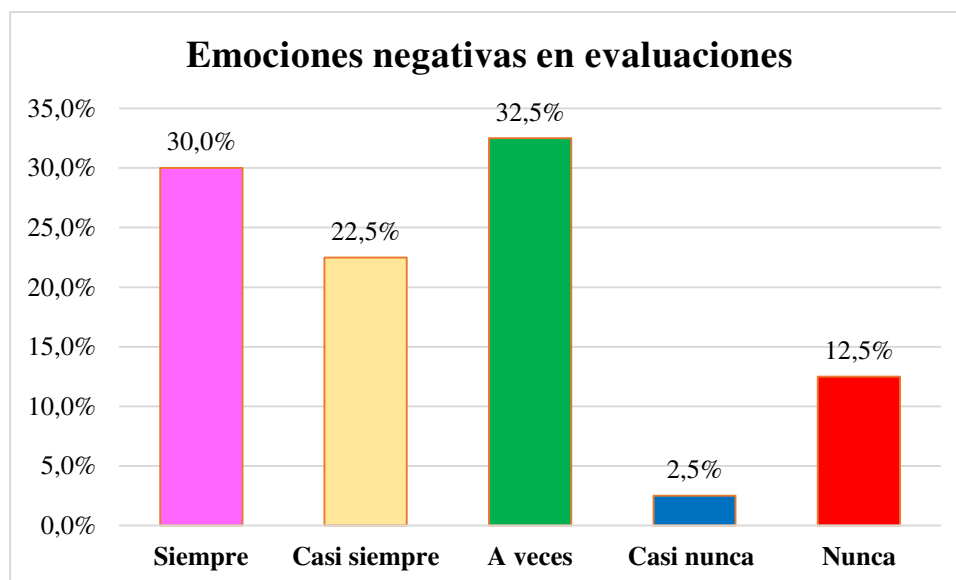
Estrés y ansiedad frente a las evaluaciones

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	12	30,0%
Casi siempre	9	22,5%
A veces	13	32,5%
Casi nunca	1	2,5%
Nunca	5	12,5%
Total	40	100%

Nota: Obtenido de: Encuesta aplicada a los estudiantes de 5to de EGB.

Gráfico 12

Estrés y ansiedad frente a las evaluaciones



Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

Interpretación.

Como señala el gráfico el 32,5% del 100% de los estudiantes encuestados a veces presentan estas emociones previo a la solución de evaluaciones. Mientras que el 30% siempre siente estrés y ansiedad al resolverlas. Así mismo el 22,5% de los estudiantes casi siempre experimentan estas últimas. Por otra parte, tan solo un 12,5% nunca y 2,5 % casi nunca son controlados por ellas.

Un gran porcentaje muestra que las resoluciones de actividades evaluativas generan emociones negativas dentro de los estudiantes. Los sentimientos de miedo y ansiedad son muy comunes previos y durante el desarrollo de estas actividades y pueden tener un gran impacto negativo en ellas.

Afirmación 13.

Quando estoy triste, estresado o desanimado obtengo notas bajas.

Tabla 14

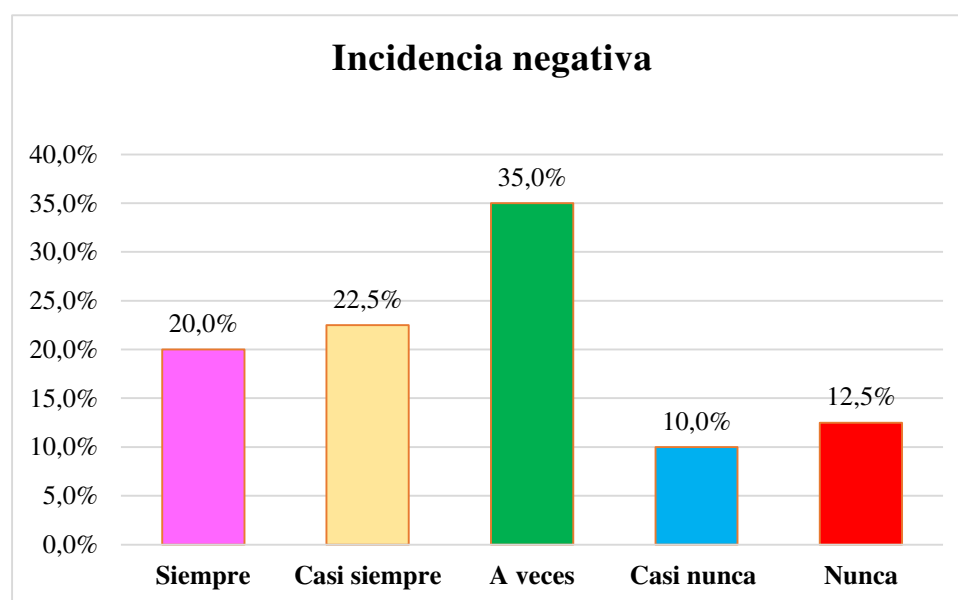
Incidencia negativa en las calificaciones

Índice	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	8	20,0%
Casi siempre	9	22,5%
A veces	14	35,0%
Casi nunca	4	10,0%
Nunca	5	12,5%

Nota: Obtenido de: Encuesta aplicada a los estudiantes de 5to de EGB

Grafico 13

Incidencia negativa en las calificaciones



Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

Interpretación.

Como señala el gráfico, el 35% de los estudiantes afirman que las emociones negativas a veces influyen en sus calificaciones. Pues, estas últimas influyen en la confianza y en procesos neuronales lo que dificulta el razonamiento. Un 22,5% casi siempre obtiene bajas notas cuando tiene estas emociones y el 20% siempre se ven afectados por las misma. Mientras que el 12% nunca se ve afectado y el ultimo 10% casi nunca se ve influenciado por estos sentimientos.

8.2. Entrevista docente para conocer el nivel de satisfacción de la guía.

Pregunta 1. ¿Considera usted que esta guía, favorecerá al autocontrol de las emociones y comportamientos de los estudiantes en el área de ciencias naturales?

Ambas docentes consideran que la guía presentada favorecerá en alto grado al control de estos dos aspectos.

En la retroalimentación las docentes concuerdan en que: Las técnicas presentadas permiten una aplicación práctica y que son de suma utilidad para gestionar de manera positiva las acciones. Así mismo, son favorables para expresar emociones negativas de manera adecuada.

Pregunta 2. ¿Cree usted que esta guía, incentivará en los estudiantes, el uso de técnicas de autocontrol de las emociones y el comportamiento en el aprendizaje de las ciencias naturales?

La primera docente manifiesta que incentiva en un grado relativo. Pues explica que, los estudiantes muchas veces solo realizan este tipo de actividades con el apoyo docente y durante la clase de ciencias naturales. Mientras que, las actividades que se desarrollan en la casa de esta asignatura también generan este tipo de emociones y son pocos los estudiantes que tienen algún apoyo y constancia para realizar a conciencia estas técnicas.

La segunda docente manifiesta que incentiva en un alto grado. Pues menciona que, estas actividades son útiles para desarrollarlas previo a la clase y que ayudan a regular esas emociones y comportamientos que afectan a los niños. Además, expresa que dinamiza la clase y es una manera entretenida de educar la parte emocional.

Pregunta 3: ¿Considera usted que esta guía establece orientaciones o directrices efectivas para la puesta en práctica de las técnicas de autocontrol de las emociones y el comportamiento de estudiantes?

La primera docente manifiesta que, las directrices son medianamente efectivas. Pues considera que, la guía podría tener un mayor impacto positivo si también se trabajará con los padres de familia, ya que existen alumnos que presentan problemas emocionales relacionados con el contexto familiar que, afectan al estado anímico del estudiante.

La segunda docente expresa que las directrices son bastante útiles pues, orientan de manera clara y precisa como ejecutar las diferentes técnicas. Además, proponen directrices específicas para que el estudiante pueda realizar estas actividades en la casa

Pregunta 4: Finalmente, le encarecemos escribir algunas sugerencias o recomendaciones sobre esta guía.

En relación a esta pregunta las docentes manifestaron las siguientes recomendaciones y sugerencias:

- Se debería agregar un apartado en las indicaciones para el trabajo con la familia.
- Socializar esta guía con los padres de familia.

- Socializar con otros estudiantes la guía ya que, las emociones negativas surgen en todas las asignaturas y en todos los cursos.
- Utilizar un vocabulario reflexivo.
- Trabajar con los niños que presentan estos problemas en el hogar.
- Realizar visitas a los hogares de los niños con problemas emocionales.

9. CONCLUSIONES

La implementación de las técnicas de autocontrol enfocadas en el desarrollo adecuado de los estudiantes en el campo de las ciencias naturales tiene el potencial de generar un entorno propicio para maestros y estudiantes. Lo que favorece el rendimiento académico, al aprendizaje significativo y fomentan habilidades de pensamiento crítico que permiten la resolución efectiva de problemas en diversos contextos educativos, lo que ayuda a alcanzar objetivos específicos enfocados en las necesidades individuales y colectivas de los estudiantes.

Las emociones tienen un impacto significativo en la educación, ya que afectan directamente los procesos cognitivos y el comportamiento de los alumnos durante el aprendizaje. En un entorno educativo, la interacción social es crucial para fomentar el aprendizaje cooperativo y establecer vínculos con el cuerpo docente. Sin embargo, es importante reconocer que estas interacciones pueden conllevar una carga emocional significativa, exacerbada por emociones como el temor y la vergüenza. Esto puede tener un impacto negativo en el bienestar y la calidad del aprendizaje. Por lo tanto, es crucial manejar estas emociones para crear un entorno educativo favorable que fomente el desarrollo integral de los estudiantes.

La falta de familiaridad arraigada y práctica constante de los estudiantes y educadores se debe a la falta de instrucción emocional sólida y a la subestimación de la importancia de una regulación emocional efectiva en el contexto educativo. Esta brecha cognitiva demuestra la urgente necesidad de educación emocional e intervención para fomentar un entendimiento más profundo y una aplicación más amplia de los procedimientos de autocontrol. Abordar esta deficiencia no solo tiene el potencial de mejorar el bienestar emocional individual, sino también de elevar el rendimiento académico y fortalecer la calidad del proceso educativo en su conjunto.

Diversos terapeutas pedagógicos especialistas en el área de terapia educativa consideran que el déficit de autocontrol en el aula puede ser la causa de una gran cantidad de psicopatologías que desencadenan en problemas mayores si no se logra tratar a tiempo. Por lo tanto, es imprescindible que se promueva un sistema, recursos, técnicas y programas que permita enseñar el autocontrol en las primeras etapas de la vida, implementado por los tutores o padres de familia.

Los resultados derivados de investigaciones exhaustivas destacan de manera concluyente y objetiva que la mayoría de los estudiantes experimentan una avalancha de emociones negativas al enfrentarse a contenidos académicos desafiantes. Estos temas, al poner a prueba las habilidades y el conocimiento de los estudiantes, generan una sensación de presión que desencadena estas emociones y comportamientos adversos. Como consecuencia, los estudiantes se ven incapaces de manejar controlar estos sentimientos que obstaculizan su capacidad de razonamiento y acción.

10. PROPUESTA

10.1. Título

Guía didáctica sobre el uso de técnicas de autocontrol para el aprendizaje de las ciencias naturales del quinto año de Educación básica de la Escuela Ángel Polibio Chaves Provincia Bolívar-Cantón Guaranda, periodo lectivo 2023-2024.

10.2. Introducción

Las guías son documentos fundamentales dentro de la educación, a pesar de ser recursos catalogados como antiguos son usados de manera recurrente para abordar y esquematizar de manera adecuada el aprendizaje. En el desarrollo del autocontrol, son herramientas útiles y flexibles que permiten al docente establecer objetivos, recursos y criterios de evaluación (García Hernández & De la Cruz Blanco, 2014), con el objetivo de garantizar el desarrollo de la conciencia emocional y la conservación de la salud psicológica de los estudiantes.

El uso de técnicas de autocontrol emocional como una herramienta para el aprendizaje de la ciencia naturales y de otras asignaturas, ha tomado relevancia dentro de las buenas prácticas docentes. Pues, el dominio emocional es fundamental dentro y durante la clase, dado que, la gestión inadecuada de estas puede influir de manera negativa en el cumplimiento de los objetivos pedagógicos (Goleman, 1995).

Según los datos obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto año de básica de la escuela ángel Polibio Chaves durante el periodo 2023-2024 demostraron que una mayoría no poseen un control adecuado de las emociones y que en cierto grado inciden en el aprendizaje de las ciencias naturales.

Por lo tanto, es importante usar técnicas que ayuden a controlar y direccionar las emociones negativas producidas en el área de las ciencias naturales por factores como, términos desconocidos, contenidos complejos, actividades difíciles y por último por el miedo al fracaso escolar y a la competitividad académica.

Es por ello que, la guía servirá como una directriz para el uso docente, en la cual se describen diversas técnicas para el control emocional e impulsivo en función a las necesidades de los estudiantes frente a situaciones de tensión, estrés, ira, frustración, miedo, ansiedad o vergüenza, emociones asociadas con las conductas negativas o disruptivas, bajo rendimiento académico y distractores del aprendizaje.

10.3. Objetivos

10.3.1. Objetivo general

Desollar una guía con técnicas de autocontrol para los estudiantes de quinto año de educación básica de la Escuela Ángel Polibio Chaves

10.3.2. Objetivos específicos

- Elaborar la guía con técnicas de autocontrol mediante una investigación bibliográfica para las necesidades de los alumnos de quinto año.
- Valorar la guía mediante un cuestionario de satisfacción por los docentes de quinto año de educación básica.

10.4. Desarrollo

La presente guía fue desarrollada en función a los datos obtenidos en la encuesta aplicada a los estudiantes. En la cual, se demostró que no existe un uso recurrente de técnicas para calmar las emociones negativas. Por lo tanto, en esta se plasman múltiples técnicas de uso simple y rápido

para que el docente pueda desarrollarlas en función a las necesidades emocionales y conductuales del estudiante.

Indicaciones metodológicas

En la escuela.

- Identificar las emociones mediante el uso de alguna de las técnicas.
- Comprometerse con el desarrollo de las técnicas, ya que son actividades que requieren concentración.
- Delimitar un tiempo en el cual pueda desarrollar las técnicas, recesos, horas libres, permisos con el docente, etc.
- Buscar un lugar donde puedas realizar las técnicas con libertad o recurrir al docente para que te ayude a desarrollarlas previo al inicio de una clase.

En la casa.

- Delimitar un espacio propicio ya sea en la habitación o un lugar tranquilo del hogar.
- Eliminar posibles distractores como el ruido, celular, video, juegos, etc.
- Frecuencia y persistencia son dos aspectos importantes pues las técnicas son de uso continuo y para garantizar un adecuado control emocional se las debe practicar el mayor tiempo posible.
- El apoyo de los familiares es importante pues existen algunas emociones complejas que requieren de la intervención de los miembros del hogar.

- Autoevaluación constante y progresivas sobre el nivel inicial de autorregulación emocional y de impulsos. Con el objetivo de identificar aquellos aspectos que requieren de mayor énfasis.

Docente.

- Realizar un análisis previo del estado emocional dentro del salón de clases.
- Identificar espacios y situaciones que requieran del uso de estas técnicas, ejemplo. Previo a exámenes, lecciones y exposiciones.
- Usarlas como un medio para resolver conflictos dentro del salón de clases y evitar las discusiones, peleas, gritos, rabietas, etc.
- Evaluar de manera continua a los estudiantes con el fin de identificar, aquellos estudiantes que presentan mayor dificultad con el control emocional y apoyarlo.



Técnica 1: Mi diario de emociones



Descripción:

Los diarios son un recurso interesante dentro del autocontrol emocional, permiten al estudiante plasmar sus sentimientos de manera natural y sincera (Carrera Rosero, 2022). Esta técnica, facilita la comprensión de las emociones, ayuda a estimular la inteligencia emocional y facilita al estudiante plasmar las cosas o las situaciones que la hacen sentir estas emociones. Por lo tanto, es una técnica importante para conocer los factores que generan emociones negativas dentro del

Ilustración 1

Diario de emociones.



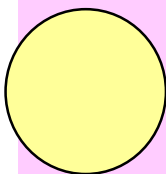
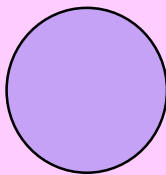
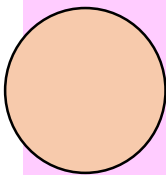
Nota: Diario para el autocontrol emocional. Obtenido de (UNAPSO, 2021).

Objetivo

- Identificar y reconocer las emociones y las causas que las originan

Procedimiento:

1. Utilizar una hoja de cuaderno o si es un proyecto a largo plazo usar un cuaderno que sea específico para usarlo como diario.
1. Realizar una portada llamativa entorno a los gustos de los estudiantes. En ella debe contar el nombre del estudiante y un título creativo “Aprendo a conocer mis emociones”.
2. El estudiante procede a escribir en un párrafo inicial la fecha y la emoción que más ha sentido ese día, tratando de describir con la mayor exactitud posible, como se sentía, como le afectó y los cambios causó dentro de él.
3. En otro párrafo deberá escribir el motivo que generó los sentimientos antes mencionados, mencionando que o quienes lo provocaron.
4. En cuarto párrafo deberá escribir como reaccionó frente a esa emoción, describirá los pensamientos, actitudes, comportamientos y acciones que realizó frente a estas emociones.
5. En el último párrafo, reflexionará sobre cómo afectaron sus acciones anteriores a sí mismo y las personas de su entorno.





Técnica 2: Respiración Profunda



Descripción:

Cuando el estudiante se encuentra bajo mucho estrés o ansiedad, presenta un aumento progresivo del ritmo cardíaco. En consecuencia, el oxígeno no se distribuye de manera adecuada, lo que provoca cambios cognitivos y físicos (Martínez González, Olvera Villanueva, & Villarreal Ríos, 2018). La respiración profunda es una técnica que permite un control sobre el diafragma, permitiendo mayor oxigenación en la sangre. Por lo tanto, el cerebro mejora su capacidad de razonamiento y los músculos se relajan.

Ilustración 2

Respiración profunda



Nota: Técnica de respiración profunda. Obtenido de (Freepik, 2024)

Objetivo

- Calmar las respuestas involuntarias

del cuerpo, producidas por

situaciones estresantes.

Procedimiento:

1. Buscar un lugar como en el cual sentarse o acostarse.
2. Una vez cómodos, empezamos sacando todo el aire de nuestros pulmones.
3. Posteriormente respirar todo el aire que sea posible hasta que el tamaño del tórax aumente y retenemos el aire por 2 segundos.
4. Proceder a soltar el aire por la boca de manera lenta y progresiva.
5. Por último, repetir el proceso la veces que sea necesario.



Técnica 3: Técnica de koeppen



Descripción:

La técnica de koeppen es un procedimiento en el cual se relaciona la visualización con actividades corporales para aliviar la tensión muscular en distintas partes del cuerpo, producida por el estrés, ansiedad o miedo. Estas emociones son muy recurrentes frente a solución de exámenes o previos a la culminación del año escolar.

Ilustración 3

La creatividad e imaginación

Objetivo

- Relajar extremidades y músculos

tensionados por el estrés y las emociones negativas.

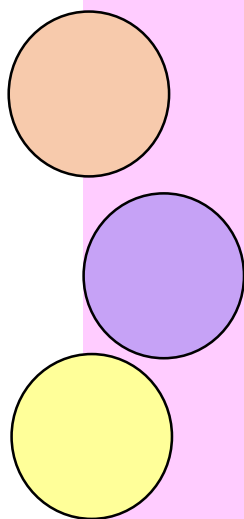


Nota: Cerebro imaginando.

Obtenido de (Freepik, 2024)

Procedimiento:

1. Relación de brazos y manos: Extender los brazos y simular que en cada mano existe medio limón y exprimirlo con fuerza.
2. Relajación de cuello y cabeza: Imaginar que tenemos un pincel en la cabeza y tratamos de dibujar círculos.
3. Relajación facial: Simular el masticar de algún alimento de preferencia los alimentos favoritos del estudiante.
4. Relación piernas y pies: Simular el estar sentado en una alberca y jugar con el agua.





Técnica 4: Semáforo emocional

Descripción:

El semáforo es una técnica en la cual se asocia el color de las luces con un proceso para la autorregulación emocional. Luz, Roja- Me calmo, Amarilla – Reflexiono y Verde- Actuó. La cual, permite al estudiante evitar que pierda el control de sus emociones y así no desarrollo actitudes o comportamientos inapropiados que puedan llegar a afectar el ambiente de aprendizaje (Oblitas Urrutia, 2020).

Ilustración 4

Semáforo emocional



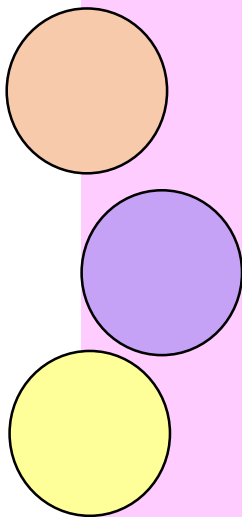
Nota: Elaborador por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024)

Objetivo

- Regular los impulsos y comportamientos mediante la reflexión.

Procedimiento:

1. Cuando el estudiante se encuentre al borde de perder el control emocional, deber acudir respirar y usar el semáforo emocional para controlarse.
2. En la luz roja, usa alguna de las técnicas como la respiración para tranquilizarse.
3. Luz amarillar, analiza de manera calmada y con el uso de la lógica en las consecuencias que pueden tener sus actos sobre los demás.
4. Piensa de manera detenida en una solución en la cual no dañe a los demás y tampoco se haga daño a el mismo.
5. Luz verde, procede a comunicar sus emociones, ideas y soluciones de manera calmada.





Técnica 5: Rincón de motivación

Descripción:

El rincón de la motivación, es una técnica que busca desarrollar un espacio reconfortante para los estudiantes, en el cual se encuentren elementos que generen emociones positivas en el estudiante. Además, puede servir, como una zona segura en donde el estudiante pueda descargar sus emociones y expresarlas.

Ilustración 5

Rincón de la motivación en el aula.



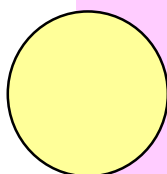
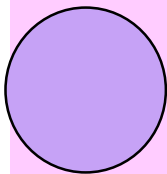
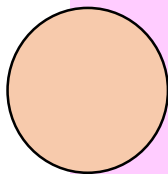
Nota: Rincón de motivación. Obtenido de: (Artedepreguntar, 2017).

Objetivo

- Aumentar la motivación con recursos significativos para el estudiante.

Procedimiento:

1. Delimitar un espacio fijo para que sirva como nuestra zona motivacional.
2. Llenar y decorar la zona con múltiples objetos que sean de su agrado.
3. Realizar en una hoja en blanco los objetivos que deseas cumplir y por qué. Sitúala en un lugar visible de tu rincón motivacional.
4. También agrega en otra hoja aspectos positivos de ti y aspectos que te gustaría mejorar.
5. Por último, recurrir a esta zona cuando te sientas desanimado o cuando desees realizar alguna técnica de relajación.





Técnica 6: Teatro emocional

Descripción:

El teatro emocional es una técnica que se usa para expresar e interpretar las emociones de una manera cómica, con el uso de la creatividad e imaginación de los estudiantes. Esta consiste en dramatizar situaciones y escenarios en los cuales se producen emociones fuertes y como no deberían manejarlas. Concientizando a los demás estudiantes de las consecuencias de una mala gestión emocional (Cordero, y otros, 2017)

Ilustración 6

Técnica del teatro emocional como estrategia de educación emocional.



Nota: Juegos educación emocional. Obtenido de: (Educa y aprende, 2024).

Objetivo

- Expresar de manera adecuadas las emociones

Procedimiento:

1. Conformar equipos de trabajo de entre 6 a 7 estudiantes.
2. Luego el docente se acerca a cada grupo y le asigna emociones que deben interpretar.
3. Los estudiantes tienen un lapso de 10 minutos para imaginar las situaciones.
4. Por último, todos los grupos presentan sus dramatizaciones.

Evaluación

En la actualidad no existen indicadores generales para evaluar el autocontrol emocional de los estudiantes, dado que el aspecto emocional es muy complejo y sería inexacto medir a todos por un determinado criterio ya que estas últimas varían entorno a la personalidad del estudiante y el contexto donde se desarrolla. Sin embargo, evaluar es un proceso necesario, por ello hemos tomado el trabajo de (Hernández, y otros, 2022) en la cual se mencionan 2 criterios los cuales son significativos para evaluar el autocontrol de las actividades anteriores.

Criterio 1: Conciencias emocional	Criterio 2: Regulación emocional
Indicadores	Indicadores
<p>Percepción emocional: logra identificar cambios corporales (Sudor, tensión muscular, expresiones faciales, mareos, movimientos involuntarios.) relacionados con las emociones.</p> <p>Reconocimiento emocional: Identifica con éxito y rapidez sus propias emociones y siente empatía por las emociones de los demás.</p> <p>Comprensión emocional: Entiende y reflexiona sobre las emociones del momento y analiza sobre cómo actuar y expresarse adecuadamente.</p>	<p>Autorregulación emocional: Inicia de manera voluntaria la regulación de emociones y comportamientos impulsivos a través del razonamiento, aceptación del fracaso y superación de problemas.</p> <p>Responsabilidad emocional: Asume las consecuencias de las acciones que puede generar por un mal manejo emocional.</p> <p>Autoestima: Es capaz de reconocer su potencialidades y debilidades, muestra confianza en la resolución de actividades desafiantes.</p>

11. BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, F., & Herrera, F. (2017). LA INFLUENCIA DE LAS EMOCIONES SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 29-39. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212017000100029
- Acosta Padrón, R., & Hernández, J. A. (2004). La autoestima en la educación. *Límite*, 1(11), 82-95. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83601104>
- Aguado, L. (2002). Procesos cognitivos y sistemas cerebrales de la emoción. *NEUROL*, 34(12), 1161-1170. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/33079135/Procesos-cognitivos-y-cerebrales-de-la-emocion-libre.pdf?1393342212=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DProcesos_cognitivos_y_sistemas_cerebrale.pdf&Expires=1704345172&Signature=Y7LZ2YljunyxDI
- Artedepreguntar. (7 de Marzo de 2017). *La Motivación*. Obtenido de elartedepreguntarblog. <https://elartedepreguntarblog.wordpress.com/2017/03/07/rincon-de-la-motivacion/>
- Asamblea Nacional Constituyente. (2008). *Constitución de la República del Ecuador*. Quito: Imprenta del Gobierno.
- Ausubel, D., Hanesian, H., & Novak, J. (2009). *Psicología educativa*. México: trillas.
- Barragán, A., & Morales, C. (2014). PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS: GENERALIDADES Y BENEFICIOS. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103-118. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>

- Barraza Macías, A. (2005). CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ALUMNOS DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR. *Investigación Educativa*, 15-20. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2880918.pdf>
- Bisquerra Alzina, R. (2011). Educación Emocional. *PADRES Y MAESTROS* (337), 5-8. <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/81300/00820113012348.pdf?s>
- Busquets, T., Silva, M., & Larrosa, P. (2016). Reflexiones sobre el aprendizaje de las ciencias naturales. Nuevas aproximaciones y desafíos. *Valdivia*, 42, 117-135. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052016000300010>
- Calle Chacón, L. P., Garcia Herrera, D. G., Ochoa Encalada, S. C., & Erazo Álvarez, J. C. (2020). La motivación en el aprendizaje de la matemática: Perspectiva de estudiantes de básica superior. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 5(1), 488-507. doi: <https://doi.org/10.35381/r.k.v5i1.794>
- Carmen, G. (2016). EMOCIONES POSITIVAS, PENSAMIENTO POSITIVO Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA. *INFAD*, 2(1), 17-22. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349851777002.pdf>
- Carrera Rosero, S. M. (2022). Uso del diario de emociones como estrategia educativa para estimular la inteligencia emocional de los estudiantes de 8vo EGB. *UTPL*. <http://dspace.utpl.edu.ec/jspui/handle/20.500.11962/30176>
- Casa, M., Mamani, F., & Cusi, L. (2019). Actitudes ambientales en estudiantes del nivel secundario. *Innova Educación*, 1(2), 147-155. <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/23>

- Castro Pérez, M., & Morales Ramírez, M. E. (2015). Los ambientes de aula que promueven el aprendizaje, desde la perspectiva de los niños y niñas escolares. *Revista Electrónica Educare*, 19(3), 138-170. doi: <https://doi.org/10.15359/ree.19-3.11>
- Cayuela, N. (1853). *Importancia del estudio de las ciencias naturales*. Madrid: Imprenta del colegio Sordos-mudos y Ciego. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=MGVeTxZtLykC&oi=fnd&pg=PA5&dq=importancia+de+las+ciencias+naturales&ots=tx_Bm4MR7N&sig=jPY9CflzwV2y0NxAA1NJP81XT2s#v=onepage&q=importancia%20de%20las%20ciencias%20naturales&f=false
- Chong de la Cruz, I. (2007). Métodos y técnicas de la investigación documental. *Investigación y Docencia en Bibliotecología*, 183-201. <http://ru.ffyl.unam.mx//handle/10391/4716>
- Clemente, E., Roqueda, A., Górriz Plumed, C., Ana, R., & Belen, A. (2009). LA COMPRENSIÓN DE EMOCIONES SECUNDARIAS Y LAS RELACIONES ENTRE IGUALES EN CONTEXTOS ESCOLARES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 191-198. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832321020.pdf>
- Cordero, H., Lombardi, G., Fuenmayor, E., Verril, D., Croce, N., & Contreras, E. (2017). EL TEATRO COMO ESTRATEGIA MOVILIZADORA DE EMOCIONES Y ACTITUDES HACIA LAS CLASES DE FÍSICA. *IENCI*, 22(1), 189-221. doi: <https://doi.org/10.22600/1518-8795.ienci2017v22n1p189>.
- Cornejo Chávez, R., & Redondo Rojo, J. M. (2007). VARIABLES Y FACTORES ASOCIADOS AL APRENDIZAJE ESCOLAR: UNA DISCUSIÓN DESDE LA INVESTIGACIÓN

- ACTUAL. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 33(2), 155-175. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052007000200009>
- Díaz Barba, A. (2015). EL CONCEPTO DE NATURALEZA EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNALM. *Anales Científicos*, 76(2), 360-368. doi: <http://dx.doi.org/10.21704/ac.v76i2.802>
- Duarte D, J. (2003). AMBIENTES DE APRENDIZAJE. UNA APROXIMACION CONCEPTUAL. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 29, 97-113. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052003000100007>
- Duckworth, A., Taxer, J., Winkler, L., Galla, B., & Gross, J. (enero de 2019). Self-Control and Academic Achievement. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 373-399. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Educayaprende. (19 de Febrero de 2024). *Juego educación emocional : Teatro de las emociones* educayaprende: <https://educayaprende.com/juego-educacion-emocional/>
- Feldman Barrett, L. (2017). *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. Boston: Aron Scott.
- Fermino Fernandes, S., Marín Rueda, F., & Urquijo, S. (2010). Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit*, 16(2), 217-226. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272010000200011
- Filella, G., Soldevilla, A., Ribes, R., & Agulló, M. (2007). Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria. *Cultura y Educación*, 19(1), 47-59. <https://uedantealighieri.edu.ec/wp-content/uploads/2023/06/Una-propuesta-de-contenidos-para-desarrollar-la-conciencia.pdf>

Freepik. (18 de Febrero de 2024). *Ejercicio de respiración respiración profunda por la nariz para beneficio y buen trabajo cerebral relajación de yoga*. FREEPIK:
https://www.freepik.es/vector-premium/ejercicio-respiracion-respiracion-profunda-nariz-beneficio-buen-trabajo-cerebral-relajacion-yoga-saludable_24148971.htm

Gabriela Klier, G. (2016). La naturaleza que se conserva: Una aproximación al concepto de biodiversidad. *Apuntes de investigación del CECYP*, 27.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-98142016000100010&lng=es&tlng=es.

García, I., & Palomera, R. (2012). *EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DEL TEATRO, PARA PROMOVER BIENESTAR Y RESPETO A LA DIVERSIDAD*. España: V Congreso Mundial de Estilos de Aprendizaje.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4648159>

García Hernández, I., & De la Cruz Blanco, G. D. (2014). Las guías didácticas: recursos necesarios para el aprendizaje autónomo. *EDUMECENTRO*, 6(3), 162-175.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742014000300012&script=sci_arttext&tlng=en

García, J. (2012). La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje. *Educación*, 36(1), 1-24. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

Gómez Acuña, M., Lucas Millán, C., Bermejo García, M. L., & Rabazo Méndez, M. J. (2018). LAS EMOCIONES Y SU RELACIÓN CON LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES EN LAS ASIGNATURAS DE CIENCIAS Y MATEMÁTICAS EN SECUNDARIA.

- International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1, 213-226.
<http://hdl.handle.net/10662/10767>
- Gómez Castillo, M., Gómez Vergel, C. S., & Vergel Ortega, M. (2016). Motivación por el aprendizaje de las ciencias naturales, en los estudiantes de básica primaria del centro educativo, cuatro bocas, municipio de San Martín, Cesar. *Revista Ecomatemático*, 7(1), 101–111. doi: <http://dx.doi.org/10.22463/17948231.1020>
- González Pienda, J., Núñez Pérez, J., Pumariega, S., & García García, M. (1997). AUTOCONCEPTO, AUTOESTIMA Y APRENDIZAJE ESCOLAR. *Psicothema*, 9(2), 271-289. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/7405>
- González Vázquez, B. (2018). ¿Cómo mejorar el aprendizaje? Influencia de la autoestima en el aprendizaje del estudiante universitario. *Revista Complutense de Educación*, 30(3), 781-795. doi: <http://dx.doi.org/10.5209/RCED.58899>
- Greco, C., Morelato, G., & Ison, M. (2007). Emociones Positivas: Una herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia infantil. *Psicodebate*, 1-14. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645315.pdf>
- Guale Santistevan, J. (2020). *TÉCNICAS DE APRENDIZAJE EN LA EDUCACIÓN DIGITAL EN EL PROCESO FORMATIVO DE LOS ESTUDIANTES DE BÁSICA SUPERIOR, UNIDAD EDUCATIVA JOSÉ ANTONIO GARCÍA CANDO, LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA, AÑO 2020''*. Salinas-Ecuador. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/6149/1/UPSE-MET-2021-0002.pdf>
- Hernández, C., Rodríguez, A., Kostiv, O., Domínguez, R., Hess-Medler, S., Capote, M., . . . Rivero, F. (2022). La Escala de Evaluación de las Competencias Emocionales: la

- Perspectiva Docente (D-ECREA). *Psicología Educativa*, 28(1), 61-69. doi: <https://doi.org/10.5093/psed2021a5>
- Hervás, G., & Moral, G. (2017). Regulación emocional aplicada en el campo clínico. *FOCAD*, 1-40. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- INEVAL. (2023). *Informe nacional Ser Estudiante del subnivel Básica*. Quito-Ecuador: Instituto Nacional de Evaluación Educativa. https://cloud.evaluacion.gob.ec/dagireportes/sestciclo21/nacional/2021-2022_7.pdf
- Jaramillo Naranjo, L. (2019). Las ciencias naturales como un saber integrado. *Sophia: Colección de la Educación*, 26(1), 199-221. doi: <http://orcid.org/0000-0002-0586-4292>
- Juric, L., Galli, J., Zaidán, C., & Vásquez, A. (2019). Autocontrol y desempeño escolar en lengua y matemática. *Investigaciones en Psicología*, 24(1), 35-45. doi: <https://doi.org/10.32824/investigpsicol.a24n1a12>
- Koeppen, F. (1993). *Relaxation training for children*.
- LOEI. (2021). *LEY ORGÁNICA DE EDUCACIÓN INTERCULTURAL*. Quito: Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/05/Ley-Organica-Reformatoria-a-la-Ley-Organica-de-Educacion-Intercultural-Registro-Oficial.pdf>
- López, C., Sánchez, A., Perez, M., & Fernández, M. (2008). Impulsividad, autoestima y control cognitivo en la agresividad del adolescente. 7(1), 81-99. doi: <https://doi.org/10.57087/edupsykhe.v7i1.3806>

- López Mejía, D. I., Valdovinos de Yahya, A., Méndez-Díaz, M., & Mendoza Fernández, V. (2009). El Sistema límbico y las emociones: empatía en humanos y primate. *Psicología Iberoamericana*, 60–69. doi: <https://doi.org/10.48102/pi.v17i2.270>
- Martínez González, L., Olvera Villanueva, G., & Villarreal Ríos, E. (2018). Efecto de la técnica de respiración profunda en el nivel de ansiedad. *Rev Enferm*, 26(2), 99-104. <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2018/eim182f.pdf>
- Matarana, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-estres-escolar-S0716864015000073>
- Medina Peña, R., Machado López, L., & Vivanco Vargas, G. (2016). NATURALEZA, MEDIOAMBIENTE Y LOS ECOSISTEMAS BOSCOSOS SECOS DESDE EL DERECHO PÚBLICO. *Universidad y Sociedad*, 8(3), 108-115. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202016000300014&lng=es&tlng=es.
- Meléndez, E. C. (2023). Observaciones sobre los procedimientos didácticos de las ciencias naturales en Costa Rica. *Educación*, 47(1), 721-729. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-26442023000100721&lng=en&tlng=es.
- MINEDUC. (2016). *Área de ciencias naturales*. Quito, Ecuador: Ministerio de Educación. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/11/EPJA-4-CC.NN_.pdf
- MINEDUC. (2020). *Caja de herramientas para el desarrollo de la “evaluación diagnóstica”: elementos conceptuales y recursos metodológicos*. Quito- Ecuador: Ministerio de

- Educación. https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/Seccion-5_Socioemocional.pdf
- MINEDUC. (2020). *PLAN DE GESTIÓN SOCIAL " UNIDAD EDUCATIVA ÁNGEL POLIBIO CHAVES"*. Quito: MINEDUC. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/05/Plan-de-Gestion-Social-y-Plan-de-Accion-UE-APCH.pdf>
- Moreno Salas, M., & Smith-Castro, V. (2009). Infra-Humanización: Atribución de Emociones Primarias y Secundarias. *Revista Interamericana de Psicología*, 43(3), 566-576. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28412903017.pdf>
- Morgado Bernal, I. (2005). Psicobiología del aprendizaje y la memoria. *Cuadernos de Información y Comunicación*, 10, 221-233. https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/bitstream/CONSEJO_REP/4817/1/Psicobiolog%c3%ada%20del%20aprendizaje%20y%20la%20memoria.pdf
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/511>
- Nieda, J., & Macedo, B. (1997). Importancia de la enseñanza de las ciencias en la sociedad actual. *Biblioteca de actualización del magisterio SEP*, 11, 19-24. https://cursos.clavijero.edu.mx/cursos/educacion_continua/ec/documentos/tema11/Importancia_de_la_ensenanza_de_la_ciencia_en_la_sociedad_actual.pdf

- Oblitas Urrutia, M. E. (2020). *Técnica del semáforo como estrategia de formación de la inteligencia emocional en los estudiantes del nivel inicial*. Untumbes. doi: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/197>
- Ordóñez López, A., González Barrón, R., Montoya Castilla, I., & Schoeps, k. (2014). Conciencia emocional, estados de ánimo y rendimiento académico. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 229-236. doi: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.738>
- Ormrod, J. (2005). *Aprendizaje humano* (4 ed.). Madrid: PEARSON EDUCACIÓN, S.A.
- Palmett Urzola, A. (2020). Metodos inductivo, deductivo y Teoría de la pedagogía crítica. *Petroglifos*, 3(1), 36-42. www.petroglifosrevistacritica.org.ve
- Perera Medina, C. (2017). *Conciencia Emocional y Regulación Emocional*. Barcelona: Universitat de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/118533/7/TFP%20Cristina%20Perera.pdf>
- Pérez Ariza, K., & Hernández Sánchez, J. (2014). Aprendizaje y comprensión. Una mirada desde las humanidades. *Humanidades Médicas*, 14(3), 699-709. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202014000300010&Ing=es&tIng=es.
- Pérez Villalobos, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito. *Revista alternativas en psicología*, 22-32. https://redescolar.ilce.edu.mx/sitios/proyectos/nutricion_enfermedades_oto22/doc/autoestima_exito_personal.pdf

- Pérez, N. (2020). *Diario emocional. de dentro a fuera*. Valencia: Universitat Politècnica de València. <http://hdl.handle.net/10251/165539>
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, L. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicología*, 16(2), 85-112. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Porcel Carreño, A. (2007). Conductas disruptivas en el aula. *Innovación y Experiencias Educativas*(34), 1-10. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_34/ANA_MARIA_PORCEL_1.pdf
- Prieto, B. (2017). El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales. *Cuadernos de Contabilidad*, 18(46), 56-82. doi: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.cc18-46.umdi>
- Rajiv, V., Vipin, J., & Puneet, S. (2021). Analysis of Importance of Emotional Quotient in Education. *The Journal of Contemporary Issues in Business and Government*, 27(3), 682-686. https://www.researchgate.net/publication/351812386_Analysis_of_Importance_of_Emotional_Quotient_in_Education
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. (2023). *técnica*. Diccionario de la lengua española, 23.^a ed: <https://dle.rae.es/t%C3%A9cnico?m=form>
- Ríos, J. (2020). AUTOCONTROL EMOCIONAL, LA CLAVE ESTÁ EN LA FORMA CÓMO INTERPRETAMOS NUESTRAS EMOCIONES. *Asociación WAYRAYANA*, 18. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/66179608/AUTOCONTROL_EMOCIONAL_LA_

CLAVE_ESTA_EN_LA_FORMA_COMO_INTERPRETAMOS_NUESTRAS_EMOCIONES-libre.pdf?1617594628=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DAUTOCONTROL_EMOCIONAL_LA_CLAVE_ESTA_EN_L.pdf&Expir

RLOEI. (2023). *REGLAMENTO A LA LOEI REFORMADA*. Quito: MINEDUC. Obtenido de <https://www.studocu.com/ec/document/unidad-educativa-villa-florida/estudios-sociales/reglamento-loei-2023-1/48904575>

Rodríguez , T., García Rodríguez, C. M., & Cruz Pérez, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55-70. <https://www.redalyc.org/pdf/1800/180019787003.pdf>

Sánchez-Navarro, J. P., & Román, F. (2004). AMIGDALA, CORTEZA PREFRONTAL Y ESPECIALIZACION HEMISFERICA EN LA EXPERIENCIA Y EXPRESION EMOCIONAL. *Annals of Psychology*, 20(2), 223–240. doi: <https://doi.org/10.6018/analesps>

Schmidt, V, Firpo, L, Vion, D, De Costa , O., Casella, L., Cuenya, L, . . . Pedrón, V. (2010). Modelo Psicobiológico de Personalidad de Eysenck:una historia proyectada hacia el futuro. *Revista Internacional de Psicología*, 11(2), 1-21. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/196351>

Schneider, M., & Robin, A. (1990). *“LA TECNICA DE LA “TORTUGA””: UN METODO PARA*. Nueva York: Stony Brook. https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/12/la_tecnica_de_la_tortuga.pdf

Sellan Naula, M. E. (2017). Importancia de la motivación en el. *Sinergias educativas*, 2(1), 1-3.

<http://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/download/20/14/62>

Serrano, M., & García Álvarez, D. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10(3), 273-280.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90416328008>

Severin, R. (2020). Negative Emotions and Learning. 73-91. 10.1007/978-3-658-34124-4_6

Sosa Solano, J. A., & Dávila Sanabria, D. T. (2019). La enseñanza por indagación en el desarrollo de habilidades científicas. *Educación y Ciencia*(23), 605-624. doi:

<https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2019.23.e10275>

Squillace, M., Picón Janeiro, J., & Schmidt, V. (2011). El concepto de impulsividad y su ubicación en las teorías psicobiológicas de la. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 3(1), 8-18.

doi:10.5579/rnl.2011.0057

UNAPSO. (26 de Marzo de 2021). *¿Cómo realizar un diario emocional?*[Imagen].Facebook:

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=116806480439866&set=a.106557104798137>

Villanueva Badenes, L., Clemente Estevan, R. A., & Adrián Serrano, J. (2000). La comprensión infantil de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos sociocognitivos.

REME, 3(4). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1025430>

Wilches Zúñiga, M. (2017). *Introducción a la ciencia*. Rionegro: Fondo Editorial Universidad Católica de Oriente.

12. ANEXOS.

12.1. Anexos A. Documentos

A1. Resolución del consejo directivo



DECANATO

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN,
SOCIALES, FILOSÓFICAS
Y HUMANÍSTICAS

CONSEJO DIRECTIVO

Guaranda, 29 de noviembre de 2023
RCD-FCESFH-UEB-0469.3.19 – 2023

El suscrito Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas Lcdo. Francisco Moreno Del Pozo, PhD, Certifica que el Consejo Directivo de sesión ordinaria (012), realizada el 28 de noviembre de 2023.

EN RELACIÓN AL QUINTO PUNTO. - Análisis y resolución de los temas abalizados por los señores Tutores de los estudiantes inscritos a la Unidad de Integración Curricular de las Carreras de Educación Básica, Educación Inicial, Educación Inter-cultural Bilingüe, Pedagogía de las Ciencias Experimentales – Informática, Pedagogía de las Ciencias Experimentales – Matemática y la Física

EL CONSEJO DIRECTIVO

CONSIDERANDO:

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- "El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (...)

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- "El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (...)

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 44.- Atribuciones del Consejo Directivo, literal c, manifiesta: Emitir resoluciones para el funcionamiento de la gestión administrativa, académica, investigación y vinculación de la Facultad, acorde a la normativa legal;

QUE, en el Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en el art. 8.- Funciones. – expresa: Las funciones de la Unidad de Integración Curricular de la carrera son:

- a.- Recopila, analiza, gestiona y valida la documentación relacionada con el proceso de titulación de acuerdo con lo establecido en el presente reglamento.
- b.- Analiza la pertinencia de los temas propuestos para las diferentes modalidades de titulación y sugiere su aprobación.
- c.- Da seguimiento al avance de los trabajos de integración curricular

QUE, en el Artículo 31.- Unidades de organización curricular del tercer nivel- **CAPÍTULO II DE LAS UNIDADES DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR del Reglamento de Régimen Académico (2020)**, literal c) manifiesta que "Unidad de integración curricular.- Valida las competencias profesionales para el abordaje de situaciones, necesidades, problemas, dilemas o desafíos de la profesión y los contextos; desde un enfoque reflexivo, investigativo, experimental, innovador, entre otros, según el modelo educativo institucional. El desarrollo de la unidad de integración curricular, se planificará conforme a la siguiente distribución:

		Horas para desarrollo de		Créditos para desarrollo de	
		Unidad de Integración curricular		Unidad de Integración curricular	
Tercer Nivel de Grado	Licenciatura y títulos profesionales	240	384	5	8

Las IES deberán garantizar a todos sus estudiantes la designación oportuna del director o tutor, de entre los miembros del personal académico de la propia IES o de una diferente, para el desarrollo y evaluación de la unidad de integración curricular.

QUE, en el capítulo IV del trabajo de integración curricular del Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en los artículos manifiesta:

CONSEJO DIRECTIVO

Art. 18.- Para la elaboración del trabajo de integración curricular se podrán conformar equipos de dos estudiantes de una misma o distintas carreras, asegurándose la evaluación y calificación individual, con independencia de los mecanismos de trabajo implementados.

Art. 19.- Para el desarrollo del trabajo de integración curricular se garantiza la designación oportuna del director o tutor para el grupo de estudiante de entre los miembros del personal académico.

QUE, en Memorando UEB-FCESFH-CEB- CUIC-2023-086, de fecha 27 de noviembre de 2023, firmado por la Lda. Daniela Ribadencira, Coordinadora de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, en el que remite la matriz con los temas de trabajo de integración curricular, proyecto de investigación, validados por los docentes tutores durante el proceso de titulación 01- 2024, de los estudiantes de la Carrera de Educación Básica, período académico octubre 2023 – febrero 2024 para su respectiva valoración y aprobación.

RESUELVE: “Aprobar el Tema de Trabajo de Integración, titulado: “**TÉCNICAS DE AUTOCONTROL PARA EL APRENDIZAJE EN CIENCIAS NATURALES EN EL QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA ÁNGEL POLIBIO CHAVES PROVINCIA BOLÍVAR CANTON GUARANDA, PERIODO LECTIVO 2023-2024**”, presentado por **ALARCÓN GAIBOR VERÓNICA ALEXANDRA Y ALDAS GOMEZ JEYSON ALEXANDER**, estudiantes de la Unidad de Integración Curricular proceso octubre 2023 – febrero 2024 de la Carrera de Educación Básica, revisado y aprobado por el tutor/a: **DR. MARCO PAREDES VALLEJO, MSc., Profesor/a – Investigador/a de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas**”.

Notifíquese.

Atentamente,

Dr. C. FRANCISCO MORENO DEL POZO
DECANO

FMDP/Marcia N.

A2. Certificado de Turniting

A2. Certificado de la escuela.



ESCUELA DE EDUCACION BASICA "ANGEL POLIBIO CHAVES"

DIRECCION: Guaranda: Calle Espejo y Antigua Colombia Nro. 114
Teléfono: 2983- 417 Correo electrónico: escuelaapch@hotmail.es

Yo, Lic. Ángel Cáliz Romero en calidad de DIRECTOR DE LA ESCUELA DE EDUCACION GENERAL BÁSICA "ANGEL POLIBIO CHAVES".

CERTIFICO

Que, ALARCÓN GAIBOR VERÓNICA ALEXANDRA con C.I. 0250327830 y ALDAS GOMEZ JEYSON ALEXANDER con C.I. 0250046497, realizaron el trabajo de investigación sobre el tema "TECNICAS DE AUTOCONTROL PARA EL APRENDIZAJE EN CIENCIAS NATURALES DEL QUINTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA "ANGEL POLIBIO CHAVES", PROVINCIA BOLIVAR, CANTÓN GUARANDA PERIODO LECTIVO 2023 – 2024.

La presente certificación tiene como finalidad respaldar el cumplimiento y ejecución del proyecto de investigación, de manera activa y voluntaria de los señores estudiantes de la Universidad Estatal de Bolívar de la Carrera de Educación Básica, estudiantes de 8 ciclo paralelo "B", previo a obtener el título de Licenciados en Ciencias de la Educación Básica.

Trabajo que lo realizaron desde el 2 de enero hasta el 15 de febrero de 2024 dentro de la modalidad presencial y virtual.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo los peticionarios hacer uso como a bien tuviera.

Guaranda, 15 de Febrero del 2024

Atentamente,

Lic. Ángel Cáliz Romero.
C.I. 0201095171



12.2. Anexos B. Instrumentos de recolección de datos.

B1. Encuesta sobre el autocontrol emocional.

CUESTIONARIO SOBRE AUTOCONTROL EMOCIONAL

El presente instrumento tiene como finalidad, determinar el nivel de autocontrol emocional que poseen los estudiantes de quinto de básica frente al aprendizaje de las ciencias naturales

Paralelo: _____ . Fecha: _____

<p>Instrucciones: Marque con una X en la respuesta que más se acerque a sus acciones dentro del salón de clases referente a las siguientes afirmaciones.</p> <p>Nota: Responda con la mayor sinceridad posible, dentro de este cuestionario no existen respuestas correctas o incorrectas, tampoco se le asignará una calificación y su contenido será anónimo.</p>					
Afirmación N. 1	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Utiliza alguna técnica como la respiración profunda, el semáforo, meditación, etc. Para calmar mis emociones en situaciones de tensión, miedo o vergüenza					

Afirmación N. 2					
Soy capaz de reconocer mis emociones y las causas que las originan.					
Afirmación N. 3					
Logró empatizar con los sentimientos de los demás.					
Afirmación N. 4					
Me enojo, siento miedo o me frustró cuando desarrolló temas complejos o difíciles de entender.					
Afirmación N. 5					
Pienso y reflexiono sobre mis acciones, actitudes y comentarios cuando estoy muy enojado o emocionado.					
Afirmación N. 6					

Controlo mi comportamiento, vocabulario y emociones durante las clases.					
Afirmación N. 7					
Investigo por mi propia cuenta cuando no comprendo términos o contenidos del área de ciencias naturales.					
Afirmación N. 8					
Aprendo con mayor facilidad si realizo trabajos en grupo con compañeros con los que comparto frecuentemente.					
Afirmación N. 9					
Me estreso o siento ansiedad cuando saco una mala nota.					
Afirmación N. 10					

Cuando estoy triste o frustrado logro concentrarme en el desarrollo de tareas					
Afirmación N. 11					
Cuando me siento confiado o tengo emociones positivas como la felicidad, logro obtener mejores notas.					
Afirmación N. 12					
Me estreso, tengo ansiedad o miedo cuando tengo que resolver exámenes o lecciones de ciencias naturales					
Afirmación N. 13					
Cuando estoy triste, estresado o desanimado obtengo notas bajas					

B2. Entrevista docente

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DOCENTE

Señora Docente:

Después de revisar la guía sobre técnicas de autocontrol, pedimos encarecidamente contestar este cuestionario que pretende conocer sus valiosas opiniones sobre su contenido. La información que Usted nos proporcione, será de gran valía en la culminación de nuestra investigación.

Gracias por su colaboración.

1. ¿Considera usted que esta Guía, favorecerá el autocontrol de las emociones y el comportamiento de los estudiantes en el área de ciencias naturales?

Favorecerán en alto grado

Favorecerán en relativo grado

Favorecerán muy poco.

Sírvase explicar su respuesta:

.....

.....

.....

.....

2. ¿Cree usted que esta guía, incentivará en los estudiantes, el uso de técnicas de autocontrol de las emociones y el comportamiento en el aprendizaje de las ciencias naturales?

Incentivarán en alto grado

Incentivarán en relativo grado

Incentivarán muy poco

Sírvase explicar su respuesta:

.....

.....

.....
.....

3. ¿Considera usted que esta Guía establece orientaciones o directrices efectivas para la puesta en práctica de las técnicas de autocontrol de las emociones y el comportamiento de estudiantes?

Bastante

A medias

Algo

Muy poco

Sírvase explicar su respuesta:

.....
.....
.....
.....

4. Finalmente, le encarecemos escribir algunas sugerencias o recomendaciones sobre esta Guía.

.....
.....
.....
.....

Firma

12.3. Anexos C: Fotografías

C1. Fotografía de la institución

Fotografía 1

Ubicación de la institución educativa



Nota: Fotografía área. Obtenido de. Google Earth (2024).

Fotografía 2

Instalaciones de la institución

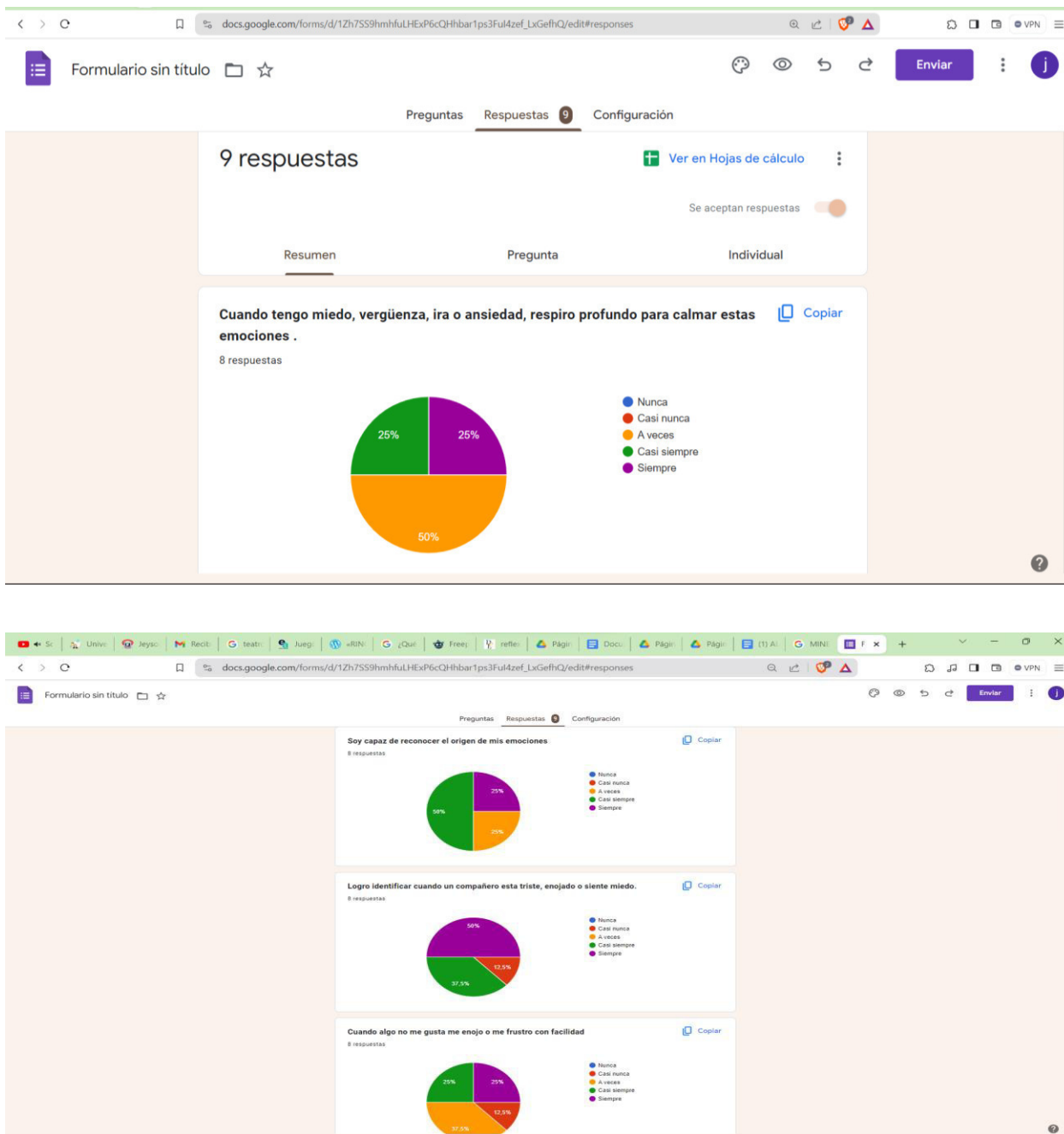


Nota: Tomada por : Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024)

C2. Aplicación de la prueba piloto

Ilustración 7

Captura de los resultados de la prueba piloto

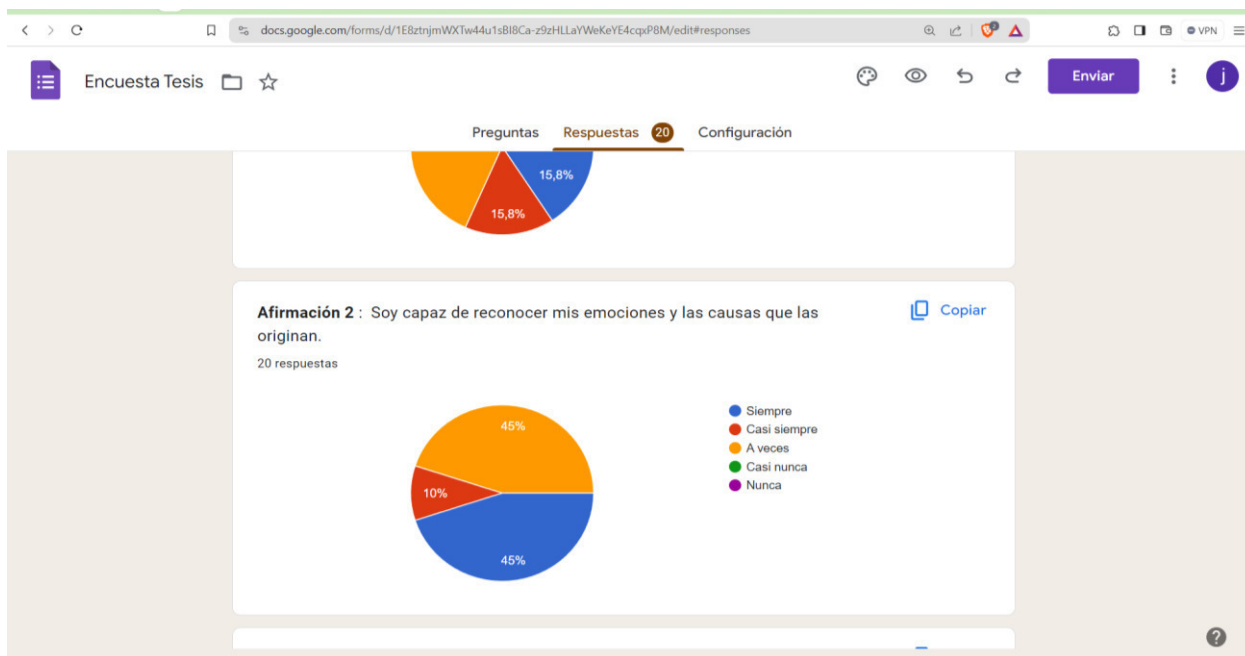


Nota: Elaborado por: Alarcón Verónica y Aldas Jeyson. Obtenido de Google forms (2024)

C3. Aplicación de los instrumentos

Ilustración 8

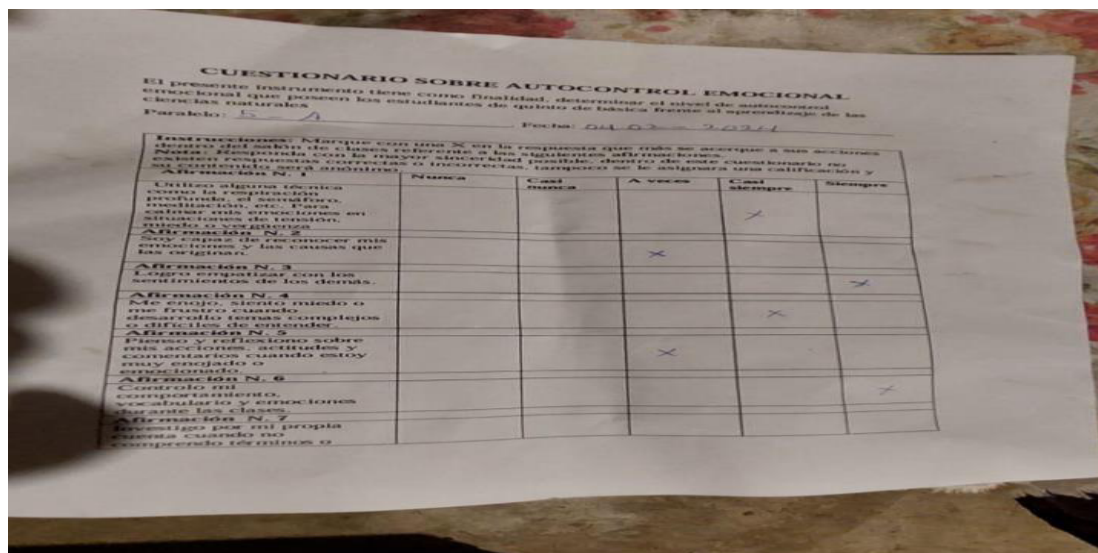
Datos de la encuesta en la muestra seleccionada



Nota: Obtenido de: Encuesta aplicada a los estudiantes de 5to (2024)

Fotografía 3

Encuesta realizada por los estudiantes



Nota: Obtenido de: Encuesta aplicada a los estudiantes de 5to (2024)

Fotografía 4

Entrevista docente

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DOCENTE

Señora Docente:

Después de revisar la guía sobre técnicas de autocontrol, pedimos encarecidamente contestar este cuestionario que pretende conocer sus valiosas opiniones sobre su contenido. La información que Usted nos proporcione, será de gran valía en la culminación de nuestra investigación.

Gracias por su colaboración.

1. ¿Considera usted que esta Guía, favorecerá el autocontrol de las emociones y el comportamiento de los estudiantes en el área de ciencias naturales?

- Favorecerán en alto grado
 Favorecerán en relativo grado
 Favorecerán muy poco.

Sírvase explicar su respuesta:

Cbro que favorecen en alto grado la aplicación de estas técnicas técnicas de autocontrol pues nos permite gestionar acciones positivas, así como negativas expresandolas de una manera adecuada

2. ¿Cree usted que esta guía, incentivará en los estudiantes, el uso de técnicas de autocontrol de las emociones y el comportamiento en el aprendizaje de las ciencias naturales?

- Incentivarán en alto grado
 Incentivarán en relativo grado
 Incentivarán muy poco

Sírvase explicar su respuesta:

Conociendo a mis alumnas creo que incentivarán a todos los niños la utilización de estas técnicas pero no todos aplicaron a conciencia ya que, no tienen en casa la ayuda pertinente



CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DOCENTE

Señora Docente:

Después de revisar la guía sobre técnicas de autocontrol, pedimos encarecidamente contestar este cuestionario que pretende conocer sus valiosas opiniones sobre su contenido. La información que Usted nos proporcione, será de gran valía en la culminación de nuestra investigación.

Gracias por su colaboración.

1. ¿Considera usted que esta Guía, favorecerá el autocontrol de las emociones y el comportamiento de los estudiantes en el área de ciencias naturales?

- Favorecerán en alto grado
 Favorecerán en relativo grado
 Favorecerán muy poco.

Sírvase explicar su respuesta:

Sí, porque las emociones y la cognición son inseparables ya que, estas influyen en la capacidad de razonamiento, la memoria, la toma de decisiones y la actitud para aprender.

2. ¿Cree usted que esta guía, incentivará en los estudiantes, el uso de técnicas de autocontrol de las emociones y el comportamiento en el aprendizaje de las ciencias naturales?

- Incentivarán en alto grado
 Incentivarán en relativo grado
 Incentivarán muy poco

Sírvase explicar su respuesta:

Sí, porque les ayuda a mantener la calma y pensar con mayor claridad, les permite controlar el estrés en situaciones de bajo presión.



C4. Socialización y entrega de la Guía.

Fotografía 5

Socialización de la guía con la docente y estudiantes mediante zoom



Nota: Obtenido de: Reunión de zoom realizada por los Alarcón Verónica y Aldas Jeyson (2024).

C5. Tutorías con el docente

(1)(1) PROPUESTA, VERONICA ALARCON Y JEYSON ALDAS TITULACION 2023 2024 - Word

Archivo Inicio Insertar Diseño Disposición Referencias Correspondencia Revisar Vista Ayuda ¿Qué desea hacer?

Cortar Copiar Pegar Copiar formato Portapapeles

Times New Roma 12 A A Aa

1 Normal 1 Sin espa... Título 1 Título 2 Título Subtítulo Énfasis sutil Énfasis

Técnica 4: El rincón de la calma y la motivación

Descripción:

Es una técnica de autocontrol de las emociones, el cual el desarrollar una zona reconfortante para los estudiantes, en la cual el estudiante puede acudir de manera ordenada a calmar las emociones negativas o por el contrario a auto motivarse. Además de servir como un lugar seguro donde el estudiante tiene tiempo para reflexionar sobre sus emociones y expresarlas de manera adecuada frente a situaciones de estrés y ansiedad.

Página 10 de 15 0 de 2618 palabras Español (Ecuador)

ESP LAA 17:24 8/2/2024