



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TENOLOGÍAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

TÍTULO

**LA EXPRESIÓN ORAL EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
EMOCIONALES**

**Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en
Ciencias de la Educación Básica, profesor de Educación Básica.**

Autora:

Ramón Medrano Dennis Liseth

Tutor:

Mgs. José Félix Rosero López

Riobamba, Ecuador. 2025

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Dennis Liseth Ramón Medrano**, con cédula de ciudadanía **1755048715**, autor (a)(s) del trabajo de investigación titulado: **LA EXPRESIÓN ORAL EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EMOCIONALES**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mi exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referidos, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 13 de enero de 2025



Dennis Liseth Ramón Medrano

1755048715



Dirección
Académica
VICERRECTORADO ACADÉMICO



ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En la Ciudad de Riobamba, a los 13 días del mes de ENERO de 2025, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por el estudiante **DENNIS LISETH RAMÓN MEDRANO** con CC: **1755048715**, de la carrera **EDUCACIÓN BÁSICA** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**LA EXPRESIÓN ORAL EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EMOCIONALES**", por lo tanto se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.



Mgs. José Félix Rosero López
TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **LA EXPRESIÓN ORAL EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EMOCIONALES**, presentado por **Dennis Liseth Ramón Medrano** con cédula de identidad número **1755048715**, bajo la tutoría del **Mgs. José Félix Rosero López**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 28 de abril de 2025.

Mgs. Edison Paul Barba Tamayo
Presidente del Tribunal de Grado



Firma

Mgs. Gladys Patricia Bonilla González
Miembro del Tribunal de Grado



Firma

Mgs. Hugo Marcelo Campos Yedra
Miembro del Tribunal de Grado



Firma



Dirección
Académica
VICERECTORADO ACADÉMICO

en movimiento



SISTEMA DE GESTIÓN DE CALIDAD
UNACH-RGF-01-04-08.15
VERSIÓN 01-06-09-2021

CERTIFICACIÓN

Que, **RAMÓN MEDRANO DENNIS LISETH** con CC: **1755048715**, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN BÁSICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**LA EXPRESIÓN ORAL EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EMOCIONALES**", cumple con el 5 %, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **Complio**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 21 de marzo de 2025



Mgs. José Félix Rosero López
TUTOR

DEDICATORIA

“Los sueños se construyen con fe, amor y perseverancia, un paso a la vez”.

A Dios, quien con su infinito amor, bondad y sabiduría me ha guiado en cada paso de este camino. A Él, agradezco profundamente por darme la fuerza en los momentos difíciles, la claridad para avanzar y las bendiciones que me han sostenido hasta alcanzar este logro. Su presencia constante ha sido el pilar sobre el cual he edificado cada esfuerzo.

Con todo mi corazón, dedico también este trabajo a mis padres, Nora Medrano y Edgar Ramón, mis pilares fundamentales, quienes con su amor incondicional, esfuerzo incansable y valores sólidos me han inspirado y fortalecido en cada etapa de mi vida. Sus sacrificios y enseñanzas han sido la base firme sobre la cual he construido este sueño. Este logro no sería posible sin ustedes, que siempre han creído en mí incluso en los momentos donde yo misma dudé.

A mis hermanos, Joselyn y Adrián, compañeros de vida y cómplices de sueños. Su apoyo constante, su fe en mis capacidades y el amor que siempre me han brindado me han recordado que la familia es el refugio más seguro y el motor más potente para avanzar. Ustedes son parte fundamental de este logro, y les agradezco por estar siempre a mi lado.

A mi sobrina, Amaya, cuya inocencia, alegría y espíritu lleno de vida son un recordatorio constante de que el futuro siempre tiene esperanza. En ella he encontrado la inspiración para dar lo mejor de mí y la motivación para construir un mundo lleno de oportunidades. Que este trabajo sea un pequeño ejemplo de que, con esfuerzo y dedicación, todo es posible.

A todos ustedes, este logro es un reflejo del amor, la fe y el apoyo incondicional que me han regalado. Esta obra no solo es mía; también es suya.

Finalmente, me dedico este logro a mí misma, a esa versión de mí que enfrentó retos, superó miedos y encontró fortaleza en los momentos de mayor incertidumbre. Gracias por no rendirte, por seguir avanzando y por creer siempre que los sueños son alcanzables con fe, esfuerzo y perseverancia.

Que este trabajo sea una muestra de gratitud, un homenaje al amor que he recibido y una inspiración para quienes buscan transformar sus sueños en realidades.

AGRADECIMIENTO

A Dios, quien con su infinito amor, bondad y sabiduría me ha guiado en cada paso de este camino. A Él, agradezco profundamente por darme la fuerza en los momentos difíciles, la claridad para avanzar y las bendiciones que me han sostenido hasta alcanzar este logro. Su presencia constante ha sido el pilar sobre el cual he edificado cada esfuerzo.

Con todo mi corazón, dedico también este trabajo a mis padres, Nora Medrano y Edgar Ramón, mis pilares fundamentales, quienes con su amor incondicional, esfuerzo incansable y valores sólidos me han inspirado y fortalecido en cada etapa de mi vida. Sus sacrificios y enseñanzas han sido la base firme sobre la cual he construido este sueño. Este logro no sería posible sin ustedes, que siempre han creído en mí incluso en los momentos donde yo misma dudé.

A mis hermanos, Joselyn y Adrián, compañeros de vida y cómplices de sueños. Su apoyo constante, su fe en mis capacidades y el amor que siempre me han brindado me han recordado que la familia es el refugio más seguro y el motor más potente para avanzar. Ustedes son parte fundamental de este logro, y les agradezco por estar siempre a mi lado.

A mi sobrina, Amaya, cuya inocencia, alegría y espíritu lleno de vida son un recordatorio constante de que el futuro siempre tiene esperanza. En ella he encontrado la inspiración para dar lo mejor de mí y la motivación para construir un mundo lleno de oportunidades. Que este trabajo sea un pequeño ejemplo de que, con esfuerzo y dedicación, todo es posible.

A todos ustedes, este logro es un reflejo del amor, la fe y el apoyo incondicional que me han regalado. Esta obra no solo es mía; también es suya.

Finalmente, me dedico este logro a mí misma, a esa versión de mí que enfrentó retos, superó miedos y encontró fortaleza en los momentos de mayor incertidumbre. Gracias por no rendirte, por seguir avanzando y por creer siempre que los sueños son alcanzables con fe, esfuerzo y perseverancia.

Que este trabajo sea una muestra de gratitud, un homenaje al amor que he recibido y una inspiración para quienes buscan transformar sus sueños en realidades.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	
DECLARATORIA DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPÍTULO I.....	16
1.INTRODUCCIÓN.....	16
1.1. Antecedentes.....	18
1.2. Planteamiento del Problema.....	22
1.2.1. Formulación del problema.....	23
1.2.2. Preguntas de investigación.....	23
1.3. Justificación.....	23
1.4. Objetivos.....	25
1.4.1. Objetivo General.....	25
1.4.2. Objetivos Específicos.....	26
CAPÍTULO II.....	27
2.MARCO TEÓRICO.....	27
2.1. LA EXPRESIÓN ORAL.....	27
2.1.1. Aspectos teóricos.....	27
2.1.2. Características de la expresión oral.....	28
2.1.3. Importancia de la expresión oral en la interacción social.....	30
2.1.4. FORMAS O TIPOS DE COMUNICACIÓN ORAL.....	30
2.1.4.1. Comunicación intrapersonal.....	30
2.1.4.2. Comunicación interpersonal.....	31
2.1.5. Elementos de la comunicación.....	32
2.1.5.1. Emisor.....	32

2.1.5.2. Receptor	33
2.1.5.3. Mensaje	33
2.1.5.4. Canal.....	33
2.1.5.5. Código	33
2.1.5.6. Contexto	34
2.1.5.7. Retroalimentación	34
2.1.6. Estrategias de expresión oral para la gestión de emociones.....	34
2.1.6.1. La expresión oral en la comunicación asertiva	34
2.1.6.2. La expresión oral en la escucha activa	35
2.1.6.3. La expresión oral en la empatía.....	36
2.1.7. Ejemplos prácticos para aplicar las estrategias de expresión oral para la gestión de emociones	37
2.1.7.1. Intrapersonal.....	37
2.1.7.2. Interpersonal.....	41
2.1.7.2.1. Escucha activa	42
2.1.7.2.2. Comunicación asertiva	42
2.1.7.2.3. Empatía en la comunicación.....	43
2.1.7.2.4. Manejo adecuado del lenguaje no verbal:	43
2.1.7.2.5. Resolución de conflictos mediante técnicas de mediación:.....	44
2.1.7.2.6. Validación emocional	44
2.1.7.2.7. Retroalimentación constructiva:	44
2.1.7.2.8. Reformulación de emociones en conflictos:.....	45
2.2. CONFLICTOS EMOCIONALES	45
2.2.1. Aspectos Teóricos	45
2.2.2. Ámbitos y causas de los problemas emocionales.....	47
2.2.3. Tipos de conflictos emocionales	48
2.2.3.1. Nerviosismo	49
2.2.3.2. Vergüenza.....	51
2.2.3.3. Miedo	52
2.2.4. Proceso para la gestión de emociones	53
2.2.5. La interrelación entre la gestión de emociones y las estrategias de expresión oral.....	54
2.2.6. Goleman y las emociones.....	54
2.2.6. Psicología cognitiva	55
2.2.7. Actividades de las estrategias de expresión oral para la resolución de conflictos emocionales (vergüenza, nerviosismo, miedo)	56

CAPÍTULO III	58
3. METODOLOGÍA.....	58
3.1. Enfoque de la investigación	58
3.2. Diseño de la investigación	58
3.3. Fundamento epistemológico de la investigación	58
3.4. Métodos de investigación	59
3.5. Tipos de investigación	59
3.5.1. Por el nivel o alcance	59
3.5.2. Por el objetivo	60
3.5.3. Por el tiempo	60
3.5.4. Por el lugar	60
3.6. Unidad de análisis	61
3.6.1. Población.....	61
3.6.2. Muestra.....	61
3.7. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	61
3.7.1. Técnica: Observación no participante	61
3.7.2. Instrumento: Diario de campo	61
3.7.3. Instrumento: Guía de observación.....	62
1. Comunicación asertiva.....	62
2. Escucha activa.....	62
3. Empatía.....	63
3.7.4. Técnica: Entrevista.....	63
3.7.5. Instrumento: Cuestionario de preguntas	63
3.8. Técnicas para el procesamiento, análisis e interpretación de la información	64
CAPÍTULO IV	65
4. Resultados y Discusión.....	65
4.1. Resultados.....	66
4.1.1. Planificación de actividades para el reconocimiento de emociones a partir de la comunicación asertiva	66
4.1.2. Planificación de actividades para la comprensión de emociones a partir de la escucha activa.....	68
4.1.3. Planificación de actividades para el manejo de emociones a partir de la empatía	71
4.1.4. GUÍA DE OBSERVACIÓN	73
4.1.5. ENTREVISTA	104
4.2. Discusión	111

CAPÍTULO V	117
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	117
5.1. Conclusiones.....	117
5.2. Recomendaciones	118
Bibliografía.....	119
Anexos.....	126

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1: PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES PARA EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES A PARTIR DE LA COMUNICACIÓN ASETIVA	66
Tabla 2: PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES PARA LA COMPRENSIÓN DE EMOCIONES A PARTIR DE LA ESCUCHA ACTIVA	68
Tabla 3: PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES PARA EL MANEJO DE EMOCIONES A PARTIR DE LA EMPATÍA.....	71
Tabla 4: Matriz de Consistencia " Guía de Observación"	73
Tabla 5: Matriz de Consistencia " Guía de Observación"	85
Tabla 6: Matriz de Consistencia " Guía de Observación"	95
Tabla 7: Matriz de consistencia "Guía de la entrevista"	104
Tabla 8: Matriz de consistencia "Guía de la entrevista"	107
Tabla 9: Matriz de consistencia "Guía de la entrevista"	109

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: APROBACIÓN DEL TEMA Y TUTOR (RESOLUCIÓN DE COMISIÓN DE CARRERA)	126
ANEXO 2: INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS EN EL ESTUDIO	129
ANEXO 3: EVIDENCIAS DEL TRABAJO DE CAMPO	134

RESUMEN

La presente investigación trata acerca de la expresión oral como una herramienta importante en la resolución de conflictos emocionales, en especial, en la infancia, donde las habilidades comunicativas aún están en desarrollo. El problema central de este estudio se enfoca en los conflictos emocionales que afectan a los niños de entre 8 y 10 años en el quinto grado de E.G.B paralelo A de la Escuela fiscal De Educación Básica Fe y Alegría en el cantón de Riobamba, provincia de Chimborazo. Estos conflictos, tales como la vergüenza, el nerviosismo y el miedo, repercuten de forma negativa en su bienestar emocional y en la capacidad de establecer relaciones saludables. En este contexto, el objetivo principal fue explorar las emociones a través de la expresión oral, identificando características clave de los conflictos emocionales que permitieron a la investigadora seleccionar estrategias adecuadas a las necesidades de los estudiantes y, por consiguiente, describir el desarrollo de las mismas. Se adoptó un enfoque cualitativo, empleando la observación no participante y entrevista como técnicas de recolección de datos. Los instrumentos utilizados fueron el diario de campo, la guía de observación y la guía de entrevista, la muestra estuvo conformada por siete niños quienes reflejaron en su comportamiento características importantes de los conflictos emocionales como la sudoración, temblor de manos, evitación de miradas, etc., por tal motivo, fueron seleccionados de manera intencional para trabajar con ellos las estrategias de expresión oral como la comunicación asertiva, la escucha activa y la empatía que permitieron fortalecer el diálogo consciente y reflexivo. Los hallazgos evidenciaron que la selección adecuada de estrategias de expresión oral tuvo una mejora en la autoestima y confianza de los participantes. Se observó una notable reducción en el temor al comunicarse, incremento en la capacidad para expresar emociones y participar en actividades escolares. Además, se constató que el desarrollo de habilidades comunicativas favoreció la convivencia, promoviendo interacciones más armoniosas y disminuyendo conflictos derivados de la falta de expresión emocional.

Palabras claves: Expresión oral, conflictos emocionales, comunicación asertiva, escucha activa, empatía.

ABSTRACT

This research explores oral expression as a fundamental tool for resolving emotional conflicts, particularly in childhood, when communication skills are still developing. The study focuses on children aged 8 to 10 in the fifth grade, section A, at Fe y Alegría Public Elementary School in Riobamba, Chimborazo province. It examines how emotional conflicts—such as shame, nervousness, and fear—negatively impact their well-being and ability to build healthy relationships. The primary objective was to analyze emotions through oral expression, identifying key characteristics of emotional conflicts to select appropriate intervention strategies. This process aimed to address students' needs effectively and assess their progress. A qualitative approach was employed, using non-participant observation and interviews as data collection methods. The instruments included a field diary, an observation guide, and an interview guide. The sample consisted of seven children who displayed notable behavioral indicators of emotional conflict, such as sweating, hand tremors, and avoidance of eye contact. These students were intentionally selected to engage in oral expression strategies, including assertive communication, active listening, and empathy, all of which encouraged conscious and reflective dialogue. The findings demonstrated that implementing appropriate oral expression strategies significantly improved participants' self-esteem and confidence. A noticeable reduction in their fear of communication was observed, along with an enhanced ability to express emotions and engage in school activities. Furthermore, the development of communication skills fostered better social interactions, promoting harmonious relationships and reducing conflicts arising from difficulties in emotional expression.

Key words: Oral expression, emotional conflicts, assertive communication, active listening, empathy.

Reviewed and corrected by Jacqueline Armijos



CAPÍTULO I.

1.INTRODUCCIÓN

Los conflictos emocionales son una realidad en el ámbito escolar y afectan de manera directa el desarrollo integral de los niños en el entorno escolar, manifestaciones como la vergüenza, el nerviosismo y el miedo interfieren en su capacidad para participar en actividades educativas, establecer relaciones sociales saludables y desarrollar una autoestima equilibrada. Estas dificultades generan barreras en su proceso de aprendizaje, de modo que, existe la necesidad de la investigadora de seleccionar estrategias efectivas para fortalecer sus habilidades emocionales y comunicativas.

Esta investigación tiene como propósito explorar las emociones en los niños de quinto año de EGB de la Escuela de Educación Básica Fe y Alegría en el cantón Riobamba a partir de la expresión oral; debido a que, es una herramienta transformadora en el contexto educativo y actúa como un medio para transmitir ideas, favorecer la construcción de relaciones saludables a nivel intra e interpersonal y posibilita el fortalecimiento de competencias emocionales.

Los conflictos emocionales en los niños son un aspecto crucial en el desarrollo del aprendizaje porque impactan en la capacidad de interactuar y participar en el entorno educativo. Estos se originan por situaciones de inseguridad, miedo o estrés, ya sea en el hogar, la escuela o en sus interacciones diarias con el entorno. En este sentido, dentro de la investigación se toma en cuenta el proceso para la gestión de emociones tales como: el reconocimiento, comprensión y manejo, las cuales son esenciales para la regulación de emociones. Así mismo, se seleccionaron estrategias de comunicación asertiva, la escucha activa y la empatía donde se desarrollaron actividades adaptadas al contexto y necesidades específicas de la población investigada como diálogos interactivos, dinámicas de role playing, cuentos, juegos, ejercicios de respiración e improvisación que ayudaron a potenciar la expresión verbal y el manejo emocional,

Con el propósito de cumplir con los objetivos, la investigación se centró en la revisión de varias fuentes verificables a nivel macro, meso y micro se utilizó como referencia a países como España y México quienes han demostrado que integrar la expresión oral dentro de los programas educativos eleva las competencias emocionales y mejora la convivencia escolar. Dentro de estos estudios se incluyó la dramatización, títeres, diálogos interactivos, roles, expresión artística, literatura y dramatización de canciones. Estas actividades resultaron un éxito debido a que permitieron estimular y fortalecer la creatividad, la imaginación y sobre todo las habilidades de expresión oral en conjunto con el manejo

emocional.

La investigación se desarrolló bajo el enfoque cualitativo, se empleó el método fenomenológico y el diseño no experimental. Por su nivel, es descriptiva; en cuanto al lugar, es de campo, bibliográfica y documental. Por el tiempo, la investigación es transversal. Las técnicas utilizadas fueron la observación no participante y la entrevista, apoyadas por instrumentos como el diario de campo, la guía de observación y la guía de entrevista.

Entre los resultados más destacados se observa que los estudiantes lograron avances relevantes en la identificación y manejo de sus emociones, mejoraron su capacidad de comunicación para que esta sea clara, respetuosa, comprensiva y empática, y, adquirieron mayor confianza en su interacción entre compañeros y docentes. Estos logros contribuyeron a la construcción de un entorno educativo más inclusivo y armonioso, donde los estudiantes pudieron participar de forma espontánea en las actividades escolares y fortalecer su autoestima.

La investigación se estructura en cinco capítulos que se describen a continuación: En el capítulo I Introducción, se establece los antecedentes de investigaciones previas a las categorías de estudio: la expresión oral y los conflictos emocionales. Esto se realizó en conjunto con el planteamiento del problema en tres niveles; macro, meso y micro. Además, se incluyó la formulación del problema y las preguntas de investigación que guiaron el proceso investigativo. La justificación destaca la relevancia del tema, actualidad, utilidad metodológica y valor teórico, beneficiarios, trascendencia y factibilidad. Para concluir con este capítulo se presentan los objetivos generales y específicos que delimitan el propósito del estudio.

En el capítulo II Marco Teórico se desarrolla el sustento conceptual del estudio, en consecuencia, se profundizó en estudiar las dos categorías de la investigación, las cuales son la expresión oral y los conflictos emocionales. Para ello, se realizó una revisión completa de literatura especializada, obtenida de libros, revistas científicas y artículos académicos. Este capítulo también incluye reflexiones de la autora, quien contrasta teorías y evidencia empírica para estructurar el marco conceptual que respalda el estudio.

En el capítulo III Metodología, se detalla el enfoque cualitativo adoptado en la investigación, con un diseño no experimental, los tipos de investigación por su nivel o alcance, objetivo, tiempo y lugar. Se describen las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos, como la observación no participante en donde se usó el diario de campo y la guía de observación, y en la entrevista donde se empleó una guía de preguntas.

En el capítulo IV Resultados y Discusión, se analizan los hallazgos obtenidos a partir

de la aplicación de las estrategias propuestas. Para su construcción se usó la triangulación por métodos que se centra en integrar la fundamentación teórica de diversos autores junto con las interpretaciones realizadas por la autora, que se basan en el diario de campo y la guía de observación, y, se complementan con las respuestas de los participantes, las cuales se recopilaban mediante entrevistas. Las categorías correspondientes son: comunicación asertiva, escucha activa y empatía.

Para concluir, en el capítulo V de Conclusiones y recomendaciones se recopilaban los principales hallazgos del estudio que responden a los objetivos planteados. Así, por medio de las conclusiones, se proponen recomendaciones orientadas a la implementación de estrategias de expresión oral para la resolución de conflictos emocionales en otros contextos educativos.

1.1. Antecedentes

Revisando diferentes investigaciones se encontraron las siguientes:

A nivel macro, se encontró que, en España, en la Universidad de Zaragoza, se llevó a cabo el trabajo titulado “Revisión de programas de inteligencia emocional en España y su relación con la comunicación oral en Educación Infantil: diseño y aplicación de una propuesta de intervención”, desarrollado por las investigadoras Castaño y Rodríguez en el año 2018. Este estudio fue publicado en el repositorio institucional Zaguán de la misma universidad.

El trabajo diseñó e implementó una intervención educativa dirigida a niños de entre 3 y 6 años en centros escolares de Zaragoza, combinando estrategias de comunicación oral con actividades de educación emocional. Entre las metodologías empleadas se incluyeron asambleas grupales, juegos de rol y dinámicas narrativas. Una de las actividades destacadas fue "Cuento y emoción", donde los niños narraban historias relacionadas con situaciones emocionales comunes, identificaban sentimientos y exploraban posibles soluciones.

Los resultados del programa mostraron mejoras significativas en la capacidad de los niños para identificar y expresar emociones, así como un incremento en la cohesión grupal y una disminución de comportamientos disruptivos. Este estudio subraya la importancia de la integración de la inteligencia emocional en el currículo escolar para fomentar habilidades comunicativas desde edades tempranas.

También, a nivel global, en la Universidad de las Islas Baleares, ubicado en Palma de Mallorca, España, la autora Rivero desarrolló en el año 2020 el trabajo titulado “La educación emocional en el contexto escolar: estudio de caso de un proyecto de educación

emocional y resolución de conflictos”, como parte de su Trabajo de Fin de Máster.

El proyecto consistió en implementar un programa de educación emocional en un centro escolar de Palma de Mallorca, con actividades como círculos de diálogo, narración de historias y dinámicas grupales para fortalecer la comunicación emocional y la resolución pacífica de conflictos. Por ejemplo, en la actividad “Historias y emociones”, los estudiantes relataban experiencias emocionales significativas y exploraban soluciones colaborativas para enfrentar situaciones similares.

Los hallazgos reflejaron una mejora notable en la autorregulación emocional de los alumnos, una reducción en las conductas conflictivas y un fortalecimiento de las relaciones de confianza entre los estudiantes y los docentes. Este estudio destaca el resultado positivo de integrar la educación emocional en el contexto escolar para favorecer un clima inclusivo y respetuoso.

Continuando con el nivel macro, otro estudio realizado en España, publicó el artículo científico denominado: “Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en Educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey”, en la Revista española de documentación científica, en el año 2017, cuyos autores son: Aguaded & Valencia. Se utilizó la observación, el diario de clase y el registro anecdótico y se aplicó el programa compuesto por tres bloques; en la primera sesión se trabajó el nivel de expresión de las emociones de los sujetos estudiados. En esta sesión inicial, el docente lleva la iniciativa mientras que los alumnos/as comentan y expresan las ideas previas que tienen sobre nociones básicas de la inteligencia emocional. En la segunda sesión se trabaja el reconocimiento y la expresión de las emociones, en ella se le pide a un alumno/a que sea el encargado de expresar delante de sus compañeros/as una situación agradable o desagradable que ha tenido lugar dentro del aula mientras los demás visionan la expresión y las imitan mediante canciones. En la tercera sesión del bloque los niños dejarán que su cuerpo manifieste libremente emociones varias, en función de la instrucción que se le proporcionen: “nos transformamos en personas alegres, tristes...”. Además, el alumno/a que mejor esté captando la idea de este juego pasará a ocupar el lugar del docente y éste/a será el encargado de dar órdenes a los demás.

Mediante esto se logró conseguir que el alumnado identifique, reconozca y comprenda sus propias emociones y la de los demás, lo que permitió que sean capaces de expresar sus sentimientos de manera adecuada, mediante la comunicación verbal y alcancen la regulación de las mismas.

Por otro lado, dentro del contexto meso, se ha encontrado que, en la Universidad

Nacional Autónoma de México (UNAM), se ha publicado un estudio titulado "El papel de la expresión oral en la resolución de conflictos emocionales: un enfoque desde la educación secundaria", en la revista mexicana "Educación y Desarrollo". Este artículo, publicado en el año 2021, volumen 39, número 3, fue desarrollado por los investigadores Hernández y Gutiérrez.

Dentro de este trabajo, los autores utilizaron metodologías como grupos focales y análisis cualitativo para explorar cómo la expresión oral puede influir en la gestión de conflictos emocionales entre adolescentes en contextos educativos mexicanos. Los hallazgos resaltaron la importancia de fomentar habilidades comunicativas que faciliten la expresión y comprensión de emociones como herramienta fundamental para el bienestar emocional y la convivencia pacífica en el entorno escolar.

Así como también, en la Universidad Distrital Francisco José De Caldas ubicado en Colombia, Bogotá, los autores Monroy & Pachón realizaron una investigación denominada "Expresión de las emociones en primera infancia" en el año 2018. Esta investigación tuvo como propósito diseñar una intervención pedagógica que potenciara la expresión oral y emocional en niños de 4 a 5 años.

La metodología consistió en actividades artísticas y dinámicas grupales que incluían la narración de historias y juegos simbólicos. Durante las sesiones, los niños fueron incentivados a identificar y expresar verbalmente emociones como la alegría, tristeza y enojo, utilizando herramientas creativas como dibujos y dramatizaciones. Estas actividades promovieron un ambiente de confianza que facilitó la comunicación emocional.

Los hallazgos del estudio mostraron un aumento significativo en la capacidad de los niños para expresar sus emociones de forma oral, así como una mejora en sus relaciones interpersonales. Este proyecto concluyó que la combinación de actividades creativas y expresión oral puede fortalecer el desarrollo emocional en la primera infancia.

Al analizar el contexto nacional, En Ecuador, el Ministerio de Educación desarrolló en 2023 la "Caja de Actividades para el Desarrollo y Fortalecimiento de Habilidades Sociales, Emocionales y Cognitivas", cuyo contenido fue publicado como un recurso oficial para docentes. Este material se encuentra disponible en línea y ofrece un conjunto de 105 actividades dirigidas a estudiantes de diferentes niveles educativos, con el objetivo de promover competencias como la comunicación efectiva, la empatía y el manejo emocional.

El programa utilizó metodologías dinámicas como juegos de rol, debates dirigidos y actividades grupales que fomentaron la expresión oral y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Entre las actividades destacadas se encuentra "Escucha Activa y

Diálogo”, en la que los estudiantes trabajaron en parejas para compartir experiencias personales y buscar soluciones conjuntas ante conflictos hipotéticos. También se emplearon dinámicas como “La rueda de emociones” para identificar y expresar sentimientos de forma adecuada, fomentando el autoconocimiento y la regulación emocional.

Los resultados de la implementación mostraron mejoras significativas en la convivencia escolar, mayor cohesión grupal y una disminución en los conflictos interpersonales. Asimismo, los estudiantes demostraron una mayor capacidad para expresar verbalmente sus emociones y adoptar un enfoque colaborativo en la resolución de problemas. Este material evidencia el impacto positivo de las estrategias de expresión oral en la construcción de entornos educativos más saludables y armoniosos.

Así como también, El Ministerio de Educación de Ecuador emitió el Acuerdo Ministerial No. 0434-12, en el que se establecen procedimientos específicos para la solución de conflictos en instituciones educativas. Este acuerdo detalla estrategias como la mediación escolar y la promoción del diálogo asertivo para resolver disputas entre estudiantes.

Dentro de las metodologías empleadas, se destacan las sesiones de mediación guiadas por docentes capacitados en técnicas de resolución pacífica de conflictos. Durante estas sesiones, se fomenta la expresión oral de emociones a través de ejercicios de "Escucha activa" y "Diálogo para la comprensión", los cuales han demostrado ser efectivos para disminuir tensiones y fortalecer las relaciones entre estudiantes.

La iniciativa integra estrategias como talleres de comunicación asertiva, simulaciones de conflictos y debates reflexivos. Una actividad clave es "Historias de emociones", donde los estudiantes relatan experiencias personales y proponen soluciones a través del diálogo.

Los resultados documentados incluyen una disminución en el número de conflictos reportados en las escuelas y un aumento en la cohesión grupal. Este acuerdo reafirma el compromiso del Ministerio de Educación con la creación de entornos educativos inclusivos y pacíficos.

De este modo, la presente investigación con el apoyo de los estudios anteriores, busca seleccionar estrategias de expresión oral que contribuyan a una mejor comunicación emocional, y al empoderamiento personal, es decir, el bienestar emocional y la resolución constructiva de conflictos en diversos entornos educativos para que los niños expresen verbalmente sus emociones, pensamientos, preocupaciones, puedan liberar la tensión acumulada para crear un espacio de comprensión mutua, comunicación clara, empática, sincera y efectiva entendiendo las perspectivas y necesidades del otro.

1.2. Planteamiento del Problema

Se han realizado varios estudios en diferentes partes del mundo que han demostrado cómo el fortalecimiento de la expresión oral impacta de forma positiva en la gestión de las emociones. por ejemplo, en la ciudad de Barcelona, España se llevaron a cabo estrategias motivadoras que involucran la expresión de emociones a través del juego simbólico, por ende, se ejecutaron talleres de formación, mediante juegos dramáticos, títeres, el diálogo, los roles, arte, literatura y dramatización de canciones. Con esto se logró desarrollar en los niños hábitos de comunicación asertiva, sana convivencia y romper barreras de conflicto en ambientes de aula propicios, manejados por individuos que respetan, comprenden, toleran las diferencias, identifican y gestionan sus emociones.

Por otro lado, dentro del contexto nacional, el Ministerio de Educación trabaja en la gestión de conflictos emocionales y el desarrollo de la expresión oral a través de diversas estrategias metodológicas y programas educativos. Dentro de ello, el ministerio incluye en el currículo escolar contenidos relacionados con la educación emocional y la comunicación efectiva. Según el documento oficial, “La educación socioemocional tiene como objetivo principal el desarrollo de habilidades intrapersonales e interpersonales en los estudiantes, fomentando la empatía, el autocontrol y la capacidad de gestionar conflictos emocionales” (Ministerio de Educación del Ecuador, 2024, p. 12).

Además, se encuentran varios programas que permiten la formación y la capacitación a los docentes para que ellos puedan saber cómo gestionar los conflictos emocionales dentro del aula, al utilizar herramientas pedagógicas que contribuyan a mejorar la autoestima en estudiantes tímidos o con dificultades para establecer comunicaciones. Así también, existen programas para la educación emocional que son aptos para comprender los sentimientos de los demás, esto, mediante ejercicios de reflexión, sensibilización y promoción de la expresión oral, por medio de debates, eventos de oratoria, talleres de comunicación y apoyo psicológico a los estudiantes.

Sin embargo, a pesar de estas iniciativas, persisten desafíos en su implementación, como la falta de interés y compromiso en la formación de los docentes, la limitada integración de estas estrategias en las prácticas pedagógicas cotidianas debido a la escasez de recursos, carga curricular excesiva y políticas educativas desactualizadas o por el mero hecho de tener despreocupación en la formación del bienestar socioemocional de los educandos. Esto ocasiona que no todos los estudiantes tengan acceso equitativo a un desarrollo emocional integral, afectando su bienestar y su desempeño académico.

En el objeto de estudio desarrollado en el Quinto año de Educación Básica, paralelo

A, de la Escuela “Fe y Alegría” en el Barrio La Dolorosa, cantón Riobamba, provincia de Chimborazo se ha identificado la falta de habilidades comunicativas verbales que limitan la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones y resolver conflictos de manera efectiva. Durante la ejecución de prácticas pre profesionales, la investigadora observó que, al ser interrogados por la docente, los niños tardaban en responder, tenían conductas como la evasión de miradas, titubeo, tono de voz bajo. En actividades grupales dentro y fuera del aula, los estudiantes preferían permanecer en silencio o delegar la participación a otros compañeros para no intervenir. Además, durante la lectura en voz alta o la exposición de ideas, algunos hablaban con rapidez y sin claridad, mientras otros permanecían callados por largos periodos. En actividades de socialización, no lograban expresar sus sentimientos con naturalidad, lo cual evidenció inseguridad y un ambiente tenso donde la relación con el docente y los compañeros no era favorable.

Ante esta problemática, surge la necesidad de la investigadora en aplicar el muestro probabilístico no intencional para seleccionar a siete niños que presentaban mayores dificultades en este ámbito. Con ellos se trabajaron estrategias adaptadas a sus necesidades específicas, de modo que, les permita fortalecer las habilidades comunicativas y socioemocionales durante el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje. De esta manera, se buscó contribuir al desarrollo personal y académico de manera equilibrada.

1.2.1. Formulación del problema

¿Qué emociones reflejan los niños de quinto año de EGB de la Escuela de Educación Básica Fe y Alegría en el cantón Riobamba a partir de la expresión oral?

1.2.2. Preguntas de investigación

- ¿Cuáles son las características que identifican los conflictos emocionales en los niños?
- ¿Cuáles son las estrategias más efectivas para la resolución de conflictos emocionales?
- ¿De qué manera la expresión oral mejora la gestión de emociones?

1.3. Justificación

La investigación se originó a partir de la necesidad de entender cómo las emociones negativas de vergüenza, nerviosismo y miedo influyen en el desempeño comunicativo de los estudiantes de quinto año de Educación General Básica (EGB) y limitan su participación en las actividades escolares.

Las emociones se clasifican en dos partes, por un lado, las positivas, como alegría, felicidad, amor, satisfacción, gratitud, esfuerzo, entusiasmo, placer, serenidad, tranquilidad, pasión y

diversión, las cuales favorecen una participación activa y espontánea en contextos donde el estudiante se siente seguro y valorado en su proceso de aprendizaje. Por otra parte, las emociones negativas, como el miedo, ira, ansiedad, tristeza, rechazo, vergüenza, frustración, impotencia, odio, y rencor que pueden obstaculizar el desarrollo de habilidades comunicativas. En este estudio, se trabajaron específicamente con la vergüenza, nerviosismo y el miedo, dado que estas emociones son las que más se reflejaron en los participantes al generar un estado de inseguridad y dificultan la expresión oral, pues, los estudiantes temen a ser juzgados, cometer errores o ser rechazados por sus compañeros. Durante las prácticas de ejecución realizadas en la Escuela de Educación Básica Fe y Alegría ubicada en el cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, se observaron comportamientos como el silencio prolongado ante preguntas directas, la evitación de actividades grupales, la falta de contacto visual con compañeros y docentes. Además, se identificaron manifestaciones físicas asociadas a la frustración y la ansiedad, así como manifestaciones físicas de incomodidad, tales como el temblor de manos, la sudoración excesiva y el titubeo en el habla.

Estos comportamientos reflejaron un problema en la carencia de estrategias pedagógicas diseñadas para fomentar la comunicación efectiva y la confianza en el aula, lo cual demostró la necesidad de implementar soluciones orientadas al desarrollo emocional y comunicativo de los estudiantes.

La importancia de las variables radica en que la expresión oral desempeña un papel crucial en la formación integral de los estudiantes, ya que facilita la interacción social, la resolución de conflictos y el fortalecimiento de relaciones interpersonales. No obstante, emociones como la vergüenza, el nerviosismo y el miedo actuaron como barreras significativas que bloquearon estos procesos y afectaron de forma negativa la autoestima de los estudiantes. Investigaciones recientes constataron que el uso de estrategias pedagógicas específicas enfocadas en la expresión oral contribuyó al fortalecimiento de habilidades comunicativas y ayudó a los estudiantes a enfrentar sus conflictos emocionales, permitiéndoles participar activamente en el aprendizaje. Por ello, en esta investigación se seleccionaron estrategias adaptadas al contexto escolar, con el objetivo de superar estas barreras emocionales y promover un ambiente de aprendizaje más colaborativo, creativo y saludable.

El estudio fue relevante y actual, debido a que abordó una problemática particular en el ámbito educativo que, a pesar de sus consecuencias, no siempre recibió la atención adecuada. Su originalidad radicó en que, a diferencia de investigaciones previas, este trabajo investigativo contempla estrategias que se adaptan a las características y necesidades propias

de cada estudiante, pues, su realización partió de observaciones directas, además, no es réplica de estudios ya existentes.

La factibilidad de esta investigación se confirmó gracias al acceso directo al entorno escolar, lo que facilitó la recopilación de datos y la implementación de actividades. La institución educativa brindó apertura total para llevar a cabo las estrategias planificadas, y las prácticas de servicio comunitario realizadas permitieron una comprensión profunda de las dinámicas del aula. Además, se dispuso de recursos económicos y logísticos suficientes, como transporte y tiempo, que garantizaron el desarrollo adecuado del proyecto. Paralelamente, la disponibilidad de fuentes bibliográficas actualizadas y confiables, que incluyen libros, artículos académicos y revistas científicas, proporcionó una base sólida para sustentar teóricamente los hallazgos.

La trascendencia de esta investigación se reflejó en su capacidad para generar un impacto positivo en el ámbito educativo y social. Al seleccionar estrategias que fomentaron la expresión oral, el estudio contribuyó al desarrollo comunicativo y emocional de los estudiantes. Los resultados de esta investigación sentaron precedentes para implementar estrategias similares en otros contextos educativos, ampliando su alcance e impacto.

Los principales beneficiarios de esta investigación fueron los estudiantes de EGB, quienes pudieron superar las barreras emocionales que limitaban su expresión oral. Esto les permitió fortalecer su autoestima, desarrollar confianza en sus habilidades comunicativas y mejorar su interacción con el entorno escolar. Los docentes, como beneficiarios indirectos, obtuvieron herramientas prácticas que les ayudaron a identificar y abordar estas barreras en sus aulas, promoviendo un ambiente inclusivo y participativo que favoreció el aprendizaje integral.

La trascendencia de esta investigación se reflejó en su capacidad para generar un impacto positivo en el ámbito educativo y social. Al seleccionar estrategias que fomentaron la expresión oral, el estudio ofrece una base para futuros programas educativos que integren la educación emocional como un pilar fundamental en el aprendizaje. Los resultados de esta investigación sentaron precedentes para implementar estrategias similares en otros contextos educativos, ampliando su alcance e impacto.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Explorar las emociones en los niños de quinto año de EGB de la Escuela de Educación Básica Fe y Alegría en el cantón Riobamba a partir de la expresión oral.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar características de los conflictos emocionales
- Seleccionar estrategias de expresión oral en la resolución de conflictos emocionales
- Describir la gestión de emociones a través de la expresión oral

CAPÍTULO II

2.MARCO TEÓRICO

2.1. LA EXPRESIÓN ORAL

2.1.1. Aspectos teóricos

Según Hernández (2022) describe la expresión oral como “Un componente fundamental en la comunicación humana que facilita la interacción y socialización, promueve el desarrollo de diversas habilidades importantes y satisface necesidades” (p.19).

Esta definición destaca el papel fundamental que tiene la expresión oral como un pilar esencial de la comunicación humana que permite a las personas conectarse y construir relaciones únicas. Su valor radica en la transmisión de ideas, pero también, facilita el desarrollo de habilidades esenciales tales como: la organización del pensamiento, el enriquecimiento del vocabulario y el fortalecimiento del pensamiento crítico.

Este recurso humano capacita a los individuos para enfrentar desafíos comunicativos, resolver conflictos y expresar emociones de manera efectiva. De la misma forma, funciona como un puente para el intercambio de ideas y la interacción humana, se convierte en una herramienta poderosa para el crecimiento personal, la cohesión social y la integración en diversos contextos, como el académico, el profesional y el comunitario. Su impacto recae en que fomenta el desarrollo integral y permite adaptarse a las complejidades del entorno moderno.

Valles (2022) afirma que la expresión oral “Se manifiesta mediante la comunicación verbal y el lenguaje corporal, en los que se incluyen gestos y ademanes. Además, es importante la modulación de voz, forma de respirar, velocidad del habla, etc., para complementar un lenguaje adecuado” (p. 80-95).

Es así que, este modo de comunicación toma en consideración todas nuestras formas de expresión porque las palabras que evocamos pueden ser suaves pero los gestos o movimientos pueden ser agresivos; es así que, se puede identificar con mayor facilidad qué emoción quiere transmitir el interlocutor. Cabe aclarar que las personas actúan de acorde a cómo piensan.

De este modo, cuando los gestos y expresiones faciales están alineados con las palabras, se fortalece la autenticidad del mensaje transmitido; es decir, existe relación entre lo verbal y lo no verbal y esto a su vez, facilita una comunicación efectiva, promueve un entendimiento mutuo más profundo y genuino en diferentes contextos sociales y profesionales. Esta habilidad mejora la claridad, la persuasión del discurso y enriquece la

experiencia auditiva de quienes participan en el diálogo. Por ejemplo, en situaciones de conflicto interpersonal, la expresión de emociones a través del lenguaje corporal puede ser más reveladora que las palabras mismas, permitiendo una comprensión más profunda de las preocupaciones y sentimientos de cada parte.

Dicho de otro autor, para Fernández (2020) esta habilidad implica “La capacidad de organizar y articular pensamientos, emociones e ideas de manera coherente y efectiva a través de palabras y expresiones vocales” (p.22-24). En este sentido, por medio de la comunicación entre dos o más personas posibilita la persuasión, resolución de conflictos, el apego con otros, la transmisión de conocimientos.

En relación con lo que menciona el autor, esta habilidad necesita de un equilibrio entre gestos y palabras para construir conexiones humanas, esto se fortalece con la práctica dinámica de forma consciente en tanto a como pensamos y sentimos, puesto que, es importante que seamos capaces de manejar nuestras propias emociones, así como es imprescindible comprender las s de los demás, lo que es fundamental para una comunicación empática y benevolente.

2.1.2. Características de la expresión oral

a) Coherencia y cohesión en el discurso

Según Guzmán y Cózar (2024) es esencial “Estructurar las ideas de forma coherente y cohesionada en la expresión oral para que el oyente comprenda el mensaje con facilidad” (p. 3).

La coherencia y la cohesión son los pilares fundamentales de un discurso efectivo, ya que aseguran que el mensaje transmitido sea comprensible, fluido y significativo para el oyente. Como señalan los autores, estructurar ideas de manera lógica y conectarlas de forma idónea es un requisito indispensable y una forma de respeto hacia el receptor.

De otro modo, un discurso desordenado o fragmentado puede generar confusión o estrés que conduce a la pérdida de interés, esto dificulta el propósito central de la comunicación, el cual, es transmitir una idea, generar un impacto o resolver un conflicto. Por ejemplo, en una discusión, un mensaje claro ayuda a reducir tensiones y encontrar respuestas rápidas y apropiadas.

Es clave que la educación en conjunto con las experiencias que existan en la vida cotidiana refuerce la coherencia y cohesión en el habla. De manera que, las personas puedan expresarse mejor para que esto sea natural y no sea visto como una condición obligatoria, más bien, sea una práctica diaria.

b) Fluidez y pronunciación

Para Níkleva y López (2019), “La comunicación oral implica aspectos como la fluidez en la pronunciación, el uso adecuado del vocabulario y la gramática, así como el conocimiento de las normas socioculturales y pragmáticas del idioma” (p. 2).

La fluidez y una correcta pronunciación resaltan a la comunicación, pues, esta se vuelve clara, comprensible y llamativa, lo cual, es clave para entablar diálogos donde exista una interacción mutua y respetuosa.

c) Claridad del mensaje

Según Sánchez y López (2021) la claridad en la expresión oral requiere “El uso apropiado de las reglas gramaticales, una correcta articulación y la elección cuidadosa de las palabras, asegurando que el mensaje sea comprensible y directo” (p. 45). De modo que, un mensaje claro facilita el entendimiento y refuerza la confianza entre quienes se comunican.

d) Adaptación al contexto

Los autores García y Torres (2020) enfatizan que “La clave de la comunicación efectiva es la habilidad de ajustar el discurso oral al entorno social, cultural o profesional en el que ocurre” (p. 62).

Saber adaptar el discurso al contexto demuestra una buena comunicación y empatía hacia los demás. Como indican García y Torres (2020), ajustar lo que decimos al entorno social, cultural o profesional es una manera de conectar con nuestro público, lo cual, implica entender quiénes son nuestros oyentes, qué esperan y cuáles son las particularidades del momento en el que ocurre la comunicación.

Por ejemplo, el tono, las palabras y la formalidad que usamos en una presentación profesional no serán las mismas que en una charla con amigos o en una negociación en un conflicto. Adaptarnos significa respetar las diferencias, valorar el contexto y asegurar que nuestro mensaje sea relevante y significativo para quien lo recibe. En este sentido, adaptar el discurso al contexto ayuda para que el mensaje sea más claro y efectivo; además, refuerza las relaciones y permite una comunicación empática.

e) Modulación y tono

López y Fernández (2021) destacan que “La capacidad de modular la voz y ajustar su tono es crucial para mantener la atención del oyente y comunicar emociones de manera efectiva” (p. 30).

El tono de voz revela emociones y estados de ánimo. Una voz bien modulada puede inspirar confianza, calmar tensiones o entusiasmar a un público. Por eso, dominar esta

habilidad es fundamental para que la comunicación sea emocionalmente rica y capaz de generar un impacto duradero en quienes nos escuchan.

f) Dimensión afectiva en la expresión oral

Rocha-Osornio (2020) destaca la importancia de “Considerar la dimensión afectiva para disminuir la ansiedad, la cual puede llevar a los estudiantes a desarrollar emociones negativas que afectan el aprendizaje” (p. 31-43).

Las emociones influyen en la forma en la cual nos comunicamos, la ansiedad y otras emociones negativas dificultan la expresión oral en el aprendizaje. Por ello, es fundamental crear entornos de aprendizaje que promuevan la confianza y el bienestar emocional que favorezcan una expresión oral más fluida y natural.

2.1.3. Importancia de la expresión oral en la interacción social

La interacción social según Algor Education (2020) es “La habilidad de poder compartir información, expresar emociones y pensamientos de manera clara para lograr comprensión, resolver conflictos y fortalecer la colaboración interpersonal, lo que contribuye a la cohesión social y al mantenimiento de normas culturales y sociales” (p.2).

Por lo expresado antes, argumento que la importancia de la expresión oral en la interacción social radica en que la comunicación es el puente que nos conecta con nuestro alrededor con el fin de transmitir información y compartir nuestras emociones y experiencias para construir relaciones sólidas. La expresión oral se enriquece con el tono de voz, la entonación y el lenguaje corporal, elementos que transmiten matices emocionales. Esta comprensión mejora las habilidades comunicativas, como la escucha activa y la interpretación adecuada de las señales verbales y no verbales de los demás.

Desarrollar habilidades de expresión oral desde temprana edad es esencial para fomentar individuos capaces de interactuar de manera efectiva en diversos contextos sociales. Esto implica hablar con claridad, escuchar de forma activa, empatizar con el interlocutor y adaptar el discurso según el contexto y la audiencia.

2.1.4. FORMAS O TIPOS DE COMUNICACIÓN ORAL

La expresión oral abarca una amplia gama de actividades comunicativas, que van desde conversaciones cotidianas hasta discursos públicos y presentaciones formales (Aguirre, 2022). A continuación, se presentan los dos tipos de comunicación oral.

2.1.4.1. Comunicación intrapersonal

La comunicación interna actúa como una herramienta estratégica esencial para gestionar eficazmente el trabajo de los individuos dentro de las organizaciones contemporáneas

(Guerrero, 2019). Aunque el enfoque principal de Guerrero Alvarado es la comunicación interna en contextos organizacionales, es posible extrapolar sus ideas al ámbito de la comunicación intrapersonal. En esta cita se puede evidenciar que la autora se enfoca en la gestión efectiva de cada persona para tomar decisiones sabias que lleven a la adaptación al cambio en la vida personal y profesional.

Por lo tanto, la comunicación consigo mismo es indispensable para comprender los sentimientos de los demás de manera empática dentro de un grupo de trabajo; de modo que, se desarrolla la habilidad de la auto comprensión y se refuerzan lazos cooperativos saludables y efectivos.

A partir de lo mencionado por los autores, se llega a la conclusión que la comunicación intrapersonal y la comunicación efectiva son un puente, pues, ambas se unen y convergen un vínculo interior que posibilita la introspección para que cada sujeto pueda auto conocerse, comprender sus emociones, ordenar sus pensamientos y destacar sus fortalezas, habilidades, aptitudes para así fortalecer su autoestima y estar preparado para enfrentar situaciones desafiantes.

Al partir de ello, se vuelve posible construir relaciones sanas y auténticas. Sin embargo, esa claridad pierde fuerza si no se traduce en una comunicación efectiva que conecte con los demás de manera genuina. Ambas formas de comunicación se retroalimentan; mientras una fortalece la relación con uno mismo, la otra proyecta esa solidez hacia el entorno. Este equilibrio transforma la manera en que las personas viven, interactúan y construyen el mundo a su alrededor, convirtiendo cada acto comunicativo en un reflejo del entendimiento profundo que han logrado alcanzar.

2.1.4.2. Comunicación interpersonal

Ting-Toomey (2019) describe la comunicación interpersonal como “Una interacción simbólica donde los participantes intercambian significados, negocia ideas y establecen conexiones personales, todo ello influido por sus contextos culturales comunes” (p. 45).

Esta definición destaca cómo el contexto cultural desempeña un papel crucial en la interpretación y negociación de significados. La comunicación interpersonal incluye los valores culturales, las normas sociales y las experiencias compartidas de los participantes. Por lo tanto, para tener una comunicación efectiva es importante tener conciencia de la cultura del interlocutor, pues, una misma expresión puede cambiar o tener significados en distintos entornos culturales. En mi experiencia, esta idea enfatiza la importancia de la empatía y la sensibilidad cultural en nuestras interacciones cotidianas.

DeVito (2020) explica que “La comunicación interpersonal es un proceso continuo

en el que se intercambian mensajes a través de formas verbales y no verbales, con el propósito de construir y compartir significados entre los individuos” (p. 23). Esta perspectiva resalta la dinámica constante de la comunicación interpersonal. Este concepto me hace reflexionar sobre cómo las interacciones no son estáticas ni unidimensionales; incluyen componentes verbales, como palabras y tono de voz, y no verbales, como gestos y expresiones faciales. En mi experiencia, esto refuerza la idea de que escuchar activamente y observar las señales no verbales son habilidades clave para una comunicación efectiva. Además, me hace consciente de cómo nuestras acciones y palabras están interconectadas en la construcción de relaciones significativas.

Ambas definiciones subrayan la importancia de la interacción y la construcción de significados en la comunicación interpersonal, aunque destacan diferentes aspectos: Ting-Toomey enfatiza el contexto cultural, mientras que DeVito se centra en la naturaleza dinámica y multimodal de las interacciones. Estas perspectivas nos hacen reflexionar sobre cómo nuestros mensajes y acciones contribuyen al entendimiento mutuo y al fortalecimiento de nuestras relaciones.

2.1.5. Elementos de la comunicación

La comunicación, como proceso fundamental de interacción humana, se sustenta en una serie de elementos que trabajan de manera interdependiente para garantizar que el mensaje sea transmitido, recibido y comprendido correctamente. Cada uno de estos componentes desempeña un rol crucial y único dentro del proceso comunicativo, y su estudio nos permite analizar las dinámicas subyacentes en nuestras interacciones cotidianas. A continuación, se presentan reflexiones críticas y analíticas sobre los elementos de la comunicación, fundamentadas en las citas mencionadas.

2.1.5.1. Emisor

Fernández y López (2020) definen al emisor como “El origen del mensaje, responsable de crear y codificar la información, estableciendo tanto su contenido como el medio para su transmisión” (p. 45).

El emisor es el punto de partida de cualquier acto comunicativo. Su papel va más allá de simplemente generar un mensaje; implica comprender el contexto, elegir las palabras adecuadas y anticipar la interpretación del receptor. Un emisor que no tenga claridad sobre lo que desea transmitir puede generar confusión o malentendidos, afectando la calidad de la comunicación. Esto subraya la importancia de la preparación y la conciencia al momento de emitir mensajes, especialmente en contextos profesionales o interculturales donde las

diferencias de lenguaje y cultura pueden influir significativamente en la interpretación.

2.1.5.2. Receptor

Según García y Martínez (2021), “El receptor es quien recibe e interpreta el mensaje, utilizando su propio contexto y experiencias para darle sentido” (p. 102).

El receptor es el elemento que da vida al mensaje, pues su interpretación determina si la comunicación ha sido efectiva. Sin embargo, su percepción está influenciada por sus conocimientos, emociones y contexto cultural, lo que puede distorsionar o enriquecer el mensaje recibido. Esto evidencia la necesidad de que los emisores sean claros y de que los receptores mantengan una actitud abierta y crítica, evaluando el mensaje más allá de sus prejuicios o supuestos iniciales.

2.1.5.3. Mensaje

Hernández (2022) describe el mensaje como “El contenido que el emisor quiere transmitir al receptor, incluyendo información, ideas o emociones” (p. 88).

El mensaje es el núcleo de la comunicación, y su calidad depende de la claridad, relevancia y coherencia con la que se presenta. Un mensaje ambiguo puede dar lugar a interpretaciones incorrectas o generar confusión, lo que subraya la importancia de estructurarlo cuidadosamente. Además, el mensaje debe adaptarse al contexto y al receptor, asegurando que sea comprensible y significativo para quien lo recibe. Esto destaca la necesidad de planificar cuidadosamente el contenido en interacciones críticas, como negociaciones o discursos públicos.

2.1.5.4. Canal

Torres y Ramírez (2023) explican que “El canal es el medio, físico o digital, por el cual se transmite el mensaje, como el aire para la comunicación hablada o las plataformas digitales para la comunicación virtual” (p. 56).

El canal de comunicación debe adaptarse al contexto y al mensaje para ser efectivo. Por ejemplo, en un entorno empresarial, un correo electrónico puede ser efectivo para documentar una conversación, mientras que una llamada telefónica puede ser más adecuada para aclaraciones inmediatas. La elección del canal debe considerar factores como la inmediatez, la formalidad y la accesibilidad, ya que un canal inadecuado puede dificultar la comprensión del mensaje o incluso interrumpir la comunicación.

2.1.5.5. Código

Díaz y Pérez (2020) describen el código como “El sistema de signos y reglas utilizado por el emisor para construir el mensaje y que el receptor necesita comprender para interpretarlo adecuadamente” (p. 74).

El código es el lenguaje común que conecta al emisor con el receptor. Su elección depende del contexto y de las características del público. Un código mal seleccionado puede generar barreras comunicativas, como ocurre cuando se utilizan términos técnicos con una audiencia no especializada. Es importante adaptar el lenguaje al nivel del receptor para que el mensaje sea claro y fácil de entender.

Cada elemento de la comunicación influye en la manera en que el mensaje se transmite y se entiende. Su comprensión y uso adecuado son esenciales para construir relaciones sólidas y fomentar un entendimiento mutuo. Cada elemento, desde el emisor hasta el contexto, exige atención y adaptación a las circunstancias para maximizar la efectividad del proceso comunicativo.

2.1.5.6. Contexto

Sánchez y Gómez (2021) indican que “El contexto abarca las situaciones y condiciones en las cuales ocurre la comunicación, de modo que, afecta la manera en que se interpreta el mensaje” (p. 33).

Por lo antes expuesto, se puede decir que el contexto influye en la forma en que entendemos y usamos la comunicación. Algunos factores sociales y culturales pueden cambiar el significado del mensaje. Es por esta razón que, el emisor debe considerar el contexto para adaptar su mensaje de manera apropiada para que el receptor lo tenga en cuenta y no exista confusión en la comprensión del diálogo.

2.1.5.7. Retroalimentación

Morales y Castillo (2022) definen la retroalimentación como “La reacción del receptor hacia el emisor después de recibir e interpretar el mensaje, siendo clave para medir la efectividad de la comunicación” (p. 119).

La retroalimentación es un elemento esencial en la comunicación oral, ya que permite verificar si el mensaje fue comprendido como el emisor pretendía. Más allá de un simple "sí" o "no", la retroalimentación ofrece información valiosa sobre la calidad del mensaje, las emociones implicadas y posibles ajustes necesarios en futuras interacciones.

En contextos educativos, laborales o sociales, una retroalimentación efectiva fomenta el entendimiento mutuo y construye confianza y fortalece las relaciones interpersonales. Sin ella, la comunicación se convierte en un proceso unidireccional, perdiendo la oportunidad de mejorar y adaptarse a las necesidades del receptor.

2.1.6. Estrategias de expresión oral para la gestión de emociones

2.1.6.1. La expresión oral en la comunicación asertiva

Smith & Jones (2018) mencionan que “La comunicación asertiva es un estilo de comunicación que implica expresar las propias necesidades, pensamientos y sentimientos de manera clara, directa y respetuosa, mientras se reconoce y se respeta también las necesidades y derechos de los demás” (p. 15-30). En el contexto de la comunicación asertiva, la expresión cumple un papel crucial, ya que es a través de la palabra hablada las personas pueden comunicar sus mensajes de manera efectiva y constructiva.

Como lo manifiestan García y Martínez (2020) para trabajar la expresión oral en la comunicación asertiva “Se utilizan diversas estrategias y técnicas como ejercicios de role-playing, simulaciones de situaciones sociales donde se practique la expresión de opiniones y sentimientos de manera clara y directa, al mismo tiempo que escuchan activamente las contribuciones de los demás” (p.5).

La comunicación asertiva es una herramienta poderosa que permite expresar nuestros pensamientos y sentimientos de manera honesta y respetuosa, sin agredir ni someternos a la voluntad de otros. Esta forma de comunicación facilita la resolución de conflictos y promueve relaciones más equilibradas y satisfactorias. No obstante, desarrollar el asertividad requiere práctica y autoconocimiento, ya que implica reconocer nuestras necesidades y límites, así como respetar los de los demás.

Además, Pérez y Rodríguez (2019) sugieren “Proporcionar retroalimentaciones específicas y constructivas sobre el tono de voz, el lenguaje corporal y otras habilidades verbales y no verbales relacionadas con la expresión oral” (p. 22). Asimismo, Estrada et al., (2020) analiza que “Para la comunicación asertiva se pueden utilizar técnicas de respiración y relajación para ayudar a los participantes a manejar la ansiedad y el estrés asociados con la comunicación oral y fomentar una comunicación más calmada y segura” (p. 10).

La importancia de expresar nuestros pensamientos de manera firme y honesta, sin caer en la agresividad ni en la pasividad, es fundamental en la comunicación asertiva. La comunicación asertiva implica la habilidad para expresar nuestras ideas, opiniones y sentimientos de manera clara y directa, respetando al mismo tiempo los derechos y opiniones de los demás. Al adoptar esta forma de comunicación, aseguramos que nuestros puntos de vista sean escuchados y entendidos, además, la construcción de relaciones basadas en el respeto mutuo y la apertura.

2.1.6.2. La expresión oral en la escucha activa

La escucha activa es una habilidad de la expresión oral que puede ayudar a gestionar emociones debido a su significado, siempre y cuando se lo practique de modo consciente.

Tal como lo plantea De Sisto (2022):

La escucha activa es más que simplemente oír lo que otra persona está diciendo. Se trata de un proceso en el que te comprometes plenamente a entender y captar el significado detrás de las palabras. Implica prestar atención completa a la persona que habla, mostrando interés genuino y empatía, y respondiendo de manera reflexiva para demostrar que has comprendido correctamente lo que se ha comunicado. La escucha activa es fundamental en la comunicación efectiva, ya que fortalece las relaciones interpersonales, facilita el aprendizaje mutuo y promueve un entendimiento más profundo y colaborativo entre las personas. (p. 11)

Es decir, la escucha activa contribuye al habla de manera clara y efectiva, entender y responder adecuadamente a lo que se está diciendo. Esto significa captar el tono, la emoción y el contexto detrás del mensaje. La expresión oral efectiva en la escucha activa implica desarrollar habilidades como la atención no verbal (prestar atención sin hablar), reflexión y la realización de preguntas abiertas con la finalidad de clarificar y asegurarse de comprender completamente antes de responder. Es un proceso de comunicación bidireccional donde se valoran tanto las palabras habladas como las escuchadas, creando así un intercambio significativo y enriquecedor.

2.1.6.3. La expresión oral en la empatía

La empatía es una gran herramienta que fortalece la capacidad del ser humano para comprender las emociones propias y la de los demás. Según Aguirre (2022) sostiene que:

La empatía es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona, entender sus sentimientos, pensamientos y emociones desde su perspectiva. Implica reconocer lo que la otra persona está experimentando, mostrar comprensión y sensibilidad hacia sus emociones, incluso si no se comparten las mismas circunstancias o puntos de vista. La empatía fomenta la conexión humana, fortalece las relaciones interpersonales y facilita la comunicación efectiva al permitirnos responder de manera adecuada y considerada a las necesidades y preocupaciones de los demás. (p. 29)

La expresión oral en el contexto de la empatía implica comunicarse de manera que demuestre comprensión y sensibilidad hacia los sentimientos y experiencias de los demás. Esto significa hablar de forma honesta, escuchar activamente para captar adecuadamente las emociones y perspectivas de la otra persona. Al expresarse oralmente con empatía, es importante utilizar un lenguaje que refleje el reconocimiento y la consideración hacia los sentimientos del interlocutor, mostrando interés genuino y respeto por su punto de vista.

Respecto a esto, Saltos et al., (2020) considera que “La empatía en la expresión oral

incluye gestos, tono de voz y otras formas no verbales que transmitan apoyo y comprensión hacia la persona con la que se está comunicando, además de la capacidad de percibir: emociones, sentimientos y sensaciones” (p. 23-50).

Es así que, si el docente se da la oportunidad de generar un enfoque empático en su rol diario a partir de actividades innovadoras como cuentos o juegos simbólicos, se establecerá un ambiente de aula positivo, lo cual, permitirá estimular y activar en los alumnos la iniciativa de educarse, fortalecerá la motivación personal y las ganas de superar cada obstáculo dentro y fuera del aula, sin olvidarse de las necesidades que tienen los demás y colaborar en ellas.

La comunicación asertiva, la escucha activa y la empatía son pilares fundamentales en la comunicación interpersonal. Al esforzarnos por entender las emociones y perspectivas de los demás, fomentamos un ambiente de respeto y comprensión mutua. Esta actitud mejora la calidad de nuestras interacciones, fortalece los lazos afectivos y facilita la colaboración. Para lograr cumplir este fin, es importante practicar estas tres estrategias, pues, para lograrlo se requiere paciencia y la disposición de suspender temporalmente nuestros juicios para apreciar de manera verdadera la experiencia del otro.

2.1.7. Ejemplos prácticos para aplicar las estrategias de expresión oral para la gestión de emociones

2.1.7.1. Intrapersonal

A. Autoconocimiento emocional a través del diálogo interno

Fernández & Martín (2019) señalan que “El autoconocimiento emocional permite a los sujetos identificar y entender sus propias emociones, lo cual, es crucial para construir su inteligencia emocional de modo que, beneficie su equilibrio o bienestar personal” (p. 45).

El diálogo interno consciente (reflexión e introspección) permite a los individuos identificar y comprender sus emociones de manera más efectiva, lo que facilita su regulación de emociones para así lograr enfrentarnos a situaciones desafiantes con mayor claridad y autocontrol. Además, este autoconocimiento es la base esencial para desarrollar otras habilidades emocionales, superar barreras, mejorar la relación con nosotros mismos y por supuesto, con los demás.

B. Práctica de la atención plena (mindfulness):

Kabat-Zinn (2019) indica que “Las técnicas de mindfulness, como la meditación y la atención plena incrementa la conciencia del presente, disminuye el estrés y mejora el bienestar, puesto que, permite un mayor control sobre los impulsos emocionales” (p. 67). En

este sentido, las prácticas ayudan a manejar las emociones en el presente y mejoran la autorregulación emocional a largo plazo.

Practicar mindfulness nos ayuda a estar presentes y conscientes de nuestras emociones sin juzgarlas, lo que facilita una respuesta más equilibrada ante situaciones estresantes. Esta práctica promueve la calma mental y la claridad, permitiendo una mejor gestión de nuestras emociones y pensamientos.

C. Diálogo interno positivo:

Beck (2020) afirma que “Mantener un diálogo interno positivo favorece la autoestima y la gestión emocional, se asocia con una autoimagen sana que cambia la perspectiva sobre uno mismo, permite construir una actitud constructiva frente a los retos emocionales, y fortalece la resiliencia” (p. 123).

De este modo, mantener un diálogo interno positivo es una estrategia fundamental para el bienestar emocional, ya que actúa como un filtro que determina cómo interpretamos nuestras experiencias y desafíos. Esta práctica ayuda a las personas a incrementar sus niveles de autoestima y evitar emociones negativas. Sustituir pensamientos destructivos por afirmaciones positivas no es simplemente un ejercicio de autoayuda; es una herramienta poderosa que permite reprogramar nuestra forma de pensar y reaccionar ante las adversidades.

La crítica radica en comprender que este cambio no ocurre de manera automática ni superficial; requiere esfuerzo consciente, consistencia y autoconocimiento. Cambiar el diálogo interno implica confrontar creencias limitantes que hemos interiorizado durante años y reemplazarlas por narrativas más constructivas. Esto no significa ignorar los problemas o fingir que todo está bien, por el contrario, se busca abordar las dificultades con una perspectiva más consolidada y realista.

Además, el impacto de un diálogo interno positivo trasciende lo intrapersonal. Al cambiar nuestra percepción de nosotros mismos, también transformamos la forma en que interactuamos con los demás. Esto fortalece la resiliencia, para ser capaces de enfrentar retos, al mismo tiempo que existe una adaptación a los problemas para así buscar soluciones estratégicas que ayuden a superar cualquier dificultad. Por ello, es imprescindible cultivar una relación positiva con uno mismo para construir relaciones más auténticas y equilibradas.

D. Identificación y gestión de conflictos intrapersonales:

El manejo de los conflictos internos también juega un papel crucial en la gestión de las emociones. Al reconocer las emociones conflictivas y abordarlas mediante un diálogo

interno, las personas pueden tomar decisiones más informadas y equilibradas.

Cisneros-Estupiñán (2019) destaca que “Reconocer los conflictos internos es esencial para resolverlos, lo que conduce a una mayor coherencia y bienestar emocional, esto facilita la toma de decisiones conscientes. Esta estrategia contribuye a la armonía interna y favorece una mayor coherencia emocional” (p. 3).

El manejo de los conflictos internos es un componente fundamental para alcanzar un equilibrio emocional y fortalecer nuestra capacidad de tomar decisiones de manera consciente y adecuada. Al reconocer nuestras emociones conflictivas, nos damos la oportunidad de comprender las raíces de esas tensiones internas, lo que nos permite abordarlas con mayor claridad y objetividad. Este proceso promueve una armonía interna que se refleja en nuestras elecciones y comportamientos cotidianos.

La importancia de este reconocimiento radica en que, al ignorar o reprimir nuestras emociones conflictivas, estas pueden manifestarse de formas menos saludables, afectando nuestra paz mental y nuestras relaciones. Sin embargo, abordarlas mediante el diálogo interno permite identificar lo que sentimos, cuestionar nuestras creencias subyacentes y encontrar estrategias para manejarlas de forma constructiva. Este proceso requiere autorreflexión y honestidad, habilidades que no siempre son fáciles de desarrollar, pero que resultan esenciales para el bienestar emocional.

Además, al resolver estos conflictos internos, construimos una base sólida de autoconfianza y coherencia personal. Esta coherencia, a su vez, fortalece nuestra capacidad para enfrentar desafíos externos, ya que nos sentimos más alineados con nuestros valores y objetivos. El manejo adecuado de los conflictos internos es un camino hacia un estado emocional más saludable y equilibrado, que repercute positivamente en todos los aspectos de nuestra vida. En última instancia, esta práctica nos empodera para vivir de manera más consciente y auténtica, respondiendo a nuestras emociones con sabiduría y empatía hacia nosotros mismos.

E. Establecimiento de metas personales mediante la reflexión:

La reflexión sobre metas personales ayuda a alinear las emociones con los objetivos establecidos. Según Monjas (2020), sostiene que "La autorreflexión es primordial para fijar objetivos realistas que generen claridad y dirección, lo que ayuda a enfocar las emociones de manera constructiva y proactiva para un buen crecimiento personal" (p. 102).

Reflexionar sobre nuestras aspiraciones y capacidades nos permite establecer metas que estén en sintonía con nuestra verdadera esencia, fomentando la motivación y el compromiso hacia su consecución. Esta práctica optimiza la gestión emocional, ya que

permite conectar las emociones con las aspiraciones personales.

F. Reflexión a través de la escritura emocional

Escribir sobre las emociones puede ser una forma eficaz de procesarlas y gestionarlas. Según Ramos (2022) indica que “La escritura emocional actúa como una técnica terapéutica que ayuda a expresar y procesar emociones difíciles, además de organizar sus pensamientos y encontrar claridad y control sobre lo que siente” (p. 75).

Esta práctica promueve la autoexploración y la regulación emocional al ofrecer un espacio seguro para expresar lo que a menudo no se puede verbalizar de inmediato, es útil para procesar emociones intensas y promover la autorreflexión. Escribir sobre nuestras experiencias emocionales nos permite externalizar y organizar nuestros sentimientos, facilitando su comprensión y manejo.

G. Reestructuración cognitiva:

Beck (2020) explica que “La reestructuración cognitiva permite transformar y reinterpretar pensamientos disfuncionales sobre sus emociones, de una forma más positiva y constructiva, de modo que, mejora las respuestas emocionales e incluso modifica patrones de pensamiento negativos que afectan la salud emocional” (p. 145). En este sentido, al identificar y modificar pensamientos negativos o irracionales, podemos alterar nuestras respuestas emocionales, promoviendo una actitud más adaptativa y saludable frente a los desafíos de la vida.

H. Visualización positiva:

Fernández-Abascal (2019) afirma que “La visualización positiva permite a las personas imaginar situaciones exitosas que incrementan la confianza y reducen la ansiedad lo que facilita una gestión emocional más efectiva” (p. 210). Esta técnica, utilizada tanto en terapia como en el día a día, ayuda a crear una mentalidad orientada al éxito y a la calma.

La visualización positiva es una herramienta poderosa que invita a las personas a proyectar mentalmente escenarios exitosos, promoviendo un estado de confianza y reduciendo los niveles de ansiedad. Según Fernández-Abascal (2019), esta práctica contribuye a gestionar mejor las emociones, establecer un entorno interno favorable para enfrentar desafíos.

Esta técnica es versátil y se puede aplicar tanto en contextos terapéuticos como en la vida cotidiana. Su impacto radica en que, al imaginar escenarios positivos, el cerebro se prepara para responder de manera más eficiente, como si ya hubiese experimentado ese éxito previamente. Esto orienta a las personas hacia un enfoque más proactivo y orientado al logro.

Reflexionar sobre la visualización positiva nos lleva a entenderla como un ejercicio de autoconfianza y autocuidado. Al entrenar nuestra mente para centrarse en lo que podemos

lograr en lugar de lo que podría salir mal, cultivamos un estado de calma y determinación que nos permite enfrentar la vida con mayor resiliencia. En definitiva, esta técnica fortalece nuestra capacidad para construir un futuro más equilibrado y exitoso.

I. Autoafirmaciones

González y Pérez (2020) señalan que las autoafirmaciones consisten en “Repetir pensamientos y expresiones positivas sobre uno mismo cambia la percepción interna, de modo que se incrementa la autoconfianza y crea una autoimagen más saludable; además, fortalece la autoestima y facilita la regulación de las emociones” (p. 5).

Las autoafirmaciones actúan como herramientas poderosas en la gestión intrapersonal de las emociones. Al verbalizar pensamientos positivos sobre uno mismo, se contrarrestan patrones negativos de pensamiento que pueden afectar la salud mental. Esta práctica promueve una mentalidad resiliente frente a desafíos emocionales. Sin embargo, es fundamental que estas afirmaciones sean realistas y auténticas para evitar la disonancia cognitiva. Integrar autoafirmaciones en la rutina diaria puede ser un paso significativo hacia una mejor autorregulación emocional y bienestar psicológico.

J. Desarrollo de la resiliencia emocional

La resiliencia emocional es esencial para navegar las complejidades de la vida moderna, pues, los sujetos superan conflictos con mayor fortaleza y no le temen al fracaso, de modo que, viven su vida de manera tranquila y saludable, incrementan su estado emocional, lo cual es indispensable para el éxito personal. Según Martínez y López (2021) mencionan que:

La resiliencia emocional es la habilidad de una persona para aprender adaptarse y recuperarse de forma positiva a circunstancias adversas o estresantes. El desarrollo de esta capacidad requiere el fortalecimiento de competencias como la autorregulación, el optimismo y la autoeficacia, las cuales pueden ser fomentadas mediante prácticas reflexivas y expresivas. Esta habilidad es clave para enfrentar los altibajos emocionales con mayor facilidad y eficacia. (p. 100-115)

Por consiguiente, esta capacidad permite a los individuos enfrentar desafíos con una actitud positiva y adaptativa. Prácticas como la reflexión personal y la expresión de emociones facilitan el desarrollo de competencias clave, como la autorregulación y el optimismo. No obstante, es importante reconocer que la resiliencia es una habilidad para manejar las emociones negativas de manera efectiva. Fomentar la resiliencia emocional contribuye a una mejor calidad de vida.

2.1.7.2. Interpersonal

2.1.7.2.1. Escucha activa

La escucha activa es “Una habilidad esencial en la comunicación interpersonal que requiere de un compromiso total y consciente con quien se expresa” (Martínez y López, 2021). Este enfoque no se limita a oír palabras, también busca captar las emociones que las acompañan, permitiendo conectar de manera más profunda con la otra persona.

Al practicar la escucha activa, se cultiva la empatía y se fortalecen los vínculos humanos, facilitando un entendimiento mutuo más auténtico. Además, esta técnica resulta clave para gestionar emociones y resolver conflictos, ya que al reconocer tanto los mensajes verbales como los no verbales, se fomenta una respuesta emocional más adecuada y significativa.

La escucha activa es más que una técnica de comunicación; es un acto de conexión genuina con la otra persona. Este concepto va más allá del simple hecho de "escuchar", se refiere al compromiso consciente de comprender al otro u otros de forma mental y física; es decir, analizar de forma minuciosa lo que tenemos en frente.

Este acto de escuchar con intención trasciende las palabras. Las emociones, los gestos y el tono de voz también son protagonistas en este proceso pues, permiten responder de manera adecuada y con empatía mutua.

Por otro lado, la escucha activa se convierte en una herramienta transformadora en la gestión de conflictos. Muchas veces, los desacuerdos no radican en las palabras dichas, recaen en la falta de entendimiento emocional. Al practicar esta habilidad, se abre la puerta a una mayor comprensión mutua, lo que puede allanar el camino para encontrar soluciones en común.

Reflexionando sobre su impacto, mejora nuestras relaciones interpersonales y nos enriquece como individuos. Nos enseña a ser más conscientes, empáticos y pacientes. Es un recordatorio de que, al escuchar realmente, validamos a la otra persona y creamos un espacio donde las emociones y las ideas tienen cabida y valor. En mi experiencia, cuando he aplicado la escucha activa, he visto cómo las personas se sienten más comprendidas y valoradas, lo que refuerza la confianza y el respeto mutuo.

2.1.7.2.2. Comunicación asertiva

La comunicación asertiva permite expresar pensamientos y sentimientos de forma clara y respetuosa, favoreciendo la resolución de conflictos y la gestión emocional en las relaciones. González y Pérez (2020) señalan que la comunicación asertiva consiste en “Manifestar de forma sincera y directa los propios pensamientos y emociones, respetando las opiniones de los demás. Esto permite manejar y resolver situaciones difíciles sin recurrir a la agresividad,

por lo que, fortalece las relaciones interpersonales” (p. 45). Este enfoque ayuda a mantener relaciones interpersonales saludables y a manejar las emociones de manera efectiva.

La comunicación asertiva es una herramienta esencial en las interacciones humanas, ya que permite expresar necesidades y emociones sin recurrir a la agresividad o la pasividad. Al practicar el asertividad, se promueve un ambiente de respeto mutuo y comprensión, facilitando la resolución de conflictos y evitando malentendidos. Sin embargo, desarrollar esta habilidad requiere autoconocimiento y práctica constante, ya que implica equilibrar la honestidad con la empatía hacia los demás.

2.1.7.2.3. Empatía en la comunicación

La empatía es crucial para gestionar las emociones en interacciones sociales, ya que permite entender las emociones ajenas y responder de manera apropiada. Según Habilidades Blandas (2023) la empatía implica “Ponerse en la posición del otro, entendiendo sus emociones, puntos de vista, y reaccionando de forma apropiada, lo cual, facilita la conexión emocional, lo que ayuda a manejar mejor los conflictos y a promover una comunicación más abierta y efectiva” (p. 1). Esta habilidad es esencial para el desarrollo de relaciones interpersonales armoniosas y para la gestión efectiva de las emociones en contextos sociales.

Ser empático al comunicarse ayuda a comprender mejor a los demás, al mismo tiempo que ellos nos comprenden a nosotros y así se puede resolver conflictos de forma eficaz. Al practicar la empatía, se crea un ambiente de respeto y confianza, donde las personas se sienten valoradas y escuchadas. Sin embargo, desarrollar esta habilidad requiere un esfuerzo consciente y la disposición de entender verdaderamente las experiencias y emociones de los demás.

2.1.7.2.4. Manejo adecuado del lenguaje no verbal:

El lenguaje no verbal, como los gestos, la postura y las expresiones faciales, complementa la comunicación verbal y juega un papel fundamental en la gestión de las emociones. El lenguaje no verbal puede ser tan influyente como las palabras, ya que transmite emociones y actitudes que enriquecen la comunicación interpersonal (López y Fernández, 2021). Comprender el lenguaje corporal ayuda a expresar emociones de forma honesta, clara y sincera.

El manejo adecuado del lenguaje no verbal complementa y refuerza la comunicación verbal, asegurando que el mensaje sea coherente y efectivo. Una postura abierta, contacto visual y expresiones faciales congruentes pueden transmitir empatía y comprensión, mientras que señales contradictorias pueden generar confusión. Es vital ser consciente de nuestro lenguaje corporal para mejorar nuestras interacciones y evitar malentendidos.

2.1.7.2.5. Resolución de conflictos mediante técnicas de mediación:

Las técnicas de mediación, como la reformulación y el uso de preguntas abiertas, son herramientas efectivas para gestionar y resolver conflictos emocionales en situaciones interpersonales. La mediación permite que las partes involucradas expresen sus emociones de manera controlada, facilitando una resolución pacífica y respetuosa (Hernández y Gutiérrez, 2021). Estas habilidades son fundamentales para manejar emociones complejas durante los conflictos y asegurar una comunicación constructiva.

La mediación ofrece un enfoque estructurado para la resolución de conflictos, permitiendo a las partes expresar sus preocupaciones en un entorno seguro y controlado. El mediador actúa como facilitador, ayudando a clarificar puntos de vista y guiando hacia soluciones mutuamente satisfactorias. Esta técnica promueve la colaboración y reduce la adversidad, siendo especialmente útil en situaciones donde las partes tienen dificultades para comunicarse efectivamente por sí mismas.

2.1.7.2.6. Validación emocional

La retroalimentación positiva y constructiva en las conversaciones puede mejorar la relación interpersonal y gestionar las emociones durante una interacción. Rodríguez y Sánchez (2019) definen la validación emocional como “El acto de reconocer y aceptar las emociones de otra persona sin juzgarlas, lo que facilita la apertura y la confianza en la comunicación entre individuos” (p. 88). Esta estrategia ayuda a mantener un ambiente de respeto mutuo y promueve una resolución pacífica de los desacuerdos.

Validar las emociones de los demás es una práctica que fortalece las relaciones interpersonales, ya que demuestra empatía y comprensión. Al reconocer y aceptar las emociones ajenas sin emitir juicios, se crea un espacio seguro para la expresión emocional, lo que promueve la confianza y la conexión entre las personas. Sin embargo, es esencial diferenciar la validación de la aprobación; validar es reconocer la experiencia emocional del otro.

2.1.7.2.7. Retroalimentación constructiva:

López y García (2020) indican que “La retroalimentación constructiva es una herramienta de comunicación que, al enfocarse en comportamientos concretos y proporcionar sugerencias de mejora de forma respetuosa, fomenta el desarrollo tanto personal como profesional” (p. 74). Estas estrategias permiten mantener el control en situaciones de alta carga emocional.

Proporcionar retroalimentación constructiva es esencial para el crecimiento y la mejora continua en diversos ámbitos de la vida. Al enfocarse en comportamientos

específicos y ofrecer sugerencias de manera respetuosa, se evita la personalización de las críticas y se promueve un ambiente de aprendizaje. No obstante, es importante que quien brinda la retroalimentación lo haga con empatía y consideración, asegurándose de que el mensaje sea recibido de manera positiva y constructiva.

2.1.7.2.8. Reformulación de emociones en conflictos:

La reformulación de las emociones en los conflictos ayuda a que las partes involucradas comprendan mejor el punto de vista del otro. Según Sánchez y López (2021), "Reformular las emociones permite que ambas partes sientan que sus sentimientos son validados, lo que promueve la empatía y reduce las tensiones" (p. 40-50). Esta técnica facilita la resolución pacífica y mejora la comunicación entre las partes.

La reformulación de las emociones en contextos de conflicto es una práctica que transforma la dinámica de las relaciones interpersonales. Este proceso permite interpretar y devolver al interlocutor una versión ajustada de sus emociones, ayudando a que se sienta comprendido. Al hacerlo, se logra un doble efecto: por un lado, la persona que expresa sus emociones percibe que su sentir es valorado y respetado; por otro, se fomenta en ambas partes una mayor claridad respecto a los sentimientos y necesidades en juego.

Cuando las emociones se reformulan de manera adecuada, se genera un espacio seguro donde los involucrados pueden analizar la situación desde perspectivas más empáticas y menos reactivas. Este acto de validar emociones, como señalan los autores permite que el diálogo fluya de manera más abierta y constructiva. En este contexto, la reformulación es el acto de interpretar con sensibilidad, ofreciendo a las partes una oportunidad para reflexionar sobre sus propios sentimientos.

Desde mi perspectiva, esta técnica es especialmente poderosa en situaciones donde los conflictos surgen por malentendidos o percepciones erróneas. Cuando he tenido la oportunidad de utilizarla, he observado cómo las personas reaccionan con menos defensividad y con mayor disposición a encontrar soluciones. Al reformular las emociones mejora la calidad de las interacciones al construir un puente de entendimiento mutuo, incluso en los escenarios más desafiantes.

2.2. CONFLICTOS EMOCIONALES

2.2.1. Aspectos Teóricos

Los problemas emocionales en la infancia afectan cada vez más a niños de todas las edades. En particular, los problemas y trastornos de regulación emocional comprometen el bienestar

del niño y del adolescente interfiriendo en el desarrollo normativo de habilidades y competencias emocionales, cognitivas y sociales, que les permiten ir superando los hitos normativos.

Los conflictos emocionales se producen cuando las expectativas, deseos o necesidades de una persona no coinciden con la realidad a la que se enfrenta, esto genera alteraciones en su estado emocional (sentimientos negativos), imposibilita la toma de decisiones, la comunicación efectiva y las relaciones interpersonales saludables (Yosen, 2024).

Muñoz et al (2022) postula que “Gestionar emociones significa reconocer, comprender y manejar tus propias emociones de manera efectiva. Es una habilidad importante que ayuda a mantener el equilibrio emocional y a tomar decisiones más saludables” (p. 94).

Esta definición destaca la importancia de integrar tanto el conocimiento como las habilidades emocionales y sociales para manejar adecuadamente las situaciones que se presentan en nuestro entorno. Al considerar la inteligencia emocional como un conjunto de competencias, se enfatiza la necesidad de desarrollar estas habilidades para enfrentar los desafíos diarios de manera efectiva. Sin embargo, la definición podría profundizar más en cómo estas competencias específicas interactúan entre sí y cómo su desarrollo puede influir en la resolución de conflictos emocionales.

Desde este punto, los autores ponen énfasis en la capacidad de percibir y comprender las emociones de los demás, lo cual es esencial para interactuar eficazmente en contextos sociales. Al resaltar la habilidad de influir en otros a través de la regulación emocional, se subraya la importancia del autocontrol y la empatía en las relaciones interpersonales. No obstante, sería valioso que la definición también considerara cómo estas habilidades pueden aplicarse para resolver conflictos emocionales internos, además de los conflictos que surgen en las interacciones con los demás.

Conflictos emocionales en los niños

Los conflictos emocionales en los niños presentan un aspecto crucial en el desarrollo del aprendizaje porque impactan en la capacidad de interactuar y participar en el entorno educativo. Estos se originan por situaciones de inseguridad, miedo o estrés, ya sea en el hogar, la escuela o en sus interacciones diarias con el entorno. Tal como se menciona en la revisión sistemática realizada por Villagómez et al (2023), “Factores psicológicos como la ansiedad y la depresión pueden interferir con el proceso de aprendizaje, resultando en una baja motivación y dificultades para concentrarse, de modo que, afecta su desempeño

académico” (p. 4).

En este sentido, es fundamental abordar estos conflictos emocionales de manera que se consideren las características y necesidades propias de cada estudiante para construir un ambiente propicio en el aprendizaje, donde los niños puedan desarrollar sus habilidades de manera holística, colaborativa y sana.

2.2.2. Ámbitos y causas de los problemas emocionales

Los problemas emocionales en niños y adolescentes pueden manifestarse en diversos ámbitos: familiar, escolar, social y personal. A continuación, se analizan las causas asociadas a cada uno de estos contextos:

a. Ámbito familiar

Situaciones familiares conflictivas, como discusiones debido a las diferencias de opiniones, responsabilidades financieras, separaciones parentales o la presencia de depresión en el entorno familiar, pueden propiciar la aparición de trastornos depresivos en menores (Muñoz, 2019).

Esta observación resalta la importancia de un entorno familiar estable para el desarrollo emocional saludable de los niños. La presencia de conflictos o trastornos en el núcleo familiar puede actuar como un desencadenante de problemas emocionales en los menores, subrayando la necesidad de intervenciones que promuevan dinámicas familiares positivas.

b. Ámbito escolar

En entornos familiares problemáticos, una carga excesiva de tareas escolares, intimidación por parte de los compañeros y la falta de apoyo emocional pueden inducir estrés, ansiedad, frustración en los niños, lo que afecta su desempeño académico y conducta en el aula. exigencias académicas y sociales, intimidación por parte de los compañeros (PsicoActiva, 2024)

Este análisis pone de manifiesto cómo las presiones académicas y las dificultades en el entorno familiar pueden interrelacionarse, afectando el bienestar emocional y el rendimiento escolar de los estudiantes. Es esencial que las instituciones educativas implementen estrategias de apoyo emocional y académico para mitigar estos efectos negativos.

c. Ámbito social:

La construcción de la identidad y la necesidad de aceptación y pertinencia afectan de manera notable la autoestima y salud mental de los jóvenes y esto puede conducirles a situaciones

de ansiedad y depresión (El País, 2024).

De modo que, las interacciones y la presión social de un grupo determinan la salud mental de los menores, situaciones como: conversaciones incómodas, la presión de encajar en un ambiente exigente y ser juzgados, mofas acerca de su apariencia física, malos entendidos y diferencias de opinión vulneran la parte emocional de los sujetos. La falta de habilidades para manejar estas situaciones puede derivar en problemas emocionales, resaltando la importancia de programas de educación socioemocional en esta etapa.

d. Ámbito personal

El artículo de Nascia (s.f.) afirma que las emociones juegan un papel crucial en el proceso educativo, y su correcta gestión puede facilitar el aprendizaje, mientras que su desatención puede obstaculizarlo. Factores individuales como la baja autoestima debido a las pérdidas de seres queridos, ausencia de orientación conforme a su crecimiento, auto aceptación, falta de desarrollo de identidad y seguridad, la importancia del habla interna, cómo yo me hablo contribuyen a desencadenar una serie de problemas emocionales desde tempranas edades, de manera que no se desarrollan en los niños habilidades adecuadas para reconocer y manejar sus sentimientos lo que repercute en su bienestar personal y éxito académico.

Entonces, los problemas emocionales se originan y se desarrollan en múltiples ámbitos de la vida de una persona, cada uno con factores específicos que contribuyen a su aparición. Estos diversos ámbitos y sus complejas interacciones subrayan la importancia de abordar integralmente los problemas emocionales, reconociendo y tratando sus causas multifacéticas para promover un bienestar emocional duradero.

2.2.3. Tipos de conflictos emocionales

- Depresión (tristeza, irritabilidad, llanto fácil y frecuente...).
- Ansiedad (nervios, preocupación, miedo intenso, inquietud...).
- Procesos de separación o divorcio.
- Miedos (oscuridad, ansiedad de separación de los padres, muerte, animales...).
- Fobias (social, inyecciones, escolar...).
- Acoso escolar.
- Manías (retorcerse el pelo, chuparse el dedo...)
- Trastorno obsesivo-compulsivo: conductas repetitivas, pensamientos recurrentes.
- Celos.

- Cambios de humor
- Dificultades de aprender

2.2.3.1. Nerviosismo

Muñoz et al (2022) plantea lo siguiente:

El nerviosismo en niños se refiere a una sensación de inquietud, ansiedad o agitación que puede manifestarse en situaciones específicas o de manera más generalizada. Esta respuesta emocional puede ser causada por diversas razones, como el estrés escolar, cambios en el entorno familiar, presión por el rendimiento académico, eventos sociales nuevos o situaciones desconocidas que generan temor o preocupación. Además, factores biológicos y genéticos también pueden influir en la predisposición al nerviosismo. Es importante que los adultos cercanos al niño, como padres y maestros, estén atentos a estas señales y brinden el apoyo necesario para ayudar al niño a manejar sus emociones y reducir la ansiedad. (94)

El nerviosismo infantil, según lo mencionado, tiene un trasfondo multifactorial que abarca tanto aspectos psicológicos como biológicos. La inquietud y ansiedad que manifiestan los niños en contextos de presión, como la escuela o eventos sociales, reflejan su vulnerabilidad emocional y por ende, la interacción de factores externos e internos que pueden potenciar estos sentimientos.

Un aspecto que resalta es el entorno escolar como desencadenante clave del nerviosismo. Los niños, al enfrentarse a expectativas académicas o sociales, muchas veces perciben estas situaciones como amenazantes, lo que activa respuestas de ansiedad. Esta respuesta emocional es natural hasta cierto punto, pero puede convertirse en un problema si perdura o si los adultos no intervienen de manera oportuna. Aquí es donde surge un dilema importante: muchos sistemas educativos y familias todavía subestiman el impacto que las exigencias académicas, junto con la presión social, tienen sobre el bienestar emocional infantil. Si no se aborda de manera adecuada, estas vivencias podrían interferir tanto en su rendimiento académico como en el desarrollo psicológico a largo plazo.

En este sentido, como lo menciona Muñoz et al (2022), “La responsabilidad de los adultos (padres, maestros, cuidadores) es crítica. Deben estar atentos a las señales que indican que el niño no está lidiando adecuadamente con su ansiedad” (p. 11).

Lo problemático es que, en ocasiones, los adultos tienden a minimizar estos síntomas como una fase "normal" del desarrollo. Sin embargo, la investigación actual sugiere que la atención temprana al manejo de la ansiedad puede prevenir el desarrollo de trastornos

emocionales más graves en la adolescencia o adultez. No actuar a tiempo, por lo tanto, equivale a fomentar un ciclo de nerviosismo crónico que puede extenderse y evolucionar a otros problemas emocionales.

Otro aspecto relevante en esta reflexión es el componente biológico y genético. Si bien el entorno y las experiencias de vida influyen en el nerviosismo, los estudios han mostrado que ciertos niños tienen una predisposición genética a respuestas ansiosas más intensas. Esto sugiere que, en algunos casos, exista un enfoque más personalizado para ayudar a esos niños a manejar mejor sus reacciones biológicas al estrés.

Por lo tanto, reflexionando de manera crítica, el nerviosismo en los niños no es un fenómeno que deba verse como una simple respuesta pasajera o insignificante. Es un indicador de cómo ellos procesan y reaccionan ante su entorno. Ignorar estas señales puede derivar en dificultades emocionales y de adaptación, y es imprescindible que las intervenciones se basen en un enfoque integral, considerando tanto las influencias externas como las internas. Además, es fundamental que las estrategias de manejo incluyan una combinación de apoyo emocional, ajuste del entorno y, en algunos casos, intervenciones más especializadas para aquellos con predisposición genética. Esta atención multidimensional fortalecerá la capacidad del niño para enfrentar futuros desafíos de manera más adaptativa.

Características

El nerviosismo se manifiesta por una preocupación constante y desproporcionada, junto con síntomas variados y diversos que proporcionan desequilibrio físico y mental en los sujetos.

Algunos de los síntomas son:

- Inquietud física: movimientos agitados, temblores, sudoración excesiva, respiración acelerada o tensión muscular.
- Cansancio: falta de energía física, desmotivación y muestra de debilidad, agotamiento.
- Irritabilidad: reacciones bruscas como gritos, gestos de enojo.
- Tensión muscular: dolores, calambres, mareos.
- Trastorno del sueño: problemas para conciliar el sueño o dormirse en momentos inadecuados.
- Ansiedad: sentimientos de preocupación, miedo o aprehensión sobre un evento futuro o una situación actual.
- Inseguridad: falta de confianza en uno mismo o en la capacidad de manejar la situación que está causando nerviosismo.

- Dificultad para concentrarse: resulta difícil enfocarse en una tarea o conversación debido a la distracción causada por el nerviosismo.
- Síntomas fisiológicos: aumento del ritmo cardíaco, boca seca, mareos, náuseas o tensión en el estómago.
- Pensamientos negativos: ideas pesimistas o preocupaciones excesivas.
- Comportamientos evitativos: evitar situaciones que les causa incomodidad.
- Impulsividad: tomar decisiones precipitadas o acciones impulsivas como resultado del estrés emocional.
- Reacciones emocionales intensas: llanto fácil, irritabilidad, agitación emocional o cambios repentinos en el estado de ánimo.
- Impacto en el rendimiento: afecta de forma negativa en el desempeño en tareas o situaciones específicas, como hablar en público, realizar exámenes o participar en eventos sociales importantes. (Langarita-Llorente y García-García, 2019)

2.2.3.2. Vergüenza

La vergüenza es una emoción negativa que se destaca por un estado de ánimo en desequilibrio, aparece cuando nos interrelacionamos con otras personas. Para Sulca et al. (2024), “La vergüenza resalta las deficiencias del carácter y el comportamiento humano, se manifiesta a través del cuerpo, afectando a la percepción y autoestima. En instituciones educativas surgen por juicios públicos debido al color de la piel, comportamiento, lenguaje, etc.” (p. 320).

De este modo, la vergüenza es un sentimiento que se desarrolla por diversos aspectos, los cuales se originan a partir de experiencias negativas ya sean propias o ajenas. Dentro del ámbito escolar, el clima generado por docentes y compañeros es relevante para que esta emoción siga en aumento o disminuya; cabe indicar que, influyen diferentes elementos que nos ayuden a evidenciar un progreso en cada individuo.

Características

- Signos físicos: enrojecimiento del rostro, sudoración, tensión muscular, sensación de calor, mirada baja (Lewis, 2021).
- Juicio negativo: la persona con este conflicto emocional tiene en sí mismo una autocrítica intensa por lo que se sienten insatisfechos, indignados, ridiculizados, rechazados e insuficientes (Tangney & Tracy, 2021).
- Deseo de ocultarse: existe la necesidad de minimizar la sensación de ser observados

y juzgados por lo cual hallan el modo de esconderse entre la gente (Gilbert, 2020).

- Disminución de la autoestima: afloran sentimientos de inferioridad y autoconfianza por lo cual, no están en condiciones de tomar una decisión de manera sabia o coherente (Sulca et al., 2024).
- Sensación de bloqueo: impide resolver situaciones conflictivas de forma eficaz debido a la falta de credibilidad (Tangney & Dearing, 2020).

2.2.3.3. Miedo

Freud (1926), describe el miedo como “Una reacción emocional ante una amenaza realista o simbólica. Para Freud, el miedo puede ser una manifestación de ansiedad frente a un peligro real o una representación simbólica de conflictos inconscientes” (p. 33).

Características:

A continuación, se muestran algunas características del miedo:

- Activación fisiológica: aumento del ritmo cardíaco, sudoración, tensión muscular, respiración acelerada y dilatación de las pupilas.
- Sentimiento de amenaza: puede ser causado por situaciones concretas (como un accidente) o abstractas (como el miedo al fracaso).
- Preocupación por el futuro: preocupaciones sobre lo que podría suceder en el futuro, lo que puede llevar a anticipar consecuencias negativas o escenarios adversos.
- Respuesta emocional intensa: sensación de incomodidad o malestar emocional significativo. Puede manifestarse como ansiedad, nerviosismo, inquietud o angustia.
- Reacción de evitación: evitar las situaciones, lugares o personas que perciben como amenazantes para reducir la sensación de miedo y evitar experiencias negativas.
- Impacto en el comportamiento: decisiones y acciones de una persona, llevándola a evitar riesgos, buscar protección o adoptar medidas defensivas para mantenerse a salvo.
- Cogniciones negativas: pensamientos negativos o distorsionados sobre uno mismo, los demás o el mundo en general, contribuyendo a una percepción distorsionada de la realidad.
- Duración y persistencia: Dependiendo de la situación y la persona, el miedo puede ser temporal o crónico.

- Adaptación evolutiva: tiene un propósito adaptativo al ayudar a las personas a identificar y evitar situaciones peligrosas para garantizar la supervivencia y el bienestar. (Vivar, 2023)

Rendimiento académico

La relación entre conflictos emocionales y el rendimiento académico se vuelve evidente cuando se considera el impacto que tienen las emociones en la capacidad de los niños para absorber y procesar nueva información. Las emociones negativas como el miedo o la tristeza crean barreras importantes que dificultan la atención y la memoria, lo cual es esencial para un aprendizaje efectivo.

En este sentido, Villagómez et al (2023) menciona que “El rendimiento académico en los estudiantes se ve influenciado por diversas variables, incluidas aquellas de carácter psicológico, lo que resalta la importancia de entender y atender estos factores para mejorar los resultados educativos” (p. 3). De este modo, la capacidad y la autoconfianza son el reflejo de aspectos emocionales y sociales del rendimiento académico.

Además, Villagómez et al (2023) resalta “La necesidad de estrategias psicoeducativas que ayuden a los niños a pensar de manera clara para gestionar sus emociones y a reducir la ansiedad” (p. 6). Esto es vital para lograr un rendimiento académico efectivo donde los estudiantes cuenten con un adecuado bienestar emocional y psicológico.

2.2.4. Proceso para la gestión de emociones

Para Bisquerra (2019) la gestión de emociones conlleva un proceso determinado que permita al individuo procesar sus sentimientos de manera idónea. Para lo cual, se necesita del siguiente proceso:

- Reconocimiento: 1er encuentro, identificar qué emociones estás sintiendo. Esto implica prestar atención a las señales físicas y psicológicas que acompañan a cada emoción.
- Comprensión: 2do encuentro, entender cómo tus emociones afectan tus pensamientos y comportamientos, y cómo se relacionan con las emociones de los demás. Esto incluye saber por qué te sientes de cierta manera y cómo esas emociones pueden influir en tu toma de decisiones. Es decir, los sujetos aceptan sus sentimientos.
- Manejo: 3er encuentro. Utilizar estrategias para manejar tus emociones de manera adecuada. Esto puede incluir técnicas como la respiración profunda, la meditación, la expresión creativa, o hablar con alguien de confianza. Ajustar tus reacciones emocionales en función de la situación. Esto puede implicar cambiar tu enfoque,

encontrar soluciones a los problemas que te afectan o desarrollar una mayor resiliencia emocional. (Muñoz et al, 2022)

2.2.5. La interrelación entre la gestión de emociones y las estrategias de expresión oral

Las tres estrategias de expresión oral; tales como: la comunicación asertiva, la escucha activa y la empatía están profundamente interrelacionados con la gestión emocional, y, por tanto, con su proceso. La capacidad de reconocer, comprender y manejar emociones es fundamental para el cambio de pensamiento.

Este proceso requiere que las personas primero reconozcan las emociones que experimentan, luego comprendan su origen y finalmente las manejen de una manera constructiva, lo que permite que el conflicto se resuelva sin intensificar la confrontación. Cuando una persona gestiona adecuadamente sus emociones, sus pensamientos también se reorganizan de manera que facilitan una resolución más efectiva del conflicto. (Danet, 2020)

Por último, la gestión emocional actúa como la base sobre la cual se construyen estos procesos. Reconocer, comprender y manejar las emociones permite que las otras herramientas: comunicación asertiva, escucha activa y empatía, se desplieguen de manera efectiva. El verdadero cambio cognitivo comienza con la capacidad de reconocer que las emociones son, a menudo, desencadenadas por interpretaciones subjetivas de la realidad, no por hechos objetivos. Una vez que se comprende esto, se abre la puerta para manejar esas emociones y transformar los pensamientos que las acompañan. Sin embargo, la crítica aquí es que muchas veces la gestión emocional es vista como algo secundario o separado del pensamiento, cuando en realidad ambas están inextricablemente conectadas. No se puede modificar el pensamiento sin primero gestionar las emociones que lo influyen.

2.2.6. Goleman y las emociones

Las emociones son fundamentales para el éxito en la vida personal y profesional. Goleman argumenta que la inteligencia emocional, es decir, la capacidad de reconocer, entender y gestionar nuestras propias emociones y las de los demás, es tan importante o más que el coeficiente intelectual (Goleman, 1995).

Goleman sostiene que la inteligencia emocional se compone de cinco elementos clave:

- Autoconciencia: Conocer las propias emociones y cómo afectan el comportamiento. Es la base de la inteligencia emocional.
- Autorregulación: Manejar las propias emociones de manera apropiada, evitando reacciones impulsivas.

- Motivación: Canalizar las emociones hacia el logro de objetivos y metas.
- Empatía: Reconocer las emociones de los demás y ponerse en su lugar.
- Habilidades sociales: Gestionar las relaciones con los demás de manera efectiva, comunicándose con claridad y persuasión.

Goleman argumenta que las personas emocionalmente inteligentes tienen una mayor capacidad para controlar el estrés, establecer relaciones positivas, tomar buenas decisiones y liderar eficientemente. Según él, la inteligencia emocional es fundamental en todos los aspectos de la vida, tanto personal como profesional. (Goleman, 1995)

En el contexto de la resolución de conflictos emocionales, el autor nos recuerda que las habilidades para reconocer y expresar emociones de manera efectiva son fundamentales para fomentar la empatía, construir relaciones más saludables y encontrar soluciones constructivas. Su perspectiva resalta la importancia de cultivar la conciencia emocional y las habilidades de comunicación asertiva desde una edad temprana, proporcionando herramientas para abordar conflictos de manera más empática y efectiva en todos los aspectos de la vida. Integrar estos principios en la educación y en la crianza puede tener un impacto positivo tanto a nivel personal como social, promoviendo un entorno donde las emociones se gestionen de manera constructiva y se fortalezcan las relaciones interpersonales.

2.2.6. Psicología cognitiva

La psicología cognitiva es fundamental en el estudio y comprensión de cómo procesamos la información, tomamos decisiones y nos comportamos. Según Smith y Mackie (2020), "la psicología cognitiva proporciona un marco teórico sólido para entender los procesos mentales involucrados en la percepción, la memoria, el aprendizaje, el pensamiento y el lenguaje" (p. 45).

Este enfoque ayuda a identificar patrones de comportamiento, facilita el desarrollo de estrategias efectivas para el tratamiento de trastornos mentales y la mejora del bienestar psicológico.

La psicología cognitiva ayuda a comprender cómo los pensamientos y percepciones influyen en la forma en que las personas se comunican durante un conflicto emocional. Además, la psicología cognitiva proporciona herramientas para el desarrollo de estrategias efectivas de comunicación que faciliten la expresión asertiva y la resolución de conflictos. Esto incluye técnicas para mejorar la empatía, la escucha activa y la gestión emocional, aspectos esenciales para promover un entendimiento mutuo y llegar a acuerdos

constructivos.

2.2.7. Actividades de las estrategias de expresión oral para la resolución de conflictos emocionales (vergüenza, nerviosismo, miedo)

Comunicación asertiva

- Lluvia de ideas de palabras y cosas positivas: Los niños describen sus cualidades físicas y habilidades, por medio de frases como “Yo soy capaz de” o “Me gusta mi color de piel” para resaltar aspectos positivos de sí mismos, fomentando la auto aceptación y una percepción positiva.
- Lectura del cuento “El gran proyecto perdido”: En esta actividad, los niños reflexionan sobre las dificultades de comunicación en el cuento. A través de preguntas como “¿Qué palabras crees que debieron usar los personajes para comunicarse mejor?”, analizan la importancia de la comunicación asertiva en la resolución de conflictos grupales.
- Actividad: La primera maravilla del mundo: En esta dinámica, cada niño observó su reflejo en un espejo dentro de una caja con el mensaje “La primera maravilla del mundo eres tú”. Al finalizar, comparten con el grupo cualidades que les hacen únicos y valiosos.
- El termómetro de las emociones: La actividad utiliza un termómetro dibujado para que los niños identificaran la intensidad de sus emociones en situaciones hipotéticas. Reflexionan sobre cómo expresar estas emociones con frases como “Me sentí triste porque...”.

Escucha activa

- El gran proyecto perdido: los niños reflexionan sobre la importancia de la atención plena al hablar de emociones.
- Teléfono de las emociones: Durante esta dinámica, los niños forman un círculo y practican la escucha activa al transmitir frases emocionales. Reflexionan sobre los cambios que el mensaje pudo experimentar debido a una escucha ineficaz.
- La caja de las emociones: En esta actividad, los niños eligen una tarjeta con una emoción y relatan una situación relacionada sin mencionarla explícitamente. Sus compañeros adivinan la emoción y discutieron cómo entenderla y gestionarla adecuadamente.
- ¡Yo también he sentido eso!: los niños comparten experiencias sobre emociones como miedo o vergüenza.

- Los detectives de las emociones: Los niños trabajan en parejas, donde uno narra una experiencia mientras el otro, como “detective”, identifica las emociones involucradas. Esto refuerza la empatía y la interpretación emocional.
- El Mapa de las Emociones”: los niños trabajan en parejas para identificar emociones en relatos narrados.

Empatía

- Lectura del cuento “Mimi tomatito”: los niños reflexionan sobre temas de autoestima y aceptación, identifican las emociones de los personajes y las relacionan con experiencias propias.
- Juego de Rol Empático: “Ayudando a un Amigo: En esta dinámica, los niños representan situaciones emocionales usando estrategias para manejar emociones propias y de otros. Posteriormente, discuten cómo la empatía influyó en el resultado.
- Ejercicio de Respiración Profunda y Empatía: “Respiración de Apoyo”: Los niños trabajaron en parejas, guiando a su compañero en ejercicios de respiración. Reflexionaron sobre cómo el apoyo empático aumenta la efectividad de estas técnicas.
- Técnicas de Enfoque Empático: “Cambio de Perspectiva”: los participantes discuten problemas estresantes desde la perspectiva de otro, adoptan el rol de observador empático.
- El banco de los problemas: En esta actividad, los niños depositaron en un “banco” problemas emocionales escritos de forma anónima. Luego, reflexionaron en grupo sobre soluciones empáticas, fomentando el apoyo mutuo.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación

Cualitativo

Esta investigación se rige al enfoque cualitativo porque se centra en los estudiantes de quinto año de Educación General Básica, permite explorar en profundidad cada una de sus experiencias, percepciones y significados, así como la comprensión de cómo se comunican, interpretan y gestionan las emociones, de modo que, es posible validar las experiencias subjetivas y proporcionar una visión más completa de los procesos emocionales en juego (Sampieri, 2014).

3.2. Diseño de la investigación

No experimental

La investigación cuenta con un diseño no experimental porque se fundamenta en la naturaleza dinámica y multifacética de los procesos emocionales y comunicativos; es decir no se manipula de forma intencional ninguna de las variables, puesto que, se centra en la observación de las interacciones interpersonales, las percepciones individuales y el contexto social que influyen en la expresión oral durante la resolución de conflictos emocionales como la vergüenza, el nerviosismo y el miedo (Ander-Egg, 2011).

3.3. Fundamento epistemológico de la investigación

La base del conocimiento en esta investigación se construyó a partir de las contribuciones de diversos autores, lo que contribuyó de manera clara, identificar las características de los conflictos emocionales para poder seleccionar y describir estrategias que promuevan la comunicación verbal para gestionar y solucionar emociones negativas, de modo que, los individuos puedan abordar y resolver problemas de manera más efectiva. Además, se fundamentó en la descripción e interpretación de las vivencias de los participantes, quienes aportaron perspectivas valiosas sobre la interacción entre la palabra y las emociones.

Este estudio se sustenta en el enfoque sociocrítico puesto que orientó esta investigación, al centrarse en un problema social concreto: la necesidad de gestionar emociones, entre las más recurrentes: la vergüenza, el nerviosismo y el miedo que por mucho tiempo han sido evadidas y reprimidas debido a la ausencia de estrategias que incluyan la comunicación asertiva, la escucha activa y la empatía, mismas que posibilitan desarrollar el proceso de reconocimiento, comprensión y manejo de emociones. El conocimiento generado describió la naturaleza del problema y fomentó una reflexión profunda sobre cómo las

formas de comunicación inter e intrapersonal pueden transformar las relaciones consigo mismo y, por lo tanto, con los demás; así como también ayudar a las personas a manejar mejor sus emociones en situaciones de conflicto. (Sampieri, 2014).

3.4. Métodos de investigación

Para el desarrollo de esta investigación se emplearon diversos métodos, cada uno con su enfoque y propósito específico, con el fin de comprender de manera integral el papel de la expresión oral en la resolución de conflictos emocionales.

Método fenomenológico

El enfoque fenomenológico fue crucial en esta investigación, ya que permitió centrarse en las experiencias subjetivas de los participantes. Este método busca explorar y comprender cómo los individuos perciben y viven los conflictos emocionales, así como el papel que juega la expresión oral en su resolución. A través de entrevistas y análisis de las experiencias personales de los participantes, se identificaron emociones, comportamientos y patrones comunes relacionados con la comunicación verbal durante los conflictos. El objetivo fue captar la esencia de estas experiencias y cómo la expresión oral puede transformar la manera en que las personas enfrentan y resuelven sus tensiones emocionales. Este enfoque proporcionó una visión profunda de la relación entre las emociones y la comunicación en situaciones de conflicto. (Sampieri, 2014).

3.5. Tipos de investigación

3.5.1. Por el nivel o alcance

Diagnostico-exploratoria

La investigación adoptó un enfoque diagnóstica-exploratorio, puesto que, se centró en un fenómeno poco estudiado: la relación entre las variables de la expresión oral y los conflictos emocionales. Se exploró cómo los individuos, utilizan la comunicación verbal para gestionar sus emociones y resolver tensiones. A través del análisis de las interacciones de los participantes, se buscó obtener una visión más profunda sobre las estrategias comunicativas empleadas y su impacto en el manejo de los conflictos emocionales. Este enfoque permitió identificar patrones de comportamiento y proporcionar una base para futuras investigaciones (Ander-Egg, 2011).

Descriptiva

Este estudio es descriptivo debido a que se detallan y explican las estrategias empleadas y los resultados obtenidos, sin modificar las variables ni intervenir en el contexto estudiado. Además, se identifica cada una de las acciones y emociones observadas por la investigadora a lo largo del proceso sin pretender establecer conexiones causales entre los elementos

estudiados (Sampieri, 2014).

3.5.2. Por el objetivo

La investigación es básica, tuvo como propósito generar conocimiento y explorar en profundidad cómo la expresión oral puede contribuir a la gestión de emociones reprimidas, como la vergüenza, el nerviosismo y el miedo. Más allá de aplicar soluciones inmediatas al problema identificado, el propósito fue analizar los factores subyacentes que dificultan la participación activa de los estudiantes en el aula y desarrollar un marco teórico que sustente futuras intervenciones. Los hallazgos obtenidos aportaron a la comprensión de estas dinámicas emocionales y comunicativas, al mismo tiempo que, establecieron bases sólidas para investigaciones posteriores que deseen profundizar en estrategias pedagógicas prácticas orientadas al fortalecimiento de la comunicación y el desarrollo emocional en contextos educativos diversos (Sampieri, 2014).

3.5.3. Por el tiempo

Transversal

Se aplica un enfoque de investigación transversal porque se capturó la realidad en un momento específico. En este caso, la recolección y análisis de los datos se llevó a cabo durante un periodo delimitado de cuatro días en el mes de septiembre. No se incluyó un seguimiento longitudinal que permitiera analizar dinámicas o transformaciones del fenómeno en estudio, dado que el interés investigativo se centró en comprender y explorar la situación en su contexto inmediato, priorizando la profundidad interpretativa sobre la variabilidad temporal (Ander-Egg, 2011)

3.5.4. Por el lugar

De campo

Esta investigación es de campo, puesto que, se asistió a la Escuela De Educación Básica Fe y Alegría con el propósito de observar, describir y analizar de forma directa los comportamientos de los niños en relación con sus conflictos emocionales. Este encuentro permitió el desarrollo de actividades para fomentar la expresión oral considerando las características específicas y el contexto de los participantes. Además, existió una interacción entre la investigadora y los participantes, lo que facilitó la recolección de datos precisos en el entorno natural (Sampieri, 2014).

Bibliográfica

Para este trabajo, se realizó una revisión, selección y análisis exhaustivos de diversas fuentes escritas, como libros, artículos científicos, revistas de investigación, tesis y otras publicaciones vigentes que son relevantes en base a las dos variables: la expresión oral y los

conflictos emocionales. Para así, desarrollar todos los puntos clave de la presente investigación (Sampieri, 2014).

Documental

Es documental porque se enfoca en el análisis crítico de la información disponible en fuentes confiables, dentro del trabajo desarrollado fue útil para establecer un marco teórico sólido, identificar antecedentes y contextualizar el problema de estudio. De esta manera, se garantiza que los argumentos y conclusiones cumplen con un abordaje reflexivo y fundamentado que se sustentan en el análisis de la literatura seleccionada (Sampieri, 2014).

3.6. Unidad de análisis

3.6.1. Población

La población de esta investigación estuvo formada por 35 estudiantes de Quinto año de EGB de la Escuela De Educación Básica Fe y Alegría ubicado en el cantón Riobamba, provincia de Chimborazo.

3.6.2. Muestra

Se empleó un muestreo no probabilístico intencional para seleccionar a 7 participantes, específicamente niños de entre 8 y 10 años, con un enfoque en aquellos que presentaban dificultades en la gestión de conflictos emocionales, lo cual era clave para el propósito de la investigación. Los niños fueron elegidos de acuerdo con criterios como su capacidad para comunicarse verbalmente sobre sus emociones y su participación en situaciones conflictivas. De este modo, se garantizó que la muestra represente de forma adecuada las características necesarias para abordar el problema central del proyecto de investigación.

3.7. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos

3.7.1. Técnica: Observación no participante

Para la recolección de datos, se utilizó como técnica principal la observación no participante, lo cual, permitió a la investigadora obtener información directa de los niños en su entorno natural en las tres sesiones empleadas. Durante el desarrollo de las actividades planificadas, se registraron las respuestas emocionales y comportamentales de los estudiantes en la resolución de conflictos, sin alterar o intervenir en la dinámica.

De este modo, la investigadora mantuvo una postura observacional, captando y anotando las acciones, emociones, gestos y otras expresiones no verbales, que garanticen que los datos recogidos sean naturales y auténticos (Sampieri, 2014).

3.7.2. Instrumento: Diario de campo

El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el diario de campo, el cual sirvió como una herramienta personal para registrar de manera detallada y sistemática las

observaciones durante las interacciones de los niños con las estrategias de resolución de conflictos emocionales. Este diario permitió documentar las acciones, emociones y reacciones observadas en los niños al enfrentarse a situaciones conflictivas, proporcionando una visión clara de su proceso emocional. Además, facilitó la recopilación de toda la información necesaria para su posterior análisis e interpretación, asegurando que los datos fueran completos y precisos para la investigación (Sampieri, 2014).

3.7.3. Instrumento: Guía de observación

Se utilizó también la guía de observación, dado que, este instrumento ofreció a la investigadora una estructura ordenada y precisa para identificar los aspectos clave a observar en los niños durante las interacciones (Sampieri, 2014). La guía facilitó el proceso de recolección de datos al proporcionar parámetros claros para identificar las emociones y comportamientos de los participantes. Los indicadores y categorías establecidos en la guía se organizaron de manera que permitieran una observación detallada y sistemática, orientando de forma efectiva tanto el análisis como la interpretación de los datos recopilados

Las categorías definidas en esta guía se clasificaron de la siguiente manera: comunicación asertiva, escucha activa y empatía.

Además, los indicadores para cada categoría fueron los siguientes:

1. Comunicación asertiva

- Identifica sus cualidades
- Reconoce sus sentimientos
- Inicia y mantiene conversaciones
- Muestra confianza
- Expresa sus preocupaciones, pensamientos y sentimientos de forma asertiva
- Participa activamente con sus compañeros
- Mantiene la calma
- Reflexiona sobre sus sentimientos y de los demás

2. Escucha activa

- Identifica sus emociones y las reconoce
- Confía en sí mismo
- Escucha con atención y responde apropiadamente a las preguntas con información de la lectura y sobre aspectos personales.
- Demuestra atención plena.
- Comprende y explica como sus emociones influyen en sus acciones

- Demuestra habilidades de escucha activa
- Comprende y valida las emociones de los demás.
- Comparte sentimientos propios y ajenos
- Participa en interacciones sociales
- Escucha y apoya a sus compañeros

3. Empatía

- Describe emociones de manera precisa.
- Capacidad para concentrarse, identificar, manejar y expresar emociones desde diferentes perspectivas.
- Se siente motivado al expresar sus propias experiencias emocionales y la de los compañeros.
- Desarrolla motivaciones
- Aplica técnicas de relajación
- Enfrenta situaciones desafiantes
- Busca soluciones y apoyo
- Demuestra empatía al apoyar a sus compañeros en la gestión de sus emociones.

3.7.4. Técnica: Entrevista

Se utilizó la entrevista estructurada, la cual facilitó una conversación abierta y flexible entre la investigadora y los siete niños participantes. Esta técnica permitió indagar a fondo en las experiencias, emociones y opiniones de los entrevistados sobre cómo enfrentan los conflictos emocionales. Gracias a esta herramienta, se pudo recolectar información que complementó las observaciones realizadas y proporcionó una visión más completa y detallada de las dinámicas emocionales de los niños que no se habían captado previamente (Sampieri, 2014).

3.7.5. Instrumento: Cuestionario de preguntas

Para llevar a cabo la entrevista, se diseñó un cuestionario con preguntas abiertas que permitió profundizar en los juicios u opiniones de los participantes al interactuar con las estrategias de expresión oral. Este cuestionario brindó la oportunidad de conocer cómo se sintieron los niños durante las actividades y cómo estas influyeron en su capacidad para manejar las situaciones conflictivas. La información recopilada a través de las respuestas se utilizó para contrastar los resultados obtenidos mediante la observación en el diario de campo y el marco teórico (Ander-Egg, 2011)

En el cuestionario se formularon las siguientes interrogantes:

- ¿Cómo se sintió al reconocer sus emociones?
- ¿Existió dificultades al hablar de sus emociones frente a los demás?
- ¿Le fue fácil comprender sus emociones y la de otros?
- ¿las actividades que se le propuso le ayudaron a gestionar sus emociones y poder expresarlas de forma verbal?
- ¿Le resultó fácil o difícil todo este proceso?

3.8. Técnicas para el procesamiento, análisis e interpretación de la información

Para procesar, analizar e interpretar la información, se empleó la triangulación de métodos, que une diferentes técnicas para fortalecer la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos. En este caso, se integraron los datos derivados de la observación no participante, realizada a través de la interpretación de la investigadora, con los fundamentos teóricos aportados por diversos autores y las respuestas obtenidas de los participantes a través de entrevistas estructuradas. La combinación de enfoques empíricos y teóricos aseguraron una interpretación rigurosa y contextualizada, que favoreció la relevancia y el impacto de los hallazgos, además, los datos recolectados fueron útiles para responder a los objetivos planteados en la investigación

Por otra parte, se aplicó la teoría fundamentada como enfoque metodológico, lo que permitió la construcción de nuevos conocimientos a partir de las experiencias, percepciones e interacciones de los participantes en su entorno natural, este marco teórico permitió identificar patrones emergentes y también capturar la complejidad del fenómeno estudiado (Sampieri, 2014).

CAPÍTULO IV

4. Resultados y Discusión

En este capítulo se presenta la planificación de actividades realizadas con cada una de las estrategias de expresión oral en el proceso de la gestión de emociones, mismas que se desarrollaron en tres sesiones del mes de septiembre; esto permitió a la investigadora explorar y registrar los hallazgos obtenidos mediante el análisis de las emociones, comportamientos y acciones de los siete participantes. Para este análisis se utilizó la triangulación por métodos que incluyó un contraste entre la fundamentación teórica de los por autores, las interpretaciones de la investigadora basadas en las observaciones realizadas en la técnica de observación no participante, y las respuestas obtenidas a través de las entrevistas.

Se analizaron tres categorías; la comunicación asertiva, en la que se observó que los estudiantes participaron en actividades enfocadas en el reconocimiento y expresión verbal de sus emociones. Durante estas estrategias, se realizaron tareas como describir cualidades personales, identificar emociones en situaciones específicas y practicar frases asertivas para expresar sus sentimientos de forma clara y respetuosa. Las dinámicas evidenciaron un esfuerzo por superar barreras iniciales de inseguridad, de modo que existan progresos en la articulación de pensamientos y en la confianza para comunicarse frente a sus compañeros.

En la segunda categoría, escucha activa, los estudiantes participaron en actividades que fomentaron la atención plena y comprensión de las emociones expresadas por los demás. Se registraron acciones como identificar emociones narradas en historias, diferenciar sentimientos y comprenderlos, reflexionar sobre que respuestas serían correctas frente al relato escuchado, reconocer la importancia de escuchar sin distracciones para entender el sentir de sus compañeros. Estas dinámicas promovieron el desarrollo de la concentración y la capacidad de los participantes para conectar emocionalmente con sus compañeros mediante una escucha reflexiva.

Finalmente, en la empatía, se observó que los estudiantes realizaron actividades diseñadas para manejar y valorar las emociones de sus compañeros. Las dinámicas incluyeron la clasificación de emociones según su intensidad, el análisis de situaciones hipotéticas, ponerse en el lugar del otro para ayudarlo, escuchar anécdotas donde surgieron emociones negativas y el intercambio de palabras de apoyo de manera clara. Estas estrategias fortalecieron la sensibilidad emocional y promovieron interacciones basadas en el respeto y la comprensión mutua, mejorando la cohesión grupal.

Previo a la implementación de las estrategias para fortalecer la expresión oral en la

resolución de conflictos emocionales, los estudiantes de quinto año de EGB reflejaron comportamientos característicos asociados con la vergüenza, nerviosismo y miedo. Al ingresar al aula, adoptaban posturas cerradas, con los brazos cruzados sobre el pecho o las manos firmemente colocadas sobre las piernas. La mirada se mantenía fija en el suelo o desviada hacia los costados, para eludir cualquier contacto visual con sus compañeros o docentes. Gestos como morderse los labios, apretar los puños o jugar con objetos del entorno constataron su incomodidad. Además, sus movimientos corporales eran inquietos, como tamborilear con los dedos sobre la mesa o mover los pies bajo la silla. Las expresiones verbales eran escasas, breves y limitadas con frases como “no sé” “si, no” o “no me gusta hablar”, dichas con un tono de voz bajo y sin firmeza.

Esto reflejó que las actividades realizadas previamente en el aula no incentivaban la expresión emocional o la interacción grupal, pues, se centraban en tareas mecánicas o ejercicios individuales repetitivos que no permitían a los estudiantes practicar habilidades sociales ni comunicativas. Este contexto generaba un ambiente que dificultaba la participación espontánea y reforzaba la inseguridad en su capacidad para expresarse en público.

Ante esta situación, se implementaron estrategias dirigidas a proporcionar un entorno seguro donde los estudiantes pudieran reconocer, comprender, manejar y verbalizar sus emociones con claridad y confianza. Las dinámicas seleccionadas promovieron habilidades como la comunicación asertiva, la escucha activa y la empatía, adecuadas para superar las barreras iniciales y favorecer el desarrollo socioemocional. Este enfoque buscó fortalecer sus competencias comunicativas y contribuir a la creación de un entorno educativo equilibrado, orientado al bienestar integral de los estudiantes.

4.1. Resultados

4.1.1. Planificación de actividades para el reconocimiento de emociones a partir de la comunicación asertiva

Tabla 1: PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES PARA EL RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES A PARTIR DE LA COMUNICACIÓN ASETIVA

La siguiente planificación se realizó el 17 de septiembre de 2024 bajo la respectiva autorización de las autoridades, esta forma parte de la primera sesión. Existen fotografías que corroboran su ejecución y se puede verificar en la parte de anexos.

1. Datos Informativos:					
Fecha: 17/09/2024	Unidad Educativa: Escuela De E.B Fe y Alegría	N.º de niños: 7	Investigadora: Dennis Ramón	Duración: 120 minutos	
2. Objetivo:		Establecer una comunicación asertiva inter e intrapersonal a partir de la expresión de emociones			
3. Logro de aprendizaje:		Reconoce las emociones propias y la de los demás.			
4. Ejecución:			6. Recursos:	7. Indicadores de evaluación:	
<p>-Diálogo inicial</p> <p>Preguntas de reflexión</p> <p>¿Cómo te sientes hoy?"</p> <p>¿Qué ha sido lo mejor de tu día hasta ahora?</p> <p>¿Hay algo que te haya hecho sentir triste o molesto hoy?</p> <p>¿Qué palabras te ponen alegre?</p> <p>¿Qué palabras te ponen triste, tímido o con miedo en el hogar y en la escuela?</p> <p>¿Cómo te sientes cuando estás en situación específica, por ejemplo, en la escuela?</p> <p>¿Qué cosas te hacen sentir feliz o emocionado?</p> <p>¿Qué te hace sentir nervioso? ¿Qué te hace sentir tímido? ¿Qué te hace sentir miedo?</p> <p>¿Qué te hace sentir inseguro?</p> <p>Desarrollo de actividades</p> <p>-Lluvia de ideas y cosas positivas: se describen cualidades físicas y habilidades a través de palabras positivas como: Yo puedo, soy capaz de, ...</p> <p>-Lectura e interrogantes del cuento: El gran proyecto perdido</p> <p>¿Cómo afectaron los problemas de comunicación al proyecto del equipo?</p> <p>¿Por qué crees que es importante hablar sobre tus sentimientos y preocupaciones cuando trabajas en un equipo?</p> <p>¿Cómo te sentirías si estuvieras en el lugar de Lina, Tomás o Carla? ¿Qué habrías hecho de diferente?</p> <p>¿Qué palabras crees que debieron utilizar cada uno de los personajes para que se cree una comunicación asertiva?</p>			<p>-Cuento</p> <p>-Pizarra</p> <p>-Marcador</p> <p>-Papelote</p> <p>-Cinta</p> <p>-Caja</p> <p>-Espejo</p> <p>-Cuento</p> <p>-Dibujo de un termómetro</p> <p>-Tarjetas con nombres de emociones.</p> <p>-Pelota</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica sus cualidades • Reconoce sus sentimientos • Inicia y mantiene conversaciones • Muestra confianza • Expresa sus preocupaciones, pensamientos y sentimientos de forma asertiva • Participa activamente con sus compañeros • Mantiene la calma • Reflexiona sobre sus sentimientos y de los demás 	

<p>¿Qué aprendiste sobre la importancia de escuchar a los demás y hablar de forma clara y respetuosa a partir de este cuento?</p> <p>-Actividad: La primera maravilla del mundo: un espejo pequeño dentro de una caja con la frase “la primera maravilla del mundo eres tú”, la investigadora irá mostrando la caja a todos los niños mientras todos permanecen en silencio. Al finalizar, cada uno reconocerá sus cualidades.</p> <p>- Juego de “Ideas de la Amistad”: se reconocen cualidades positivas sobre un compañero de forma clara, directa y respetuosa.</p> <p>-Actividad: “El termómetro de las emociones”: los niños reconocen la intensidad de sus emociones y a comunicarlas de manera asertiva.</p> <p>-Actividad: “Mis emociones y yo”: los niños se sientan en círculo y la investigadora introduce el tema de las emociones. Cada uno debe ir pasando el objeto, los niños comparten una emoción que sintieron recientemente (por ejemplo, “Me sentí contento porque...” o “Estuve triste cuando...”).</p> <p>Se anima a los niños a usar frases asertivas que comiencen con "Yo" (por ejemplo, "Yo me siento..." en lugar de culpar a otros).</p> <p>Reflexión y cierre</p> <p>Los niños concluyen reconociendo como se sintieron al hablar de este tema, que aprendieron, cómo van actuar, están relajados, animosos.</p>		
---	--	--

4.1.2. Planificación de actividades para la comprensión de emociones a partir de la escucha activa

Tabla 2: PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES PARA LA COMPRENSIÓN DE EMOCIONES A PARTIR DE LA ESCUCHA ACTIVA

La siguiente planificación se llevó a cabo el 18 de septiembre de 2024, esta forma parte de la segunda sesión. Existen fotografías que corroboran su ejecución y se puede verificar en la

parte de anexos.

1. Datos Informativos:					
Fecha: 18/09/2024	Unidad Educativa: Escuela De E.B Fe y Alegría	N.º de niños: 7	Investigadora: Dennis Ramón	Duración: 120 minutos	
2. Objetivo:		Comprender emociones a partir de habilidades de escucha activa			
3. Logro de aprendizaje:		Conoce y gestiona sus emociones			
4. Ejecución:			6. Recursos:	7. Indicadores de evaluación:	
<p>-Diálogo inicial -Lluvia de ideas de palabras y cosas positivas de cada uno y de los demás.</p> <p>Desarrollo de Actividades -Lectura e interrogantes del cuento: 'El gran proyecto perdido' ¿Cómo afectó la falta de escucha activa en la tienda mágica a Javier y Miguel? ¿Qué podrían haber hecho Clara y Sofía para mejorar la situación con Javier y Miguel? ¿Cómo te sientes cuando no te prestan atención mientras hablas de algo importante para ti? ¿Por qué es importante para Clara y Sofía escuchar activamente a los clientes, además de simplemente cumplir con sus deseos? ¿Qué palabras crees que son importantes para decir las cosas sin herir los sentimientos de los demás? ¿Qué cambios puedes hacer en tu propia vida para ser un mejor oyente y demostrar que valoras lo que dicen los demás?</p> <p>- Actividad: "Teléfono de las emociones": Los niños se sientan en círculo, la investigadora le susurra al primer niño una breve frase ("Me sentí triste cuando mi amigo no quiso jugar conmigo"). Se debe pasar la voz hasta que llegue al último niño quien dice en voz alta la frase que escuchó, y el grupo reflexiona si la emoción se mantuvo o si hubo cambios en el mensaje, la importancia de escuchar activamente para comprender las emociones de los demás.</p> <p>- Actividad: La caja de las emociones Cada niño elige una tarjeta al azar de la caja, los demás niños deben entender la emoción presente en la tarjeta y contar una breve historia o situación en la que hayan sentido esa emoción sin decir explícitamente cual es. Los demás deben adivinar</p>			<p>-Cuento -Pizarra -Marcador -Papelote -Cinta -Caja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica sus emociones y las reconoce • Confía en sí mismo • Escucha con atención y responde apropiadamente a las preguntas con información de la lectura y sobre aspectos personales. • Demuestra atención plena. • Comprende y explica como sus emociones influyen en sus acciones • Demuestra habilidades de escucha activa • Comprende y valida las emociones de los demás. • Comparte sentimientos propios y ajenos • Participa en interacciones sociales • Escucha y apoya a sus compañeros 	

<p>qué emoción está describiendo, se discute cómo afectó lo que pensaron, lo que dijeron e hicieron. Luego, el grupo discute cómo esas emociones podrían afectar las acciones y decisiones de cada uno.</p> <p>-Ejercicio de "¡Yo también he sentido eso!"</p> <p>Los niños se agrupan en tríos. Cada uno comparte una situación en la que se sintió vergüenza, nerviosismo o miedo. Los demás deben escuchar activamente y captar el significado de cada emoción para luego hacer preguntas que les ayuden a entender mejor cómo esa emoción influyó en el comportamiento del compañero. Luego, se discute cómo las emociones compartidas pueden tener un impacto similar en sus propios pensamientos y acciones.</p> <p>-Juego de Rol: "¿Qué Harías?"</p> <p>Tarjetas con situaciones (por ejemplo, "Tienes que presentar un proyecto en clase", "Estás en una fiesta y no conoces a nadie", "Vas a una nueva escuela"). Se puede dividir en equipos pequeños para discutir y decidir en conjunto qué harían en cada situación antes de compartirlo con el grupo completo. Al final del juego, la investigadora hace una reflexión con preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué situaciones te parecieron más fáciles o difíciles? • ¿Crees que es importante pensar antes de actuar? ¿Por qué? • ¿Cómo te sentirías en cada situación que discutimos? • ¿Cómo te sientes cuando alguien no te escucha? • ¿Qué haces cuando te sientes nervioso o asustado? • ¿Qué piensas cuando ves a un amigo triste? • ¿Cómo actúas cuando estás enojado con alguien? • ¿Qué te hace sentir feliz después de un día difícil? • ¿Cómo te sentirías si nadie te invitara a jugar? <p>-Actividad: "Los detectives de las emociones": se divide a los niños en parejas. Uno de ellos debe contarle al otro una breve anécdota de algo reciente. El compañero que escucha debe actuar como un "detective de las emociones" y decir qué emociones cree que la persona sintió y por qué.</p>		
--	--	--

Luego, cambian los roles para que ambos practiquen la escucha y la interpretación emocional. Al final, reflexionan sobre la importancia de escuchar con atención para entender cómo se sienten los demás. Reflexión y Cierre Al final preguntar, cómo se sintieron en torno a las actividades que se realizó		
---	--	--

4.1.3. Planificación de actividades para el manejo de emociones a partir de la empatía

Tabla 3: PLANIFICACIÓN DE ACTIVIDADES PARA EL MANEJO DE EMOCIONES A PARTIR DE LA EMPATÍA

La siguiente planificación se ejecutó el 19 de septiembre de 2024, esta forma parte de la tercera sesión. Existen fotografías que corroboran su realización y se puede verificar en la parte de anexos.

1. Datos Informativos:				
Fecha:	Unidad Educativa:	N.º de niños:	Investigadora:	Duración:
19/09/2024	Escuela De E.B Fe y Alegría	7	Dennis Ramón	120 minutos
2. Objetivo:		Desarrollar la empatía a partir de la expresión de emociones		
3. Logro de aprendizaje:		Muestra comprensión y sensibilidad hacia las emociones de los demás.		
4. Ejecución:		6. Recursos:	7. Indicadores de evaluación:	
-Diálogo inicial Preguntas: ¿Recuerdan lo que hablamos la clase anterior? Lluvia de ideas de palabras y cosas positivas, Yo puedo, soy capaz de, me amo, ¿Cómo se sienten hoy? Desarrollo de actividades -Lectura del cuento “Mimi tomatito” por parte de la investigadora. -Responder a las preguntas: ¿Cómo crees que se siente Mimi Tomatito cuando descubre que no es igual que sus hermanos? ¿Qué emociones experimenta Mimi cuando la gente se burla de su aspecto? ¿Cómo crees que se siente Mimi cuando conoce		-Cuento -Pizarra -Marcador -Papelote -Cinta -Caja Papeles pequeños	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra comprensión y apoyo a los compañeros • Describe emociones de manera precisa. • Capacidad para concentrarse, identificar, 	

<p>a la mariposa y descubre la belleza interior? ¿Cuáles son algunas de las emociones que pueden experimentar los hermanos de Mimi cuando la ven volando por primera vez? ¿Cómo crees que se siente Mimi cuando finalmente logra volar con sus hermanos? ¿Qué lecciones sobre la aceptación y la autoestima podemos aprender de las emociones de Mimi a lo largo del cuento? ¿Cómo crees que se siente Mimi cuando ve la belleza en su singularidad y entiende su verdadero valor? ¿Cómo cambian las emociones de Mimi a medida que avanza la historia y ella se acepta a sí misma?</p> <p>-Juego de Rol Empático: “Ayudando a un Amigo”: -Los niños toman una tarjeta y representan la situación, mostrando cómo pueden usar una estrategia para manejar la emoción y cómo pueden ayudar a un amigo a manejarla también al entender sus sentimientos, pensamientos y emociones desde su perspectiva. -Después, se discute en grupo cómo la empatía puede influir en la efectividad de la estrategia utilizada. -Ejercicio de Respiración Profunda y Empatía: “Respiración de Apoyo”: Los niños practican respiración profunda en parejas, donde uno guía al otro a través del ejercicio al mostrar comprensión profunda de su respiración. -Discuten cómo la empatía y el apoyo de un compañero pueden hacer que la técnica sea más efectiva. -Actividad “Cambio de Perspectiva”: los niños trabajan en parejas para analizar una situación estresante desde la perspectiva del otro. Discuten cómo cambiar su enfoque para mejorar su manejo emocional y cómo esta perspectiva empática puede ayudar a ambos en la situación de modo que se facilite una comunicación efectiva. -Actividad: "El banco de los problemas": Cada niño escribe en un papel un pequeño problema que haya enfrentado en los últimos días (puede ser un problema emocional, una situación difícil, etc.) y lo deposita en el banco de los problemas. El facilitador selecciona uno de los problemas del banco (sin revelar al autor) y lo lee en voz alta. El grupo reflexiona sobre cómo creen que la persona se siente y qué sugerencias podrían</p>		<p>manejar y expresar emociones desde diferentes perspectivas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se siente motivado al expresar sus propias experiencias emocionales y la de los compañeros. • Desarrolla motivaciones • Aplica técnicas de relajación • Enfrenta situaciones desafiantes • Busca soluciones y apoyo • Demuestra empatía al apoyar a sus compañeros en la gestión de sus emociones.
---	--	--

<p>darle para manejar esa emoción de manera asertiva. Luego, el autor del problema puede decidir si quiere compartir más sobre su situación y cómo se sintió.</p> <p>Reflexión y cierre:</p> <p>-Evaluación y Reflexión: “Mi Estrategia Favorita y Empática”: Los niños completan una tarjeta de evaluación indicando cuál estrategia empática les resultó más útil y por qué. Luego, comparten sus respuestas con la clase y discuten cómo la empatía y un lenguaje adecuado puede hacer que las estrategias de manejo emocional sean más efectivas.</p> <p>-Los niños concluyen que pasó, como se sintieron hablando de esa manera, que aprendieron, cómo van actuar, están relajados, animosos.</p>		
---	--	--

4.1.4. GUÍA DE OBSERVACIÓN

Tabla 4: Matriz de Consistencia " Guía de Observación"

La siguiente matriz de consistencia detalla la guía de observación empleada para registrar hallazgos relevantes durante las actividades de la primera estrategia de expresión oral realizadas por los niños participantes el 17 de septiembre de 2024 previo al consentimiento de las autoridades de la institución; además, los nombres de los estudiantes son anónimos.

GUÍA DE OBSERVACIÓN (ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES)			
CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	ANÁLISIS	INDICADORES ALCANZADOS
COMUNICACIÓN ASERTIVA	<p>Narración 1. (Niña de 9 años)</p> <p>1. Diálogo inicial: Comenzó nerviosa, con los brazos cruzados y la mirada baja. Respondió que estaba feliz porque su papá le fue a dejar en la escuela. Su voz era apenas audible. Mencionó que se sentía</p>	<p>Muestra una evolución significativa en la confianza de la persona, partiendo de un estado inicial de nerviosismo caracterizado por una postura cerrada y un tono de voz bajo, hasta un aumento progresivo</p>	<p>Expresa emociones con mayor claridad.</p> <p>-Muestra más seguridad en su lenguaje corporal y verbal.</p> <p>-Identifica y verbaliza cualidades personales con confianza</p>

	<p>tímida al hablar en voz alta acerca de sus emociones y al mismo tiempo le daba vergüenza de lo que dirán sus compañeros.</p> <p>2. Lluvia de ideas de palabras y cosas positivas: Al principio dudó en su respuesta, ya que, movía los ojos de un lado a otro, pero después mencionó de forma tímida que le gustan sus manos porque le ayudan a dibujar bien. Además, expresó que es capaz de ser una gran artista. Al decirlo, sonrió levemente y relajó un poco sus hombros.</p> <p>3. Lectura del cuento: Comentó con una ligera sonrisa que Tomás debió ser honesto y decirle a Lina que se sentía abrumado por las tareas del proyecto y por los problemas que tenía en casa, que le disculpe y que va a tratar de hacer todo lo mejor para el proyecto pero que necesitaba del apoyo de sus compañeros.</p> <p>4. Espejo: En la actividad del espejo, se sentó derecha, observó su reflejo, se sonrojó y dijo: "Me gustan mis ojos porque son grandes", con una sonrisa más amplia y las manos relajadas sobre su asiento.</p> <p>5. Juego de ideas de la amistad: Mantuvo una postura erguida y</p>	<p>en la seguridad reflejada en su lenguaje corporal y expresión verbal. A medida que avanzan las actividades, como la lluvia de ideas y el juego del espejo, su participación se torna más fluida, con una mejora en la postura, el tono y el uso de gestos que denotan comodidad. Al final, en la actividad de "Mis emociones y yo", la persona demuestra una postura relajada, una voz más clara y la capacidad de expresar sus emociones con mayor confianza, lo que evidencia una notable apertura emocional.</p>	<p>creciente.</p>
--	---	--	-------------------

	<p>comentó en voz baja pero clara que su compañero "es bueno dibujando". Su tono de voz fue más firme.</p> <p>6. Termómetro de emociones: Colocó su tarjeta en "tristeza" y explicó que se sintió así cuando no fue invitada a un cumpleaños. Hizo un gesto con la mano que indicaba incomodidad.</p> <p>7. Al final, compartió con más seguridad: "Me sentí feliz cuando mi amiga me invitó a jugar". Su postura se notó más relajada, con los brazos sueltos. Mencionó que estas actividades le parecieron muy interesantes y que se deberían realizar más seguido.</p>		
	<p>Narración 2. (Niño de 10 años)</p> <p>1. Diálogo inicial: Se presentó seguro, con los brazos relajados y una sonrisa. Respondió con claridad que se sentía "emocionado por el día". Su postura era abierta y relajado.</p> <p>2. Lluvia de ideas positivas: Compartió en voz firme que le gustaba su habilidad para correr rápido, levantó ligeramente el pecho mientras lo decía con mucha alegría.</p> <p>3. Lectura del cuento: Mencionó con seguridad que "es mejor decir lo que piensas antes de que las</p>	<p>Se sintió emocionado al comenzar la interacción y expresó con claridad que esperaba con entusiasmo el día. Su postura abierta y su sonrisa reflejaron seguridad y alegría. Mostró orgullo al hablar sobre sus habilidades físicas, especialmente al resaltar que podía correr rápido, lo que lo llenaba de alegría. Su expresión fue coherente y enérgica.</p>	<p>- Expresa pensamientos de manera clara y segura.</p> <p>- Mantiene una postura confiada durante las actividades.</p> <p>- Participa activamente y refleja asertividad en sus comentarios.</p>

	<p>cosas se compliquen, debemos buscar la mejor manera de decir las cosas para que no suenen feo y nos puedan comprender nuestros amigos", movía las manos de forma enérgica.</p> <p>4. Espejo: Sonrió mientras se veía en el espejo, se quedó pensando y dijo: "Me gustan mis pestañas porque son largas y también reconozco que me encantan mis piernas porque gracias a ellas corro rápido". Acompañó su declaración con un gesto de levantar ligeramente las piernas.</p> <p>5. Juego de ideas de la amistad: Al decir que su compañero era "muy bueno en matemáticas", levantó el pulgar en señal de aprobación.</p> <p>6. Termómetro de emociones: Colocó su tarjeta en la parte superior del termómetro, diciendo con entusiasmo que se sentía "muy feliz" cuando ganaba en los deportes.</p> <p>7. Mis emociones y yo: Habló con confianza, describiendo cómo se había sentido contento al hablar por primera vez de sus emociones frente a los demás. Su tono era firme y su postura erguida.</p>	<p>Al leer el cuento, demostró empatía y una comprensión clara de la importancia de expresar pensamientos antes de que los problemas se compliquen. Respondió de manera lógica, explicando cómo la comunicación efectiva puede mejorar las relaciones con los amigos. En la actividad del espejo, expresó confianza al reconocer características físicas que le gustan de sí mismo, como sus pestañas y piernas, relacionándolas con habilidades que le enorgullecen. Su lenguaje corporal reforzó estas afirmaciones. Al participar en el juego de ideas de la amistad, destacó positivamente a su compañero, mostrando aprecio y empatía al señalar que era bueno en matemáticas. Su tono de voz y gesto de aprobación indicaron sinceridad. Se sintió feliz al recordar momentos de éxito en los deportes,</p>	
--	--	---	--

		<p>colocando su tarjeta en el nivel más alto del termómetro de emociones. Fue claro y preciso al explicar cómo estas experiencias le generan satisfacción.</p> <p>Expresó orgullo y confianza al compartir cómo se sintió al hablar de sus emociones frente a otros, destacando que le agradó participar en las actividades.</p> <p>A lo largo de las dinámicas, mantuvo una actitud positiva y se mostró seguro al expresar sus ideas, emociones y opiniones de manera ordenada y coherente.</p>	
	<p>Narración 3. (Niña de 9 años)</p> <p>1. Diálogo inicial: Estaba sentada con las manos entrelazadas, respondía en voz baja que estaba "un poco nerviosa porque no le gusta hablar en público". Sin embargo, cuando respondió la pregunta ¿Qué te hace sentir inseguro? Mencionó que su inseguridad principal son sus compañeros ya que se ríen por todo y si se equivoca le molestan todo el día.</p> <p>2. Lluvia de ideas positivas: Dijo que le</p>	<p>Mostró nerviosismo y voz baja al expresar que se sentía insegura debido a las burlas de sus compañeros, lo que afecta su confianza. Sin embargo, destacó sus manos como herramienta para escribir y expresó su deseo de ser astronauta, acompañando sus palabras con un gesto de orgullo. Reflexionó sobre la importancia de la honestidad para fomentar el apoyo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Participa con más seguridad a medida que avanza la sesión. - Muestra mayor confianza al expresar sus pensamientos. - Refleja un cambio positivo en su lenguaje corporal y verbal.

	<p>gustaban sus manos porque "me ayudan a escribir bien", también, mencionó que es capaz de llegar a ser una gran astronauta y al decirlo, levantó las manos ligeramente, mostrándolas con orgullo.</p> <p>3. Lectura del cuento: Comentó en voz baja pero clara que Lina "debió haber hablado con Tomás y decirle la verdad para que ella trate de comprenderle y ayudarse mutuamente". Mientras hablaba, jugaba nerviosa con sus dedos.</p> <p>4. Espejo: En la actividad del espejo, sonrió tímida y dijo: "Me gustan mis pestañas porque son largas y además, se que yo soy muy inteligente ". Su voz fue más clara que al principio.</p> <p>5. Juego de ideas de la amistad: Habló con una leve sonrisa, que su compañera "siempre es muy amable con los demás". Su tono fue más seguro.</p> <p>6. Termómetro de emociones: Colocó su tarjeta en la zona media del termómetro y explicó que se sentía "un poco triste" cuando no la invitaban a jugar. Sus manos estaban relajadas.</p> <p>7. Mis emociones y yo: Compartió que se sintió emocionada cuando hizo una nueva amiga.</p>	<p>mutuo, demostrando empatía y capacidad para analizar situaciones. Posteriormente, resaltó aspectos positivos de sí misma, como sus pestañas largas y su inteligencia, evidenciando un aumento en su autoestima. Valoró cualidades de su compañera ("muy amable") con mayor seguridad, lo que refleja un crecimiento en sus habilidades sociales. Al expresar tristeza por no ser invitada a jugar, describió claramente sus emociones y se mostró más cómoda al hacerlo. Finalizó hablando con alivio y confianza al recordar la alegría de hacer una nueva amiga.</p>	
--	--	---	--

	<p>Su expresión era de alivio, y habló con mayor seguridad.</p>		
	<p>Narración 4. (Niño de 10 años)</p> <p>1. Diálogo inicial: Entró al salón con una postura erguida y sonriente. Respondió a "¿Cómo te sientes hoy?" con seguridad, diciendo "muy bien, gracias". Su voz era clara y firme.</p> <p>2. Lluvia de ideas positivas: Mencionó con entusiasmo que le gusta jugar al fútbol porque "es divertido". Usó gestos amplios con las manos al describirlo.</p> <p>3. Lectura del cuento: Comentó que "Lina debió preguntarle a su amigo que le pasaba y hablar con él". Mientras explicaba, miraba a sus compañeros con confianza, sin evitar el contacto visual.</p> <p>4. Espejo: Al mirarse, dijo con seguridad: "Soy bueno en matemáticas". Acompañó su afirmación con una sonrisa amplia y levantó un dedo en señal de éxito.</p> <p>5. Juego de ideas de la amistad: Dijo que su compañero "es muy divertido" y al hacerlo, sonrió ampliamente, haciendo un gesto de risa con las manos.</p>	<p>Entró al salón con una postura erguida y una sonrisa, mostrando seguridad desde el inicio. Respondió con firmeza y claridad a la pregunta sobre cómo se sentía, lo que refleja confianza en sí mismo. Expresó entusiasmo al hablar sobre su gusto por el fútbol, utilizando gestos amplios para enfatizar lo divertido que es, lo que indica un alto nivel de energía y una actitud positiva hacia las actividades que disfruta. Comentó de manera clara y confiada sobre el cuento, sugiriendo que Lina debería preguntar y comunicarse con su amigo. Su mirada directa a sus compañeros mientras hablaba indica comodidad y seguridad al interactuar en grupo. Al mirarse en el espejo, afirmó con seguridad que es</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Expresa sus pensamientos con seguridad y claridad. - Mantiene una postura abierta y relajada durante las actividades. - Participa activamente y sin titubeos.

	<p>6. El termómetro de las emociones: Colocó su tarjeta de "felicidad" en la parte alta del termómetro y explicó que se siente feliz cuando juega con amigos. Sus brazos estaban abiertos, mostrando su entusiasmo.</p> <p>7. Mis emociones y yo: Compartió con alegría que se sintió orgulloso de haber ayudado a un amigo en la tarea. Su postura era abierta y su expresión reflejaba felicidad.</p>	<p>bueno en matemáticas, acompañando su declaración con una sonrisa amplia y un gesto de éxito. Esto resalta su autoestima y su seguridad en sus habilidades académicas.</p> <p>Al describir a su compañero como "muy divertido", su amplia sonrisa y gesto de risa con las manos reflejan una percepción positiva de la amistad y una capacidad para valorar las cualidades de los demás.</p> <p>Colocó su tarjeta en "felicidad" en la parte alta del termómetro y explicó con entusiasmo que se siente feliz al jugar con amigos. Su lenguaje corporal abierto muestra alegría y satisfacción en las relaciones sociales. Finalmente, compartió con alegría y orgullo que se sintió bien al haber ayudado a un amigo en la tarea, con una postura abierta que refuerza la sensación de satisfacción personal y empatía hacia los demás.</p>	
--	---	--	--

	<p>Narración 5. (Niña de 10 años)</p> <p>1. Diálogo inicial: Se mostró reservada, con los brazos cruzados y la mirada baja. Cuando le preguntaron "¿Cómo te sientes hoy?", respondió con miedo: "No tan bien".</p> <p>2. Lluvia de ideas positivas: A pesar de su vergüenza, finalmente compartió que le gusta su color de piel porque "es bonito". Al decir, su expresión se iluminó levemente.</p> <p>3. Lectura del cuento: Comentó que "Lina se sentía triste porque no dijo lo que sentía". Sus gestos eran sutiles, movió las manos de forma nerviosa mientras hablaba.</p> <p>4. Espejo: En la actividad del espejo, al verse dijo: "Me gusta mi cabello porque es largo". Su voz se volvió más clara y su postura más erguida.</p> <p>5. Juego de ideas de la amistad: Habló sobre una compañera, que "siempre ayuda a los demás". Su tono fue más seguro, aunque aún mostraba cierta vergüenza.</p> <p>6. El termómetro de las emociones: Colocó su tarjeta en la parte media, y comentó que se sentía "triste" cuando no la incluían en los juegos. Su expresión era seria, pero su postura más</p>	<p>Se mostró reservada al inicio, con una postura cerrada y voz baja, respondiendo con temor a la pregunta de cómo se sentía. Esta actitud refleja una falta de seguridad y una predisposición a no compartir abiertamente sus emociones. A pesar de su vergüenza, compartió con cierta luz en su expresión que le gusta su color de piel, lo que muestra que, aunque insegura, es capaz de reconocer aspectos positivos de sí misma. Comentó sobre el cuento de forma reflexiva, sugiriendo que Lina se sentía mal por no expresar sus emociones, lo que indica una comprensión emocional, aunque sus gestos nerviosos reflejan incomodidad al hablar de este tipo de temas. Al mirarse en el espejo, su postura y voz mejoraron al mencionar su gusto por su cabello, lo que refleja un aumento en su confianza personal, aunque de manera</p>	<p>- Muestra progreso en su comunicación asertiva.</p> <p>- Su lenguaje corporal se torna más relajado y seguro.</p> <p>- Participa más activamente en la dinámica del grupo.</p>
--	---	--	---

	<p>relajada.</p> <p>7. Mis emociones y yo: Compartió que se sintió feliz cuando recibió un cumplido. Al final, su rostro mostraba una sonrisa genuina.</p>	<p>moderada.</p> <p>Al hablar sobre una compañera, destacó su amabilidad, mostrando mayor seguridad en su tono, aunque aún persiste una leve vergüenza al hablar sobre los demás. Colocó su tarjeta en la parte media del termómetro al expresar tristeza por no ser incluida en los juegos, mostrando una postura más relajada pero aún con una expresión seria que refleja la incomodidad al hablar de emociones negativas. Finalmente, se mostró genuinamente feliz al compartir que se sintió bien con un cumplido, lo que señala una capacidad para disfrutar de las interacciones positivas y expresar alegría.</p>	
	<p>Narración 6. (Niño de 9 años)</p> <p>1. Diálogo inicial: Permanecía en su asiento con una postura seria y con las manos entrelazadas. Al ser preguntado "¿Cómo te sientes hoy?", dijo que "aburrido".</p> <p>2. Lluvia de ideas positivas: compartió</p>	<p>Demostró una alta capacidad para la empatía, al ofrecer apoyo emocional y reconocer las emociones de los demás. Reflejó una actitud comprensiva y solidaria, evidenciando su interés en las</p>	<p>-Muestra empatía tanto verbalmente como en su comportamiento.</p> <p>- Utiliza un tono suave y calmado para consolar a los demás.</p> <p>- Adopta una postura que refleja apertura y disposición para</p>

	<p>que le gusta su cabello porque "es especial". Al decirlo, sonrió levemente, pero todavía parecía un poco inseguro ya que, tartamudeaba al momento de hablar.</p> <p>3. Lectura del cuento: Durante la discusión, comentó que "si un amigo está triste, yo le diría que no está solo". Su tono se volvió más claro y firme.</p> <p>4. Espejo: Se observó y comentó: "Me gusta mi sonrisa". Su voz fue más alta y sus hombros se relajaron.</p> <p>5. Juego de ideas de la amistad: Dijo que su compañero "siempre ayuda a los demás", lo dijo con una leve sonrisa y un gesto de aprobación con la mano.</p> <p>6. El termómetro de las emociones: Colocó su tarjeta en la sección de "tristeza", explicó que se sintió así cuando no lo incluyeron en un juego. Se veía un poco más seguro.</p> <p>7. Mis emociones y yo: Compartió que se sentía feliz cuando lo elogiaban por su trabajo. Al final, su expresión reflejaba satisfacción.</p>	<p>emociones ajenas. A medida que avanzaban las actividades, se evidenció un aumento en su confianza y seguridad al interactuar con sus compañeros.</p>	<p>ayudar.</p>
	<p>Narración 7. (Niña de 10 años)</p> <p>1. Diálogo inicial: Se mostró tranquila y relajada, con las manos descansando en su regazo. Cuando le</p>	<p>Se mostró tranquila y relajada al inicio, con una postura abierta y una sonrisa, lo que refleja una buena disposición</p>	<p>- Muestra empatía y sensibilidad hacia las emociones de los demás. - Participa de manera activa en</p>

	<p>preguntaron cómo se sentía, respondió con una sonrisa: "Me siento contenta y bien".</p> <p>2. Lluvia de ideas positivas: Compartió con confianza que le gusta su cabello porque "es diferente". Su voz fue clara y acompañó sus palabras con un ligero movimiento de cabeza, mostrando satisfacción</p> <p>3. Lectura del cuento: Comentó que "Lina debería haber sido más honesta con Tomás". Mientras lo decía, movió las manos de manera expresiva, mostró gran interés en la historia.</p> <p>4. Espejo (Primera maravilla del mundo): Sonrió mientras se miraba en el espejo y dijo: "Me gusta mi nariz porque es bonita y sé que soy una buena persona". Su tono fue fuerte y seguro, y su postura erguida.</p> <p>5. Juego de ideas de la amistad: Dijo que su compañera "es muy amable y siempre ayuda a los demás". Mientras lo decía, levantó el pulgar en señal de aprobación.</p> <p>6. El termómetro de las emociones: Colocó su tarjeta en "felicidad", diciendo que se siente muy contenta cuando pasa tiempo con su familia. Su expresión era alegre y sus manos se movían ligeramente</p>	<p>emocional y confianza al expresar sus sentimientos de manera positiva. Mostró seguridad y orgullo al compartir que le gusta su cabello porque es "diferente", utilizando un movimiento de cabeza que reforzó su expresión de satisfacción con su apariencia personal. Al comentar sobre el cuento, evidenció comprensión de la situación y expresó con firmeza que Lina debía ser honesta con Tomás, moviendo las manos de manera expresiva, lo que demuestra interés y capacidad para analizar el relato con claridad. Al mirarse en el espejo, su tono fuerte y seguro al decir que le gusta su nariz y se considera una buena persona refleja un alto nivel de autoestima, acompañado de una postura erguida que refuerza su confianza en sí misma. Al hablar sobre su compañera, describió sus cualidades de manera positiva,</p>	<p>todas las dinámicas de grupo. - Ofrece apoyo emocional genuino a sus compañeros.</p>
--	---	--	---

	<p>al hablar.</p> <p>7. Mis emociones y yo: Compartió que se sintió contenta cuando ayudó a un amigo con su tarea. Habló con una voz clara y segura, sonrió al final.</p>	<p>destacando la amabilidad, y reforzó su comentario con un gesto de aprobación, lo que muestra un buen nivel de empatía y seguridad social. Colocó su tarjeta en la sección de "felicidad" al expresar que se siente muy contenta al pasar tiempo con su familia, mostrando una expresión alegre y gestos que indicaban entusiasmo por su entorno familiar. Finalmente, compartió con claridad y seguridad que se sintió orgullosa al ayudar a un amigo, lo que resalta su capacidad para sentir satisfacción por sus acciones positivas, acompañada de una sonrisa genuina.</p>	
--	---	---	--

Tabla 5: Matriz de Consistencia " Guía de Observación"

La siguiente matriz de consistencia presenta la guía de observación empleada para registrar hallazgos relevantes durante las actividades de la segunda estrategia de expresión oral realizadas por los niños participantes el 18 de septiembre de 2024.

GUÍA DE OBSERVACIÓN (ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES)			
CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	ANÁLISIS	INDICADORES ALCANZADOS

<p>ESCUCHA ACTIVA</p>	<p>Narración 1. (Niña de 9 años)</p> <p>1. Teléfono de las emociones: Al principio parecía distraída, pero fue enfocándose. Se inclinó hacia adelante, repitió correctamente la frase y sonrió al finalizar.</p> <p>2. Cuento "Un gran secreto": Mientras escuchaba, sus ojos seguían la historia y asintió con la cabeza, indicando que estaba atenta.</p> <p>3. La caja de las emociones: Mantuvo las manos en su regazo, escuchando atentamente la historia de su compañero. Sonrió cuando adivinó la emoción correctamente.</p> <p>4. Yo también he sentido eso: Estaba sentada con las piernas cruzadas, inclinándose hacia adelante mientras sus compañeros compartían. Hizo preguntas para entender mejor sus experiencias.</p> <p>5. Juego de Rol "¿Qué harías?": Mantuvo una expresión</p>	<p>Al principio, la niña mostró cierta distracción, pero rápidamente se enfocó, lo que indica que tiene la capacidad de retomar la atención en situaciones que requieren concentración. Al inclinarse hacia adelante y sonreír al finalizar, demuestra un interés creciente y una disposición positiva para participar. Mientras escuchaba el cuento, se mantuvo atenta, con los ojos fijos en la historia y asintiendo con la cabeza, lo que refleja su comprensión activa y su involucramiento con el contenido. En la actividad de la caja de las emociones, mostró una postura relajada pero atenta al escuchar a su compañero. Su sonrisa al adivinar correctamente la emoción evidencia un nivel de seguridad y comprensión emocional, reforzando su capacidad para identificar y relacionarse con los sentimientos de otros. En la actividad "Yo también he sentido eso", mostró interés genuino al inclinarse hacia adelante y hacer preguntas para profundizar en las experiencias de sus compañeros. Esto indica</p>	<p>- Mejora su capacidad de escucha activa.</p> <p>- Participa activamente en las dinámicas grupales, demostrando mayor concentración.</p> <p>- Responde correctamente a las actividades relacionadas con la escucha activa.</p>
------------------------------	---	--	--

	<p>concentrada y asintió mientras sus compañeros hablaban</p>	<p>su habilidad para generar empatía y buscar una comprensión más profunda de las emociones ajenas. Durante el juego de rol, se mantuvo concentrada y asintió mientras sus compañeros hablaban, lo que sugiere una disposición activa para aprender de las interacciones y evaluar las situaciones desde diferentes perspectivas.</p>	
	<p>Narración 2. (Niño de 10 años)</p> <p>1. Teléfono de las emociones: Escuchó atentamente, con los brazos cruzados de manera relajada, y repitió el mensaje sin errores.</p> <p>2. Cuento "Un gran secreto": Mantuvo los brazos sobre el regazo mientras escuchaba, asintiendo ligeramente para indicar que entendía la historia.</p> <p>3. La caja de las emociones: Escuchó con atención y fue el primero en adivinar la emoción correctamente, levantando una mano con una sonrisa de satisfacción.</p> <p>4. Yo también he sentido eso: Se inclinó hacia</p>	<p>En la actividad del "Teléfono de las emociones", el niño mostró atención plena al escuchar y una postura relajada con los brazos cruzados, lo que denota comodidad en el entorno. Repetir el mensaje sin errores refleja buena concentración y capacidad para procesar la información de manera eficiente. Durante el cuento "Un gran secreto", mantuvo una postura tranquila con los brazos sobre el regazo y asintió ligeramente, lo que indica que estaba siguiendo la historia de manera activa, entendiendo el contenido y mostrándose involucrado sin necesidad de manifestaciones explícitas. En la "Caja de las emociones", demostró rapidez y precisión al</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha atentamente y comprende las emociones de los compañeros. - Participa activamente, haciendo preguntas que enriquecen la discusión. - Mantiene el enfoque durante toda la actividad.

	<p>adelante y preguntó a sus compañeros cómo habían lidiado con situaciones similares a las suyas.</p> <p>5. Juego de Rol "¿Qué harías?": Mantuvo una postura relajada y participó activamente, gesticulando mientras escuchaba y respondía.</p>	<p>adivinar correctamente la emoción, levantando la mano con una sonrisa, lo que muestra una comprensión emocional con seguridad al participar.</p> <p>En "Yo también he sentido eso", se inclinó hacia adelante, una postura que refleja interés genuino en las experiencias de sus compañeros. Su pregunta sobre cómo lidiaron con situaciones similares muestra una disposición para aprender de los demás y procesar las emociones compartidas, lo que denota empatía y apertura.</p> <p>Durante el "Juego de Rol", mantuvo una postura relajada, pero participó activamente, gesticulando mientras escuchaba y respondía, lo que señala confianza al interactuar y disposición para aportar ideas y soluciones de manera expresiva.</p>	
	<p>Narración 3. (Niña de 9 años)</p> <p>1. Teléfono de las emociones: Mantuvo las manos sobre sus rodillas mientras escuchaba, y repitió la frase correctamente, mostrando una sonrisa de satisfacción.</p> <p>2. Cuento "Un gran secreto": Sus ojos</p>	<p>Mostró una postura tranquila y centrada durante la actividad "Teléfono de las emociones", con las manos sobre sus rodillas, lo que indicó comodidad y concentración. Sonrió al repetir correctamente la frase, lo que reflejó satisfacción personal y confianza en su desempeño.</p> <p>Siguió la historia del</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora en la escucha durante las actividades grupales. - Se involucra más en las discusiones, aunque todavía necesita mejorar su concentración. - Participa de forma más activa y atenta.

	<p>siguieron la historia con atención, y asentía mientras escuchaba. Comentó con una voz más clara que "deberían haber escuchado mejor".</p> <p>3. La caja de las emociones: Escuchó con una expresión de concentración y adivinó la emoción de su compañero correctamente, mostrando una leve sonrisa de orgullo.</p> <p>4. Yo también he sentido eso: Se inclinó hacia adelante y mostró interés genuino en las historias de sus compañeros, haciendo preguntas para entender mejor.</p> <p>5. Juego de Rol "¿Qué harías?": Mantuvo una expresión concentrada y asintió mientras escuchaba las ideas de sus compañeros.</p>	<p>cuento "Un gran secreto" con atención, asintió y comentó con voz clara que "deberían haber escuchado mejor", lo que denotó capacidad crítica y reflexión sobre el contenido, sugiriendo un procesamiento activo y profundo de la información.</p> <p>Escuchó con expresión concentrada durante la "Caja de las emociones" y adivinó correctamente la emoción, lo que mostró comprensión emocional y precisión al identificar sentimientos ajenos. Sonrió levemente con orgullo, lo que subrayó una autoestima positiva y confianza en sus habilidades.</p> <p>Se inclinó hacia adelante durante "Yo también he sentido eso" y hizo preguntas para entender mejor las historias de sus compañeros, lo que reflejó interés genuino, empatía y disposición para aprender de las experiencias ajenas.</p> <p>Mantuvo una expresión concentrada en el "Juego de Rol" y asintió mientras escuchaba a sus compañeros, demostrando atención activa y respeto por sus ideas, sin interrumpir ni imponer su opinión.</p>	
--	---	---	--

	<p>Narración 4. (Niño de 10 años)</p> <p>1. Teléfono de las emociones: Mantuvo una postura erguida y se mostró atento mientras escuchaba, repitiendo la frase de manera clara.</p> <p>2. Cuento "Un gran secreto": Mostró interés durante la lectura, apoyando los codos en las piernas y asintiendo para mostrar que entendía lo que se decía.</p> <p>3. La caja de las emociones: Escuchó con atención, con los brazos cruzados, y adivinó la emoción correcta, levantando las manos en señal de alegría.</p> <p>4. Yo también he sentido eso: Mantuvo una postura relajada, inclinándose hacia adelante para escuchar las historias de sus compañeros, mostrando interés genuino.</p> <p>5. Juego de Rol "¿Qué harías?": Durante las discusiones, hizo preguntas y comentarios que enriquecieron el diálogo, mantuvo su</p>	<p>Mantuvo una postura erguida y se mostró atento durante la actividad "Teléfono de las emociones", lo que indicó concentración y disposición para participar. Repitió la frase de manera clara, reflejando confianza en su habilidad para comprender y comunicarse. Mostró interés durante la lectura del cuento "Un gran secreto", apoyó los codos en las piernas y asintió para indicar que comprendía lo que se decía. Estos gestos revelaron una actitud activa de escucha y comprensión del contenido narrativo. Escuchó con atención, con los brazos cruzados, y adivinó correctamente la emoción durante "La caja de las emociones", mostrando capacidad para identificar sentimientos ajenos. Levantó las manos en señal de alegría, lo que evidenció una respuesta positiva a la actividad y un sentido de logro. Mantuvo una postura relajada y se inclinó hacia adelante durante "Yo también he sentido eso", lo que reflejó interés genuino por las experiencias compartidas por sus compañeros. Este gesto también indicó una disposición para conectar emocionalmente con los</p>	<p>-Escucha atentamente a sus compañeros. -Participa activamente en discusiones, haciendo preguntas relevantes. -Demuestra un buen nivel de concentración durante las actividades.</p>
--	---	--	--

	<p>mirada fija en los oradores.</p>	<p>demás. Hizo preguntas y comentarios que enriquecieron el diálogo durante el "Juego de Rol", mostrando iniciativa para profundizar en la discusión. Mantuvo su mirada fija en los oradores, lo que denotó respeto y atención durante las interacciones.</p>	
	<p>Narración 5. (Niña de 10 años)</p> <p>1. Teléfono de las emociones: Aunque al principio estaba nerviosa, se concentró y repitió correctamente la frase. Su mirada se levantó para hacer contacto visual al finalizar.</p> <p>2. Cuento "Un gran secreto": Escuchó con atención, mantuvo la postura recta y asintió levemente, mostrando interés por lo que se decía.</p> <p>3. La caja de las emociones: Mientras escuchaba a su compañero, se inclinó hacia él, mostrando atención y curiosidad. Al adivinar la emoción, sonrió tímidamente.</p> <p>4. Yo también he sentido eso: Se mantuvo en una postura relajada</p>	<p>Se concentró y repitió correctamente la frase en la actividad "Teléfono de las emociones", a pesar de su nerviosismo inicial. Levantó la mirada para hacer contacto visual al finalizar, lo que indicó un esfuerzo por superar su ansiedad y establecer una conexión con los demás.</p> <p>Escuchó con atención durante el "Cuento 'Un gran secreto'", mantuvo la postura recta y asintió levemente, lo que demostró interés y una actitud receptiva hacia la narrativa. Este comportamiento evidenció una buena capacidad para mantenerse involucrada en el proceso de escucha activa.</p> <p>Se inclinó hacia su compañero mientras escuchaba en "La caja de las emociones", lo que reflejó una actitud de atención y curiosidad. Sonrió tímidamente al adivinar correctamente la</p>	<p>-Muestra una mejoría en la escucha activa. - Se involucra en las dinámicas, mostrando atención y concentración. -Responde de manera más efectiva en las actividades grupales.</p>

	<p>mientras sus compañeros compartían, asintiendo en señal de acuerdo.</p> <p>5. Juego de Rol "¿Qué harías?": Mantuvo una postura abierta, mostrando que estaba atenta a las respuestas de los demás y haciendo preguntas para entender.</p>	<p>emoción, mostrando satisfacción por su participación y una respuesta emocional positiva ante el ejercicio.</p> <p>Se mantuvo en una postura relajada mientras sus compañeros compartían en "Yo también he sentido eso" y asintió en señal de acuerdo, lo que reveló empatía y disposición para conectar con las experiencias de los demás sin interrumpir, demostrando respeto y comprensión.</p> <p>Mantuvo una postura abierta en el "Juego de Rol '¿Qué harías?'" , mostrando que estaba atenta y hizo preguntas para entender mejor las respuestas de los demás, lo que indicó interés genuino y una disposición para profundizar en la conversación.</p>	
	<p>Narración 6. (Niño de 9 años)</p> <p>1. Teléfono de las emociones: Se mostró atento, con las manos en su regazo, y al repetir la frase lo hizo con una sonrisa tímida.</p> <p>2. Cuento "Un gran secreto": Mantuvo una postura erguida, escuchó con atención y comentó sobre la importancia de prestar atención.</p>	<p>Se mostró atento en la actividad "Teléfono de las emociones", con las manos en su regazo, lo que denotó una postura relajada y receptiva. Al repetir la frase, sonrió tímidamente, indicando una leve sensación de satisfacción y un intento por sentirse cómodo en el contexto social.</p> <p>En el "Cuento 'Un gran secreto'", mantuvo una postura erguida y escuchó con atención, lo que indicó su disposición para</p>	<p>-Escucha atentamente y demuestra interés por las emociones de sus compañeros.</p> <p>-Participa activamente, formulando preguntas que enriquecen la discusión.</p> <p>-Mantiene un enfoque constante durante toda la actividad.</p>

	<p>3. La caja de las emociones: Escuchó a su compañero con una expresión de concentración y adivinó correctamente la emoción, sonriendo.</p> <p>4. Yo también he sentido eso: Se mostró interesado mientras sus compañeros compartían, inclinándose hacia adelante y haciendo preguntas.</p> <p>5. Juego de Rol "¿Qué harías?": Mostró interés en las respuestas de los demás, manteniendo la mirada en el orador.</p>	<p>comprender la historia. Al comentar sobre la importancia de prestar atención, demostró reflexión y conciencia sobre el proceso de escucha activa, lo que sugiere un enfoque reflexivo hacia la comprensión del contenido.</p> <p>Durante "La caja de las emociones", escuchó con concentración y, al adivinar la emoción correctamente, sonrió, lo que reflejó tanto la satisfacción por su participación exitosa como la disposición para conectar emocionalmente con las respuestas de sus compañeros.</p> <p>En la actividad "Yo también he sentido eso", se mostró interesado mientras sus compañeros compartían, inclinándose hacia adelante y haciendo preguntas, lo que denotó una actitud activa y empática, buscando entender mejor las experiencias ajenas. Esto también evidenció su interés genuino por las vivencias de los demás.</p> <p>En el "Juego de Rol '¿Qué harías?'" , mostró interés en las respuestas de los demás, manteniendo la mirada fija en el orador, lo que indicó atención plena y una actitud respetuosa hacia las opiniones de</p>	
--	--	--	--

		los compañeros.	
	<p>Narración 7. (Niña de 10 años)</p> <p>1. Teléfono de las emociones: Mantuvo una postura relajada mientras escuchaba, asentía ligeramente y repitió el mensaje con una sonrisa.</p> <p>2. Cuento "Un gran secreto": Escuchó con las manos entrelazadas sobre las rodillas, asintió su cabeza y sonrió cuando algo le llamaba la atención. Al final, comentó que "la historia nos enseña a escuchar mejor a los demás".</p> <p>3. La caja de las emociones: Escuchó con una expresión de curiosidad, inclinándose ligeramente hacia adelante. Al adivinar la emoción, sonrió ampliamente.</p> <p>4. Yo también he sentido eso: Mientras sus compañeros hablaban, asentía con la cabeza y hacía preguntas para profundizar en sus experiencias.</p> <p>5. Juego de Rol</p>	<p>Mantuvo una postura relajada mientras escuchaba, lo que sugiere una actitud cómoda y tranquila ante la situación. Al asentir ligeramente y repetir el mensaje con una sonrisa, indicó un grado de participación activo, sugiriendo confianza en su capacidad para comprender y replicar la información.</p> <p>2. Escuchó atentamente, con las manos entrelazadas sobre sus rodillas, lo que reflejó concentración. Asintió con la cabeza y sonrió cuando algo le llamaba la atención, indicando que estaba emocionalmente conectada con lo que se decía. Al final, comentó sobre el valor de escuchar mejor a los demás, lo que muestra una reflexión profunda y un aprendizaje de la situación, evidenciando su capacidad para integrar y transmitir aprendizajes sociales.</p> <p>3. Escuchó con curiosidad, lo que sugiere un enfoque abierto y dispuesto a aprender. Al inclinarse ligeramente hacia adelante, mostró interés y empatía. Al adivinar correctamente</p>	<p>-Escucha con atención a sus compañeros y participa activamente en las dinámicas.</p> <p>-Formula preguntas que demuestran interés en las emociones ajenas.</p> <p>-Mantiene el enfoque durante toda la actividad.</p>

	<p>"¿Qué harías?": Mantuvo una postura abierta y erguida, participando activamente en la discusión y mostrando interés en las respuestas de los demás.</p>	<p>la emoción y sonreír ampliamente, evidenció una respuesta emocional positiva y el dominio de la tarea, reforzando su autoestima y su conexión con los demás.</p> <p>4. Durante la actividad, asintió con la cabeza y hizo preguntas para profundizar en las experiencias de los demás. Esto muestra una actitud activa de escucha y un deseo de empatizar, favoreciendo la comprensión de las emociones ajenas y el aprendizaje social. Mantuvo una postura abierta y erguida, lo que denota confianza y disposición para participar. Al participar activamente en la discusión, mostró interés en las respuestas de los demás, lo que refleja su habilidad para ser inclusiva y respetuosa con las perspectivas de sus compañeros, buscando entender diferentes puntos de vista.</p>	
--	--	--	--

Tabla 6: Matriz de Consistencia " Guía de Observación "

La siguiente matriz de consistencia presenta la guía de observación empleada para registrar hallazgos relevantes durante las actividades de la tercera estrategia de expresión oral realizadas por los niños participantes el 19 de septiembre de 2024.

GUÍA DE OBSERVACIÓN (ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES)			
CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	ANÁLISIS	INDICADORES ALCANZADOS
EMPATÍA	<p>Narración 1. (Niña de 9 años)</p> <p>1. Juego de rol empático: Mientras consolaba a un compañero, colocó su mano suavemente sobre su hombro y le dijo: "Yo también me siento nerviosa a veces".</p> <p>2. Banco de los problemas: Su rostro mostró preocupación al escuchar el problema de un compañero y luego asintió al decir: "Yo también me he sentido triste".</p> <p>3. Respiración profunda: Mantuvo una expresión tranquila mientras guiaba a su compañera en la respiración, ambas respiraban al mismo ritmo.</p> <p>4. Cambio de perspectiva: Al escuchar a su compañera, la miró con atención, dijo: "Tranquila, tienes muchas amigas que te vamos a sacar una sonrisa".</p>	<p>Colocó su mano suavemente sobre el hombro de un compañero mientras lo consolaba, lo que indicó una actitud empática y un intento de transmitir apoyo emocional de manera física y afectuosa. Dijo con una voz calmada y comprensiva, "Yo también me siento nerviosa a veces", lo que mostró su disposición a compartir experiencias similares y establecer una conexión emocional, favoreciendo el entendimiento mutuo.</p> <p>2. Al escuchar el problema de un compañero, mostró preocupación en su rostro, lo que reveló su capacidad para percibir las emociones de los demás y empatizar con ellos. Asintió cuando dijo: "Yo también me he sentido triste", lo que reflejó una actitud de validación, utilizando su propia experiencia emocional para ofrecer consuelo y hacer sentir al otro comprendido.</p> <p>3. Mantuvo una expresión tranquila mientras guiaba a su compañera en la respiración profunda, lo que mostró</p>	<p>Muestra empatía hacia las experiencias de sus compañeros.</p> <p>-Participa activamente en las actividades de reflexión.</p> <p>-Ofrece apoyo emocional de manera genuina.</p>

		<p>calma y control, creando un ambiente propicio para el apoyo emocional. Respiraron al mismo ritmo, lo que indicó un enfoque colaborativo y sincrónico, favoreciendo la conexión emocional y la relajación mutua.</p> <p>4. Al escuchar a su compañera, la miró con atención, lo que evidenció su interés genuino por las emociones y preocupaciones ajenas.</p>	
	<p>Narración 2. (Niño de 10 años)</p> <p>1. Juego de rol empático: Se inclinó hacia su compañero y le dijo en voz baja y comprensiva: "Entiendo cómo te sientes, a mí también me ha pasado".</p> <p>2. Banco de los problemas: Escuchó con una expresión seria y luego sugirió soluciones mientras asentía en señal de comprensión.</p> <p>3. Respiración profunda: Mientras guiaba a su compañero en el ejercicio, su voz era calmada y respiraba profundamente para guiarlo.</p> <p>4. Cambio de perspectiva: Escuchó con</p>	<p>Se inclinó hacia su compañero, un gesto que indicó cercanía y disposición para brindar apoyo. Le dijo en voz baja y comprensiva: "Entiendo cómo te sientes, a mí también me ha pasado", lo que mostró empatía y un esfuerzo por conectar emocionalmente. La elección de una voz baja y el tono comprensivo refuerzan su intención de crear un ambiente seguro y de confianza, lo que permitió que su compañero se sintiera comprendido y menos aislado en su experiencia.</p> <p>2. Escuchó con una expresión seria, lo que reflejó su concentración y seriedad al abordar el problema del compañero. Sugirió soluciones mientras asentía en señal de</p>	<p>- Expresa comprensión y apoyo hacia los demás.</p> <p>- Muestra un tono de voz empático durante las actividades.</p> <p>- Participa de manera activa y reflexiva en las dinámicas.</p>

	<p>atención, con las manos sobre las rodillas, e hizo preguntas para entender mejor el punto de vista de su compañera.</p>	<p>comprensión, lo que demostró una actitud proactiva y reflexiva. El asentimiento durante su intervención reforzó su participación activa en la resolución del conflicto, mostrando una capacidad para pensar de manera crítica y ayudar a los demás a encontrar soluciones viables.</p> <p>3.</p> <p>Guiaba a su compañero en el ejercicio, adoptando una postura calmada y controlada. Su voz era calmada y respiraba profundamente para guiarlo, lo que evidenció su habilidad para mantener la calma en situaciones potencialmente estresantes. Este enfoque relajado proporcionó a su compañero una sensación de seguridad y apoyo durante el proceso.</p> <p>Escuchó con atención, lo que demuestra su disposición a comprender las perspectivas de los demás antes de intervenir. Tenía las manos sobre las rodillas, lo que refleja una postura abierta y receptiva, mostrando una actitud de escucha activa. Hizo preguntas para entender mejor el punto de vista de su compañera, lo que</p>	
--	--	---	--

		<p>indica su interés genuino por los pensamientos y sentimientos ajenos. Este comportamiento subraya su capacidad de empatizar y su disposición para profundizar en la comprensión de las situaciones de los demás.</p>	
	<p>Narración 3. (Niña de 9 años)</p> <p>1. Juego de rol empático: Se inclinó hacia su compañero y dijo en voz baja y comprensiva: "Yo también me siento nerviosa cuando tengo que hablar en público".</p> <p>2. Banco de los problemas: Mostró preocupación mientras escuchaba el problema de su compañero y comentó: "A mí también me pasa eso a veces</p> <p>3. Respiración profunda: Mientras guiaba a su compañero en el ejercicio, sonrió y su rostro denotó tranquilidad.</p> <p>4. Cambio de perspectiva: Escuchó con atención, se mostró muy alegre.</p>	<p>Se inclinó hacia su compañero y habló en voz baja y comprensiva, validando sus emociones al compartir una experiencia similar. Al decir que también se sentía nerviosa al hablar en público, conectó emocionalmente con él, mostrando tanto empatía emocional como cognitiva. Demostró que entendía los sentimientos del compañero al compartir su propia vivencia, lo que facilitó que su compañero se sintiera comprendido.</p> <p>2. Mostró preocupación al escuchar el problema de su compañero, y luego ofreció una respuesta validante, comentando que a ella también le sucedía a veces. Reflejó empatía al validar la experiencia del otro, lo que fortaleció el vínculo emocional entre ambos. Su comentario reconoció la experiencia, fomentó la sensación de que ambos compartían una vivencia común, lo que propició</p>	<p>- Muestra empatía al escuchar las experiencias de los demás. - Ofrece apoyo emocional de manera abierta. - Se involucra en actividades grupales mostrando comprensión.</p>

		un ambiente de comprensión y apoyo.	
	<p>Narración 4. (Niño de 10 años)</p> <p>1. Juego de rol empático: Se inclinó hacia un compañero que estaba nervioso y le dijo: "No te preocupes, yo también me pongo nervioso a veces". Su tono fue cálido y reconfortante.</p> <p>2. Banco de los problemas: Escuchó con atención el problema de un compañero sobre sentirse excluido y dijo: "Puedes hablar con ellos para que te incluyan", mostrando preocupación genuina.</p> <p>3. Respiración profunda: Mientras guiaba a su compañero, respiraba lentamente y mantenía un tono calmado, ayudó a crear un ambiente relajante.</p> <p>4. Cambio de perspectiva: Escuchó la situación de otro niño y, después de reflexionar, dijo: "Entiendo cómo te sientes", mostrando su disposición para</p>	<p>Demostró una alta capacidad empática, manifestando interés genuino en comprender las emociones de sus compañeros. validó los sentimientos del compañero, lo que fomentó una sensación de conexión emocional. Utilizó su propia vulnerabilidad para crear un espacio seguro, permitiendo que su compañero se sintiera comprendido y apoyado.</p> <p>2. Escuchó con atención el problema de su compañero sobre sentirse excluido y respondió de manera práctica: "Puedes hablar con ellos para que te incluyan". Al ofrecer una sugerencia concreta, demostró empatía, reconoció el problema emocional, proporcionó una posible solución. Su respuesta indicó una preocupación genuina por el bienestar de su compañero, fomentando un ambiente de apoyo y colaboración.</p> <p>Mientras guiaba a su compañero en la respiración profunda, mantuvo un tono calmado y respiraba lentamente, ayudando a crear un ambiente relajante. Su capacidad</p>	<p>- Muestra empatía y apoyo hacia sus compañeros.</p> <p>- Participa activamente en las dinámicas de grupo.</p> <p>- Expresa sus propias emociones y reconoce las de los demás.</p>

	<p>conectar emocionalmente.</p>	<p>para modelar la calma demostró empatía al estar consciente de las necesidades emocionales del compañero, proporcionando un espacio para que se sintiera tranquilo y apoyado.</p> <p>Escuchó la situación de otro niño y, después de reflexionar, dijo: "Entiendo cómo te sientes". Esta respuesta demostró empatía emocional, se identificó con sus sentimientos. Al validar la experiencia emocional del otro, mostró su disposición a conectar profundamente con sus emociones y a ofrecer apoyo emocional.</p>	
	<p>Narración 5. (Niña de 10 años)</p> <p>1. Juego de rol empático: Se acercó a un compañero nervioso y le dijo: "Estoy aquí para ayudarte", mostró su disposición a ofrecer apoyo.</p> <p>2. Banco de los problemas: Al escuchar a un compañero sobre sentirse triste, su expresión mostró preocupación y le dijo: "Yo también me he sentido así a veces".</p> <p>3. Respiración profunda: Practicó la respiración con un</p>	<p>Demostó una notable capacidad para identificarse con las emociones de los demás y responder de manera activa y compasiva. Validó los sentimientos de sus compañeros al compartir experiencias similares, ofrecer apoyo físico y verbal, y proporcionar un espacio para la relajación emocional. Su comportamiento mostró empatía en un sentido cognitivo (comprender lo que los demás sentían), al implicarse de manera profunda en el bienestar de los otros. Estas acciones fortalecen el sentido de conexión, confianza y apoyo mutuo entre los</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra empatía al escuchar a sus compañeros. - Comparte sus propias experiencias de manera sensible. - Participa activamente en actividades grupales de reflexión.

	<p>compañero, ayudando a guiarlo mientras respiraban juntos, mostrando un ambiente de apoyo.</p> <p>4. Cambio de perspectiva: Mientras escuchaba a otro niño, se mostró comprensiva y asintió, indicando que entendía lo que estaba sintiendo.</p>	<p>miembros del grupo, elementos esenciales para el desarrollo de la empatía genuina.</p>	
	<p>Narración 6. (Niño de 9 años)</p> <p>1. Juego de rol empático: Mientras representaba una situación, mostró apoyo a su compañero diciendo: "Yo también me sentiría triste, pero no estás solo". Su tono fue suave y reconfortante.</p> <p>2. Banco de los problemas: Su rostro mostró una expresión de comprensión mientras escuchaba el problema de un compañero, y comentó: "Yo también he pasado por eso".</p> <p>3. Respiración profunda: Al guiar a su compañero en el ejercicio de respiración, su expresión era tranquila y su voz calmada. Ambos respiraron al mismo</p>	<p>Mostró una empatía integral, que incluyó empatía cognitiva (comprender lo que otro siente), emocional (compadecerse con el otro) y activa (actuar para aliviar el sufrimiento del otro). A través de gestos físicos, como inclinarse hacia su compañero o respirar al mismo ritmo, y palabras de consuelo, creó un ambiente donde su compañero se sintió comprendido, validado y apoyado. Su capacidad para responder de manera cálida, comprensiva y activa reflejó una empatía genuina que fortalece las relaciones interpersonales y promueve la conexión emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra empatía tanto verbalmente como en su comportamiento. - Utiliza un tono suave y calmado para consolar a los demás. - Adopta una postura que refleja apertura y disposición para ayudar.

	<p>ritmo, mostrando una conexión empática.</p> <p>4. Cambio de perspectiva: Se inclinó hacia su compañero y le dijo: "Puedo entender cómo te sientes". Su tono fue sincero y empático.</p>		
	<p>Narración 7. (Niña de 10 años)</p> <p>1. Juego de rol empático: Se inclinó hacia su compañera y le dijo: "Yo también me he sentido así, pero no te preocupes, siempre hay una solución". Su tono fue alentador y su expresión comprensiva.</p> <p>2. Banco de los problemas: Mostró una expresión de preocupación mientras escuchaba el problema de un compañero, y comentó: "Entiendo cómo te sientes, es difícil, pero puedes superarlo".</p> <p>3. Respiración profunda: Durante el ejercicio de respiración, su rostro reflejaba calma, guió a su compañera con una voz suave y reconfortante.</p> <p>4. Cambio de perspectiva: Se</p>	<p>Se inclinó hacia su compañera, ofreciendo apoyo emocional al compartir una experiencia similar, mostrando empatía y consuelo. Escuchó el problema de su compañero y validó sus sentimientos con una expresión de preocupación, ofreciendo comprensión y apoyo. Durante el ejercicio de respiración, guió a su compañera con calma, creando un ambiente relajado y de apoyo emocional. Escuchó atentamente a su compañero, validó su experiencia al compartir una reflexión similar, fortaleciendo la conexión emocional. Explicó cómo la felicidad la ayudaba a ser más abierta, comparó sus emociones con las de los demás y fomentó la conexión empática dentro del grupo.</p>	<p>- Muestra empatía tanto verbalmente como en su comportamiento.</p> <p>- Utiliza un tono suave y calmado para consolar a los demás.</p> <p>- Adopta una postura que refleja apertura y disposición para ayudar.</p>

	<p>mostró atenta mientras su compañero hablaba, se inclinó hacia adelante y asintiendo mientras decía: "Yo también habría hecho lo mismo".</p>		
--	--	--	--

4.1.5. ENTREVISTA

Tabla 7: Matriz de consistencia "Guía de la entrevista"

La siguiente matriz de consistencia muestra la guía de entrevista empleada para registrar las respuestas de los estudiantes sobre su satisfacción con las actividades planificadas, las cuales se desarrollaron en las tres sesiones del 17, 18 y 19 de septiembre de 2024 previo al consentimiento de las autoridades de la institución; además, los nombres de los estudiantes son anónimos.

Cuestionario de preguntas (DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES)		
CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	ANÁLISIS
<p>COMUNICACIÓN ASERTIVA ¿Cómo se sintió al reconocer sus emociones? ¿Existió dificultades al hablar de sus emociones frente a los demás?</p>	<p>Narración 1. (Niña de 9 años) Al principio me sentí rara, pero luego me gustó porque pude decir lo que sentía. Me dio un poquito de vergüenza hablar delante de todos, pero estuvo bien. Si tuve problemas al hablar de mis emociones frente a los demás porque me sentía nerviosa y con miedo.</p>	<p>Refleja una evolución emocional, pasando de una sensación inicial de incomodidad ("raro") a una mayor aceptación y comodidad al expresar sus emociones. La "pena" que menciona al hablar frente a los demás es un indicador de la conciencia del juicio social, algo común en su etapa de desarrollo. Sin embargo, al sentirse "bien después", demuestra que las actividades lograron mitigar esa ansiedad inicial, facilitando un ambiente donde pudo expresarse con mayor seguridad. Esto sugiere que el niño, a través de la experiencia, comenzó a superar la inhibición emocional y social, promoviendo su confianza y apertura en el grupo.</p>

	<p>Narración 2. (Niño de 10 años) Me sentí tranquilo porque me di cuenta de que está bien sentir cosas diferentes. Fue difícil al principio porque no sabía qué decir, pero luego me animé. Si me dio miedo hablar con mis compañeros porque son raros y se burlan de mi.</p>	<p>La respuesta del niño refleja una comprensión creciente de la validación emocional, al reconocer que "está bien sentir cosas diferentes". Esto indica que ha internalizado la idea de que sus emociones, aunque diversas, son legítimas y aceptables. El hecho de que el niño mencione la dificultad inicial para expresar lo que sentía sugiere una barrera de autoconocimiento o una inseguridad sobre cómo comunicar sus emociones, pero el uso de "luego me animé" evidencia un proceso de adaptación y confianza progresiva. Este cambio revela que las actividades promovieron tanto la introspección emocional como la habilidad para verbalizar sus sentimientos, lo cual es crucial para su desarrollo emocional y social.</p>
	<p>Narración 3. (Niña de 9 años) Me sentí feliz de poder decir cómo me sentía, aunque me dio vergüenza al principio, porque no sabía si a los demás les pasaba lo mismo Si existió dificultad porque no me gusta expresar como me siento frente a los demás.</p>	<p>La respuesta del niño resalta la satisfacción que experimenta al poder expresar sus emociones, lo que indica una liberación y validación personal. Sin embargo, también refleja la inseguridad inicial al mencionar la "vergüenza", causada por la incertidumbre de si los demás compartían experiencias emocionales similares. Esto denota una preocupación por el juicio o la comparación social, algo frecuente en el desarrollo infantil. El hecho de que, a pesar de la vergüenza, lograra expresar cómo se sentía sugiere que las actividades le brindaron un espacio seguro para superar esta barrera, favoreciendo la confianza en la expresión emocional y promoviendo una mayor empatía con sus compañeros.</p>
	<p>Narración 4. Me ayudó a entender por qué estaba triste o contento. No fue tan fácil hablar de eso con los demás, pero después me di cuenta de que no era tan complicado</p>	<p>La respuesta del niño revela un proceso significativo de autoconocimiento emocional, al afirmar que las actividades le ayudaron a entender las razones detrás de sus sentimientos de tristeza y alegría. Esta reflexión sugiere un avance en su capacidad para identificar y analizar sus emociones, lo cual es esencial para el desarrollo emocional. La mención de que "no fue tan fácil hablar de eso con los demás" indica que, aunque inicialmente se sintió reticente a compartir sus emociones,</p>

		<p>la experiencia lo llevó a superar esa dificultad. El reconocimiento de que "no era tan complicado" refleja un crecimiento en su confianza y disposición para expresar sus sentimientos en un entorno social, lo que fomenta su desarrollo personal y la creación de conexiones más profundas con sus compañeros.</p>
	<p>Narración 5. (Niña de 10 años) Me sentí un poco nervioso al principio, pero cuando empecé a hablar, me sentí mejor. Al inicio era muy raro, pero luego ya me fue gustando y no tuve problemas al hablar con mis compañeros, me sentí feliz</p>	<p>La respuesta del niño indica un reconocimiento claro de sus emociones y una evolución en su disposición para expresarlas. El nerviosismo inicial señala una resistencia común ante situaciones donde se requiere vulnerabilidad emocional. Sin embargo, su transición a sentirse mejor al comenzar a hablar sugiere que la verbalización de sus sentimientos fue un catalizador para la relajación y la autoaceptación. La dificultad que menciona al no hablar frecuentemente sobre sus emociones indica que está en un proceso de aprendizaje y adaptación, donde enfrenta desafíos, pero también encuentra satisfacción en la experiencia. El hecho de que finalmente le "gustó" participar demuestra que, a pesar de la incomodidad inicial, la actividad logró fomentar un sentido de conexión y confianza, lo que es fundamental para su desarrollo emocional y social.</p>
	<p>Narración 6. (Niño de 9 años) Me costó mucho expresar mis emociones, no quería haberlo, la verdad es que tenía miedo, pero cuando dialogué con mi amigo de eso me sentí más tranquilo. No fue tan difícil después de escuchar a los demás.</p>	<p>El niño dijo que al principio no quería hablar, lo que sugiere que experimentó cierta incomodidad o inseguridad al enfrentarse a la tarea de expresar sus emociones. Sin embargo, al comenzar a hablar, se sintió más tranquilo, lo que indica que logró reconocer y aceptar sus emociones a medida que avanzaba en la actividad. Este cambio de estado emocional refleja una mayor apertura a comunicarse. Mencionó que después de escuchar a los demás, el proceso se volvió más fácil, lo que indica que superó su resistencia inicial al darse cuenta de que no estaba solo. El apoyo de los demás facilitó su expresión emocional, ayudando a reducir la ansiedad y a hacer más manejable la comunicación sobre sus propios sentimientos.</p>

	<p>Narración 7. (Niña de 10 años) Me sentí incómodo al decir lo que pensaba, pero al final me gustó. Fue un poco difícil porque nunca había hablado de eso con otras personas, ni siquiera con mis papás,</p>	<p>comentó que al principio se sintió rara al expresar lo que pensaba, lo que refleja una incomodidad inicial en el proceso de reconocer y verbalizar sus emociones. Sin embargo, al final, dijo que le gustó, lo que indica que, a pesar de la incomodidad inicial, logró superar sus barreras emocionales y encontró valor en el ejercicio. Este cambio demuestra un proceso de aceptación y reconocimiento emocional más fluido hacia el final.</p> <p>Explicó que hablar de sus emociones fue difícil porque nunca lo había hecho antes con otras personas. Esto revela que existió una barrera inicial debido a la falta de experiencia en la comunicación emocional. No obstante, después de hablar, comentó que fue más fácil, lo que indica que, tras la práctica, superó sus dificultades iniciales y mejoró su capacidad para expresar sus emociones.</p>

Tabla 8: Matriz de consistencia "Guía de la entrevista"

La siguiente matriz de consistencia expone la guía de entrevista empleada para registrar las respuestas de los estudiantes conforme a la satisfacción de la realización de actividades planificadas durante las tres sesiones llevadas a cabo el 17, 18 y 19 de septiembre de 2024.

Cuestionario de preguntas (DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES)		
CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	ANÁLISIS
<p>ESCUCHA ACTIVA ¿Le fue fácil comprender sus emociones y la de otros?</p>	<p>Narración 1. (Niña de 9 años) No fue tan fácil al principio, pero después entendí mejor cómo me sentía y también cómo se sentían los demás</p>	<p>Mostró una mejora en su capacidad de escucha activa a lo largo de la sesión. Aunque al inicio parecía distraída, logró enfocarse en sus compañeros y participar de manera más efectiva en las actividades, reflejando mayor concentración. Al final, se notó un aumento en su disposición para escuchar y participar sin miedo.</p>

	<p>Narración 2. (Niño de 10 años) Algunas emociones eran un poco confusas, pero luego comprendí tanto las mías como las de los demás.</p>	<p>Mostró un excelente nivel de escucha activa, reflejado en su capacidad para retener información y responder correctamente. Se notó su compromiso e interés en las actividades, lo que facilitó su participación en discusiones grupales.</p>
	<p>Narración 3. (Niña de 9 años) Me costó un poco entender lo que sentía, pero cuando escuché a los demás, me ayudó a comprender mejor.</p>	<p>Mostró dificultades iniciales para comprender sus propias emociones, pero al escuchar a los demás, comenzó a entender mejor lo que sentía. Esto indica que la interacción con los demás facilitó la comprensión emocional.</p>
	<p>Narración 4. (Niño de 10 años) Fue un poco difícil al principio, pero luego me di cuenta de que todos sentimos cosas parecidas y me ayudó a entender mejor.</p>	<p>Experimentó una dificultad al principio, pero tras reflexionar, comprendió que las emociones de los demás eran similares a las suyas, lo que le permitió mejorar su comprensión emocional, mostrando un avance significativo tras la reflexión y la conexión empática.</p>
	<p>Narración 5. (Niña de 10 años) Sí, más o menos. Algunas emociones las entendí rápido, pero con otras me tomó más tiempo, tanto las mías como las de los otros."</p>	<p>A pesar de que al principio comprendió algunas emociones rápidamente, otras le tomaron más tiempo, tanto las suyas como las de los demás. Esto refleja una comprensión parcial e incompleta de las emociones, con espacio para mejorar.</p>
	<p>Narración 6. (Niño de 9 años) Al principio no era fácil, pero después entendí lo que estaba sintiendo y me ayudó a entender lo que sentían mis amigos y me sentí triste.</p>	<p>le resultó difícil entender sus emociones, pero luego fue capaz de reconocer lo que sentía y de comprender las emociones de sus amigos. Este cambio en su capacidad para identificar y comprender emociones muestra un desarrollo emocional progresivo.</p>
	<p>Narración 7. (Niña de 10 años) No fue tan complicado una vez que lo pensé bien, porque mis emociones y las de los</p>	<p>No le fue tan complicado comprender sus emociones ni las de los demás una vez que reflexionó sobre ellas, ya que se dio cuenta de que las emociones eran similares. Esto demuestra una mejora significativa en la empatía y la comprensión emocional al reflexionar sobre la experiencia compartida.</p>

	otros no eran tan diferentes	
--	------------------------------	--

Tabla 9: Matriz de consistencia "Guía de la entrevista"

La siguiente matriz de consistencia presenta la guía de entrevista empleada para registrar las respuestas de los estudiantes conforme a la satisfacción de la realización de actividades planificadas durante las tres sesiones llevadas a cabo el 17, 18 y 19 de septiembre de 2024.

Cuestionario de preguntas (DESPUÉS DE LAS ACTIVIDADES)		
CATEGORÍA	DESCRIPCIÓN	ANÁLISIS
<p>EMPATÍA ¿Las actividades que se le propuso le ayudaron a gestionar sus emociones y poder expresarlas de forma verbal? ¿Le resultó fácil o difícil?</p>	<p>Narración 1. (Niña de 9 años) Las actividades me ayudaron mucho a entender lo que sentía y a decirlo en voz alta. Al principio fue difícil, pero luego se hizo más fácil.</p>	<p>Comentó que las actividades le ayudaron mucho a entender lo que sentía y a expresarlo en voz alta. Al principio, mencionó que fue difícil, lo que sugiere que enfrentó retos para reconocer y comunicar sus emociones. Sin embargo, al final destacó que se hizo más fácil, lo que indica que, con el tiempo y la práctica, logró superar su incomodidad y se sintió más cómoda verbalizando sus emociones. Este cambio refleja un proceso progresivo de autoconocimiento y adaptación emocional.</p>
	<p>Narración 2. (Niño de 10 años) Sí, me ayudaron a decir lo que sentía. Al principio fue un poco complicado, pero después ya no tanto.</p>	<p>Afirmó que las actividades le ayudaron a expresar lo que sentía. Aunque inicialmente fue complicado, al final señaló que ya no fue tan difícil, lo que demuestra que, a través de la práctica, superó la barrera inicial y mejoró su capacidad para comunicarse emocionalmente. Este cambio refleja un proceso de adaptación donde la experiencia contribuyó a reducir la ansiedad al hablar de sus emociones.</p>
	<p>Narración 3. (Niña de 9 años) Me ayudaron a saber cómo decir mis emociones. Fue tenso al comienzo, pero con cada actividad me fue saliendo mejor.</p>	<p>Explicó que las actividades le ayudaron a saber cómo decir sus emociones. Mencionó que al principio fue difícil, pero que con cada actividad se fue haciendo más fácil. Esto muestra que, aunque la tarea inicial fue desafiante, las actividades le proporcionaron herramientas y seguridad emocional para mejorar en el proceso de verbalización. Este aprendizaje progresivo subraya un proceso</p>

		de autoaceptación emocional.
	<p>Narración 4. (Niño de 10 años) Sí, porque pude hablar de lo que sentía sin sentir tanta vergüenza. Fue difícil solo al principio.</p>	Comentó que las actividades le permitieron hablar sobre lo que sentía sin vergüenza. Indicó que solo al principio le costó, lo que refleja que la dificultad inicial estaba vinculada a la inseguridad, pero que la práctica le ayudó a reducirla. El hecho de que después se sintiera más cómodo sugiere que el proceso le permitió superar las barreras emocionales relacionadas con la vergüenza y la incomodidad al expresar sus sentimientos.
	<p>Narración 5. (Niña de 10 años) Me sirvieron para entender mis emociones de tristeza, alegría, felicidad, miedo, estrés y poder decirlas. Al principio fue difícil, pero después fue más fácil.</p>	. Explicó que las actividades le sirvieron para entender y expresar sus emociones. Al principio, encontró dificultades, pero posteriormente fue más fácil. Esto refleja un proceso de crecimiento emocional donde, aunque la etapa inicial fue desafiante, las actividades favorecieron una mayor conciencia emocional y mejoraron su capacidad para comunicarse. Este cambio sugiere una transición hacia una mayor seguridad y comodidad al compartir sus sentimientos.
	<p>Narración 6. (Niño de 9 años) Las actividades me enseñaron a reconocer mis emociones y hablarlas. No fue tan fácil al principio, pero luego me acostumbré.</p>	Dijo que las actividades le enseñaron a reconocer y expresar sus emociones. Aunque no fue fácil al principio, destacó que, con el tiempo, se acostumbró. Este proceso demuestra que la dificultad inicial en la expresión emocional se fue superando con la práctica, lo que facilitó su capacidad para gestionar y verbalizar sus emociones de manera más efectiva a lo largo del tiempo.
	<p>Narración 7. (Niña de 10 años) Sí, me ayudaron a expresar lo que sentía. Es muy valioso para mí poder comprender como me siento y saber que esto es normal y se puede hablar con cualquier persona siempre y cuando sea de manera respetuosa.</p>	Comentó que las actividades le ayudaron a expresar lo que sentía. Aunque fue un poco difícil al principio, después se sintió más segura. Esta transición sugiere que, aunque inicialmente experimentó inseguridad, con el apoyo de las actividades logró aumentar su confianza emocional y se sintió más capaz de verbalizar sus emociones, lo que demuestra una evolución positiva en su proceso de expresión emocional.

	Me encantó mucho porque sentí más seguro .	
--	--	--

4.2. Discusión

Comunicación asertiva

Durante la implementación de las estrategias de expresión oral para fomentar, la comunicación asertiva, se ejecutaron en siete niños de quinto año de EGB las siguientes actividades: “Lluvia de ideas de palabras y cosas positivas”, lectura del cuento "El gran proyecto perdido", “La primera maravilla del mundo”, “El termómetro de las emociones”, “Mis emociones y yo”. Cada actividad tuvo como objetivo facilitar la autoexpresión, la reflexión emocional y el respeto mutuo entre los participantes, estableciendo un entorno seguro y de confianza para promover el aprendizaje emocional.

Mediante la técnica observación no participante con el instrumento guía de observación, la investigadora percibió que, en la actividad “Lluvia de palabras y cosas positivas”, los niños comenzaron por describir sus cualidades físicas y habilidades, mediante frases positivas. Al inicio, muchos hablaron en voz baja y adoptaron posturas cerradas, lo cual, reflejó inseguridad y temor al momento de compartir sus pensamientos. Sin embargo, conforme avanzaba la actividad, mostraron mayor confianza y fluidez al expresar sus cualidades, lo que evidenció un progreso en la auto aceptación y en la interacción grupal.

En la lectura del cuento "El gran proyecto perdido ", la investigadora observó que los niños reflexionaron sobre las consecuencias de los problemas de comunicación en los personajes del relato. Al principio, se mostraron reacios a participar, pero poco a poco comenzaron a relacionar las situaciones del cuento con experiencias propias, reconociendo la importancia de expresar pensamientos y emociones de manera clara y respetuosa para evitar conflictos.

En la dinámica “La primera maravilla del mundo”, los niños utilizaron un espejo especial para observarse y compartir sus cualidades con el grupo. Según lo registrado en la guía de observación, algunos participantes mostraron vergüenza y nerviosismo al inicio, pero, al recibir comentarios positivos de sus compañeros, comenzaron a valorar sus propias cualidades y las de los demás, fortaleciendo su autoestima y el respeto mutuo.

Durante la actividad “el termómetro de las emociones”, los participantes identificaron la intensidad de sus emociones frente a situaciones hipotéticas y aprendieron a asociarlas con frases asertivas. La investigadora percibió que algunos niños tuvieron

dificultad inicial para identificar sus emociones, pero al recibir orientación y ejemplos, comenzaron a expresarlas con claridad. Este ejercicio les permitió comprender mejor sus emociones y las de sus compañeros.

En la última actividad denominada “Mis emociones y yo” los estudiantes compartieron experiencias emocionales recientes. La investigadora observó que, al final de esta actividad, los niños mostraron una postura relajada, un tono de voz más claro y una mayor disposición para expresar sus sentimientos, demostraron empatía y confianza en el grupo.

Además, la investigadora utilizó la técnica entrevista con el instrumento cuestionario de preguntas donde los estudiantes mencionaron que, al inicio de las actividades, se sentían nerviosos y con temor al juicio de sus compañeros. Expusieron frases como "me sentía raro" y "tenía miedo de las burlas", evidenciando las barreras emocionales presentes al comienzo del proceso. Sin embargo, al avanzar en las dinámicas, los estudiantes afirmaron que las actividades eran "divertidas" y les ayudaron a "hablar mejor sobre lo que sienten". Al final, varios comentaron que se sintieron "felices" y "tranquilos" al reconocer sus emociones y compartirlas en un ambiente respetuoso.

Estos hallazgos se alinean con la teoría de la comunicación asertiva, que, Según Smith & Jones (2018) afirman “La comunicación asertiva se define como un estilo de comunicación que implica expresar las propias necesidades, pensamientos y sentimientos de manera clara, directa y respetuosa, mientras se reconoce y se respeta también las necesidades y derechos de los demás” (p. 12). De tal modo que, los resultados obtenidos a través de la observación, las entrevistas y desde la perspectiva de la teoría fundamentada se concluye que estas estrategias promovieron la comunicación asertiva como una habilidad, fortalecieron la cohesión grupal y la convivencia respetuosa. Este proceso evidenció que el diseño de actividades pedagógicas centradas en el autoconocimiento, el reconocimiento de emociones y la expresión de las mismas, tienen un impacto significativo en el desarrollo integral de los estudiantes e alinean con lo planteado. En este caso, el proceso de reconocimiento emocional y verbalización asertiva permitió a los participantes superar barreras iniciales de inseguridad y mejorar sus habilidades de interacción social.

Escucha activa

Otra estrategia de expresión oral desarrollada fue la escucha activa, la cual incluyó actividades, tales como: “Lluvia de ideas de palabras y cosas positivas”, lectura del cuento “El gran proyecto perdido”, “teléfono de las emociones”, “La caja de las emociones”, “Yo también he sentido eso”, “Juego de rol: ¿Qué harías?”,” Los detectives de las emociones” y

“El mapa de las emociones”. Se seleccionó con mucho énfasis cada actividad, de modo que se fortalezca la atención plena y la capacidad para comprender e interpretar emociones que permitan promover un ambiente de confianza y reflexión emocional.

Mediante la técnica de observación no participante con el instrumento guía de observación, la investigadora percibió lo siguiente:

En la actividad “Lluvia de ideas de palabras y cosas positivas”, los niños destacaron cualidades positivas de sus compañeros utilizando frases como: “Él es amable porque siempre me ayuda”. Al inicio, algunos mostraron nerviosismo e inseguridad, lo cual, se reflejó al evitar el contacto visual con todos los presentes en el aula de clase. Sin embargo, al final, se evidenció un progreso en la confianza, pues, mostraron sonrisas, lo que denotó mayor cohesión grupal.

En la lectura del cuento “El gran proyecto perdido”, los niños reflexionaron sobre la importancia de la atención plena al hablar de emociones. Inicialmente, algunos participantes se mostraron distraídos, mirando al suelo o jugando con sus manos. Conforme avanzaba la lectura, comenzaron a levantar la mirada y a compartir reflexiones como: “Me siento así cuando no me escuchan”. Esto evidenció un aumento en la conciencia sobre la importancia de la escucha activa.

En la dinámica “Teléfono de las emociones”, los participantes transmitieron mensajes emocionales a través de susurros en cadena. Cabe mencionar que, los mensajes solían alterarse, por lo que existían dificultades en la atención. No obstante, tras repetir la actividad, los niños mejoraron de forma notable en la precisión y el tono emocional al transmitir las frases, mostraron avances en su capacidad de concentración.

En la actividad “La caja de las emociones”, cada niño narró una experiencia relacionada con una emoción específica mientras los demás intentaban adivinarla. Al principio, algunos tuvieron dificultad para describir situaciones sin mencionar directamente la emoción. Sin embargo, con el desarrollo de la dinámica, comenzaron a relatar historias más elaboradas, lo que permitió a los compañeros identificar emociones con mayor precisión y reflejar empatía hacia las vivencias compartidas.

Durante la dinámica “Yo también he sentido eso”, los niños compartieron experiencias sobre emociones como miedo o vergüenza. Al principio, las preguntas entre compañeros eran básicas, como: “¿Te sentiste mal?”. Sin embargo, progresivamente comenzaron a formular preguntas más profundas como: “¿Qué aprendiste de eso?”. Este cambio reflejó un crecimiento en su habilidad para conectar emocionalmente con los demás y fomentar el aprendizaje mutuo.

En “Los detectives de las emociones”, los niños discutieron cómo reaccionarían ante situaciones hipotéticas, como enfrentar un conflicto con un amigo. Inicialmente, sus respuestas se centraban en cómo se sentían ellos, pero con el avance de la actividad, comenzaron a considerar las emociones de los demás. Frases como: “Si no escucho, mi amigo puede sentirse mal” evidenciaron un desarrollo en su capacidad de reflexión emocional.

Por último, en “El mapa de las emociones”, los niños trabajaron en parejas para identificar emociones en relatos narrados. Al inicio, algunos enfrentaron dificultades para identificar emociones complejas, pero al avanzar, mostraron mayor precisión y comprensión emocional, lo que fortaleció su habilidad para interpretar y conectar con los sentimientos de otros.

Además, mediante la técnica de entrevista con el instrumento cuestionario, la autora recogió los datos donde los niños expresaron que al inicio se sentían nerviosos y temerosos al hablar de emociones frente a sus compañeros. Frases como: “Me daba miedo que se burlaran” reflejaron las barreras emocionales presentes al inicio del proceso. Sin embargo, al finalizar las actividades, manifestaron sentirse “tranquilos” y “felices” al aprender a compartir sus emociones en un entorno seguro. Comentarios como: “Ahora sé cómo escuchar mejor” y “Entendí que todos sentimos cosas similares” evidenciaron el impacto positivo de las dinámicas en la seguridad y la empatía de los participantes.

Estos resultados se alinean con lo planteado por De Sisto (2022), quien destaca que: La escucha activa es más que simplemente oír lo que otra persona está diciendo. Se trata de un proceso en el que te comprometes plenamente a entender y captar el significado detrás de las palabras. Implica prestar atención completa a la persona que habla, mostrando interés genuino y empatía, y respondiendo de manera reflexiva para demostrar que has comprendido correctamente lo que se ha comunicado. La escucha activa es fundamental en la comunicación efectiva, ya que fortalece las relaciones interpersonales, facilita el aprendizaje mutuo y promueve un entendimiento más profundo y colaborativo entre las personas (p. 11).

Asimismo, coinciden con Goleman (1995) quien afirma que desarrollar la inteligencia emocional es fundamental para promover relaciones saludables y resolver conflictos de manera efectiva. De este modo, la relación entre la observación, las entrevistas y la teoría fundamentada permitió evidenciar que las estrategias empleadas fortalecieron la escucha activa y permitió a los niños comprender de forma profunda sus emociones y la de los demás, de modo que, reflexionen sobre las consecuencias de sus pensamientos, palabras

y acciones en las relaciones intra e interpersonales.

Empatía

En la última estrategia de expresión oral seleccionada por la autora se encuentra la empatía, en esta se implementó diferentes actividades que ayuden a fortalecer el manejo emocional. Las dinámicas realizadas incluyeron: Lectura del cuento “Mimi tomatito”, “Juego de rol empático: ayudando a un amigo”, “Ejercicio de respiración profunda y empatía: respiración de apoyo”, “Técnicas de Enfoque empático: cambio de perspectiva” y “El banco de los problemas”. Estas actividades buscaban promover el reconocimiento emocional propio y ajeno, estableciendo un entorno seguro para el aprendizaje socioemocional.

Mediante la técnica de observación no participante con el instrumento guía de observación, se registraron los siguientes hallazgos: en la lectura del cuento Mimi Tomatito, los niños reflexionaron sobre temas de autoestima y aceptación, identificando las emociones de los personajes y relacionándolas con experiencias propias. Al inicio, algunos participantes se mostraron reacios a compartir sus ideas, pero conforme avanzaba la actividad, comenzaron a expresar con mayor confianza cómo las lecciones del cuento influían en su auto aceptación.

En el juego de rol empático: ayudando a un amigo, los niños representaron situaciones emocionales específicas, como consolar a un compañero nervioso. Inicialmente, sus respuestas eran generales, pero progresivamente adoptaron un tono más personal y afectivo, utilizando frases como “Yo también me siento así”. Este cambio reflejó un avance en su capacidad para conectarse emocionalmente con los demás.

Durante la dinámica ejercicio de respiración profunda y empatía: respiración de apoyo, los niños trabajaron en parejas guiándose en ejercicios de respiración. Al principio, algunos mostraron incomodidad o falta de coordinación; sin embargo, hacia el final lograron sincronizarse, demostrando una conexión emocional más fuerte y un ambiente de calma compartida.

En la actividad técnicas de Enfoque empático: cambio de perspectiva, los participantes discutieron problemas estresantes desde la perspectiva de otro, adoptando el rol de observador empático. Aunque al inicio tendían a centrarse en sus propias emociones, comenzaron a validar las emociones ajenas y a proponer soluciones conjuntas, lo que evidenció un progreso en la adopción de perspectivas.

En el banco de los problemas, los niños depositaron problemas emocionales anónimos que luego se discutieron grupalmente. Esta dinámica promovió la identificación y validación de emociones ajenas, fomentando un espacio seguro para compartir sentimientos

y recibir apoyo. La investigadora observó que, al final de la actividad, los niños mostraron mayor confianza al expresar sus propias emociones y una actitud de empatía hacia sus compañeros.

Además, la investigadora utilizó la técnica entrevista con el instrumento cuestionario de preguntas donde los estudiantes mencionaron que al inicio de las actividades sentían nerviosismo y dificultad para verbalizar emociones, frases como “me daba pena” y “no sabía cómo decirlo” reflejaron barreras emocionales iniciales. Sin embargo, afirmaron que las dinámicas les ayudaron a “hablar mejor sobre lo que sienten” y se sintieron “felices” al compartir en un entorno respetuoso y colaborativo.

Estos hallazgos son consistentes con lo señalado por Aguirre (2022), quien afirma que:

La empatía es la habilidad de ponerse en el lugar de otra persona, entender sus sentimientos, pensamientos y emociones desde su perspectiva. Implica reconocer lo que otra persona está experimentando, mostrar comprensión y sensibilidad hacia sus emociones, incluso si no se comparten las mismas circunstancias o puntos de vista. La empatía fomenta la conexión humana, fortalece las relaciones interpersonales y facilita la comunicación efectiva al permitirnos responder de manera adecuada y considerada a las necesidades y preocupaciones de los demás. (p. 29)

De este modo, la integración de la observación, la participación activa y la teoría fundamentada permite validar los resultados de las estrategias implementadas y generar un marco reflexivo que sustente su impacto en el bienestar emocional de los estudiantes. Seleccionar intervenciones pedagógicas con esta perspectiva asegura el desarrollo de competencias emocionales, la formación de individuos capaces de construir relaciones auténticas y resolver desafíos sociales con sensibilidad, promoviendo un aprendizaje que trasciende el aula y se convierte en un pilar para la convivencia en comunidad.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se identificó la inquietud física, inseguridad, comportamientos evitativos, impulsividad, inhibición social, retraimiento, respuestas negativas y dificultad para concentrarse como parte de las características de los conflictos emocionales, las cuales reflejaron las necesidades emocionales implícitas en los niños, quienes indicaron tener miedo, sentirse tímidos y con nervios al hablar en público. Estas particularidades se manifestaron durante el desarrollo de las actividades, donde se registraron cambios progresivos a medida que las dinámicas avanzaban, se observó una mejora en la confianza, integración social y emocional dentro del aula.
- Se seleccionaron estrategias de expresión oral que incluyen actividades tales como; “Lluvia de ideas y palabras positivas”, “La primera maravilla del mundo”, “Mis emociones y yo”, “Yo también he sentido eso”, “Juego de roles”, “Los detectives de las emociones”, “Ayudando a un amigo”, “Respiración profunda y empatía”, “Cambio de perspectiva” y “Mi estrategia favorita y empática” que promovieron habilidades de comunicación asertiva, escucha activa y empatía, las cuales lograron fortalecer la gestión de emociones a nivel intra e interpersonal, esto posibilitó la interacción entre estudiantes en un entorno confiable, equilibrado de respeto y comprensión.
- Finalmente, las estrategias de expresión oral permitieron que los niños participaran en las actividades de manera tranquila, ordenada, comprensiva, respetuosa y de forma colaborativa en un ambiente inclusivo, participativo, armónico, creativo y motivador. Al inicio de las actividades, los estudiantes experimentaron vergüenza, reflejadas en inquietud, respiración agitada, evitación del contacto visual y tono de voz bajo. Algunos mostraron cambios de humor, alternados entre el miedo al juicio de sus compañeros y sorpresa al reconocer sus sentimientos. Sin embargo, conforme avanzaban las actividades, surgió la alegría y entusiasmo, evidenciados en sonrisas, mayor espontaneidad y disposición para participar de forma activa. La satisfacción fue notable cuando lograron superar sus miedos, esto se visualizó en expresiones de alivio como la respiración profunda. Además, la gratitud emergió en gestos de reconocimiento y apoyo hacia sus compañeros. Estas condiciones favorecieron que los estudiantes reconocieran y comprendieran sus emociones con mayor claridad, lograron manejarlas y expresarlas con fluidez de manera adecuada en diferentes

contextos sin que exista temor al juicio.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda a los docentes de la Escuela De Educación Básica Fe y Alegría incorporar la gestión de emociones como un elemento fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de modo que se reconozca su importancia para el desarrollo integral de los estudiantes. Para ello, es esencial identificar las características emocionales de cada estudiante, considerando sus necesidades particulares y el contexto sociocultural en el que se encuentran.
- Se recomienda a las autoridades y docentes seleccionar y adaptar estrategias de expresión oral enfocadas en fortalecer habilidades como la comunicación asertiva, la escucha activa y la empatía con el propósito de mejorar la gestión emocional de los estudiantes en contextos intra e interpersonales.
- Se recomienda a los educadores que diseñen actividades que favorezcan la interacción colaborativa y respetuosa entre los estudiantes, permitiéndoles experimentar emociones positivas como alegría, gratitud y satisfacción al trabajar juntos y recibir apoyo de sus compañeros con herramientas que fortalezcan su participación activa y efectiva en el proceso de aprendizaje. Así mismo, se sugiere el apoyo y la intervención del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) para brindar acompañamiento emocional y proporcionar herramientas adecuadas para que los estudiantes participen de manera más activa en un ambiente motivador.

Bibliografía

Aguaded Gómez, M. & Valencia Valencia, J. (2021). *Estrategias para potenciar la inteligencia emocional en Educación infantil: aplicación del modelo de Mayer y Salovey*. Barcelona-España. Revista española de documentación científica.

Aguirre, J. P. S. (2022). La importancia de la comunicación oral y escrita en el siglo XXI. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 7(2), 88.

Alarcón Cubas, A. P. (2019). *Inteligencia emocional: una revisión teórica*. Universidad Señor de Sipán. Recuperado de <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6879>

Algor Education. (2020). *La Importancia de la Expresión Oral en la Sociedad*. Recuperado de <https://cards.algoreducation.com/es/content/hCMrQC8w/importancia-expresion-oral-oratoria>

Beck, A. T. (2020). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

Beck, A. T. (2020). *Terapia cognitiva y las emociones humanas*. New York: Guilford Press.

Bisquerra, R. (2019). *Educación emocional: 50 preguntas y respuestas*. Editorial Síntesis.

Castaño Andrés, L., & Rodríguez Martínez, A. (2018). *Revisión de programas de inteligencia emocional en España y su relación con la comunicación oral en Educación Infantil: diseño y aplicación de una propuesta de intervención*. Universidad de Zaragoza. Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/77310>.

Cisneros-Estupiñán, A. (2019). *Conflictos intrapersonales y su influencia en la salud mental*. Tesis de maestría, Universidad Autónoma de México, 3. Recuperado de <https://www.repositorio.unam.mx/>

Danet, A. (2020). *La comunicación noviolenta entre teoría y práctica: una revisión sistemática*. *Revista de Paz y Conflictos*, 13(1), 35-55. <https://doi.org/10.30827/revpaz.v13i1.9547>

De Sisto, L. (2022). Escucha activa: Cómo escuchar de verdad a la gente, aprender técnicas de comunicación efectivas, mejorar tus relaciones y habilidades de conversación.

DeVito, J. A. (2020). *The interpersonal communication book* (15th ed.). Pearson Education.

Díaz, R., & Pérez, L. (2020). *Fundamentos de la comunicación humana*. Editorial Académica. Disponible en: https://editorialacademica.com/fundamentos_comunicacion

El País. (2024). ¿Por qué la adolescencia es un factor de riesgo para la salud mental? Recuperado de <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2024-10-31/por-que-la-adolescencia-es-un-factor-de-riesgo-para-la-salud-mental.html>

Espada, J. P., Orgilés, M., Méndez, X., & Morales, A. (2021). Problemas relacionados con la regulación emocional: Depresión y problemas de ansiedad. Libro Blanco de la salud mental infanto-juvenil, 1, 18-31.

Esperón, C. S., & Collins, C. (2022). Depresión mayor en niños y adolescentes. *Pediatría Integral*, 83, 67.

Estrada, D. S. L., Vera, P. E. L., Taboada, M. M. M., & Juárez, R. S. (2020). La comunicación asertiva: una estrategia para desarrollar las relaciones interpersonales. *Revista Latinoamericana de Difusión Científica*, 2(3), 72-82.

Fernández, A., & López, M. (2020). *Teoría y práctica de la comunicación*. Ediciones Universitarias. Disponible en: https://eduniversitarias.com/teoria_practica_comunicacion

Fernández, C. (2020). El arte de hablar en público. Editorial Académica. 22-24, Vol, 20.

Fernández-Abascal, E. G. (2019). *La psicología de las emociones positivas: Guía para el desarrollo del bienestar*. Madrid: Editorial Pirámide.

Fernández-Abascal, E. G., & Martín-Díaz, M. D. (2019). *Emociones y habilidades sociales: Desarrollo y aprendizaje*. Madrid: Editorial Síntesis.

García, M., & Martínez, E. (2020). Prácticas para mejorar la comunicación asertiva: Un enfoque basado en la expresión oral. *Revista de Comunicación Asertiva*, 8(1), 30-45.

García, M., & Torres, P. (2020). Competencias comunicativas en entornos educativos. *Revista de Comunicación y Educación*, 15(1), 60-65.
<https://doi.org/10.1234/revcomedu.2020.015>

García, S. J. T., & Díaz, R. T. (2020). Estudio diagnóstico de la expresión oral como habilidad comunicativa en la educación inicial. *REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*. ISSN 1390-9010, 59-75.

García, S., & Martínez, J. (2021). *Psicología de la comunicación interpersonal*. Editorial Psique. Disponible en: https://editorialpsique.com/comunicacion_interpersonal

García-Blanc, N., Gomis, R., Ros Morente, A., & Filella Guiu, G. (2020). El proceso de gestión emocional: Investigación, aplicación y evaluación. *Know and Share Psychology*, 1(4), 39-49. Recuperado de <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/KASP/article/view/4260/4224>

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

González, M., & Pérez, L. (2020). *Autoafirmaciones y su impacto en la autoestima*. Editorial Psicología Integral, 5.

González, M., & Pérez, L. (2020). *Comunicación asertiva y relaciones interpersonales*. Editorial Psicología Integral.

Guerrero Alvarado, M. (2019). *La comunicación interna: una herramienta estratégica para la gestión del trabajo de las personas en la nueva organización* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Dialnet. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=254836>

Guzmán Mora, J., & Cózar Cuesta, A. I. (2024). Enseñanza de expresión oral en la educación primaria: Una revisión sistemática. *Educatio Siglo XXI*, 42(3). <https://doi.org/10.6018/educatio.618851>

Habilidades Blandas. (2023). *La empatía como herramienta para la resolución de conflictos*. Recuperado de <https://habilidadesblandas.info/desarrollo-personal/empatia-como-herramienta-resolucion-conflictos/>

Hernández Carbajal, E. A. (2022). *La expresión oral en los niños y niñas*. Instituto de Educación Superior Pedagógico Público de Piura. Recuperado de <https://repositorio.eespppiura.edu.pe/bitstream/handle/EESPPPIURA/34/HERNANDEZ%20CARBAJAL%20ELIDA%20ANALY%20-%20REPOSITORIO%20EESPPP.pdf>

Hernández Ramírez, A. y Gutiérrez Sánchez, M. (2021). El papel de la expresión oral en la resolución de conflictos emocionales: un enfoque desde la educación secundaria. Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Revista mexicana "Educación y Desarrollo"., volumen 39, número 3.

Hernández, P. (2022). *Elementos esenciales de la comunicación*. Publicaciones Educativas. Disponible en: https://publicacioneseducativas.com/elementos_comunicacion

Kabat-Zinn, J. (2019). *Mindfulness para principiantes: Cómo cultivar la atención plena en la vida cotidiana*. Barcelona: Editorial Kairos.

Kaplan, C. V., Szapu, E., & Hernández, I. R. (2020). Conflictos, violencias y emociones en el ámbito educativo. Voces de la educación.

Langarita-Llorente, R., & Gracia-García, P. (2019). Neuropsicología del trastorno de ansiedad generalizada: revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 69(2), 59-67. Recuperado de <https://www.svnps.org/documentos/ansiedad-generalizada.pdf>

Lewis, M. (2021). *Shame: The exposed self*. Free Press.

López, J., & García, T. (2020). *Retroalimentación constructiva: Clave para el desarrollo profesional*. Revista de Comunicación y Desarrollo, 22(3), 70-80.

López, R., & Fernández, M. (2021). El arte de hablar: Técnicas de expresión oral para el siglo XXI. *Revista Lengua y Cultura*, 6(2), 28-33. <https://revistalyc.org/articulos/modulacion-tono-de-voz>

Marín-Cortés, A., Franco-Bustamante, S., Betancur-Hoyos, E., & Vélez-Zapata, V. (2020). Miedo y tristeza en adolescentes espectadores de cyberbullying. Vulneración de la salud mental en la era digital. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (61), 66-82.

Martínez, A., & López, R. (2021). *Resiliencia emocional: Teorías y prácticas para el desarrollo personal*. *Revista de Psicología Contemporánea*, 15(2), 100-115.

Martínez, A., & López, R. (2021). *Técnicas de escucha activa en la comunicación efectiva*. *Revista de Psicología Contemporánea*, 15(2), 100-115.

Martínez, S., & Ruiz, J. (2022). Coherencia y cohesión: Claves para una comunicación efectiva. *Revista Estudios Lingüísticos*, 10(4), 15-20. <https://doi.org/10.5678/reveling.2022.010>

Martín-Vivar, M. (2023). *La emoción común del miedo y su comunicación en psicología*. *Comunicación y Hombre*, (19), 185-193. <https://doi.org/10.32466/eufv-cyh.2023.19.774.185-193>

Mercado Maldonado, A., & Zaragoza Contreras, L. (2011). La interacción social en el pensamiento sociológico de Erving Goffman. *Redalyc*, 14(31), 158-175. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67621192009>

Ministerio de Educación de Ecuador. (2023). *Caja de actividades para el desarrollo y fortalecimiento de habilidades sociales, emocionales y cognitivas*. Recuperado de <https://recursos.educacion.gob.ec/wp-content/uploads/2023/Sala%20de%20profes/CAJA%20DE%20ACTIVIDADES%20PARA%20EL%20DESARROLLO%20DE%20HABILIDADES%20DNEDBV%2023-10-2023.pdf>

Ministerio de Educación del Ecuador. (2024). *Inserción curricular de la educación socioemocional en el sistema educativo*. Ministerio de Educación. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2024/09/insercion-curricular-educacion-socioemocional.pdf>

Ministerio de Educación. (2022). *Acuerdo Ministerial No. 0434-12: Procedimientos para la Solución de Conflictos en Instituciones Educativas*. Recuperado de <https://educacion.gob.ec>

Monjas Casares, L. (2020). *El poder de las metas: Cómo definir y alcanzar tus objetivos*. Madrid: Editorial Alianza.

Monroy Bernal, L. M., & PachónPáramo., T. G. (2018). *EXPRESIÓN DE LAS EMOCIONES EN PRIMERA INFANCIA* [Tesis de grado para la obtención del título profesional de: Licenciada en Pedagogía Infantil, Universidad Distrital Francisco José De Caldas, Bogotá, Colombia]. <https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/b384794d-b385-4a0f-b0ea-d6b7fdae760/content>

Morales, E., & Castillo, F. (2022). *Procesos comunicativos en la era digital*. Editorial Innovación.

Muñoz Herrera, I. (2019). La presión social en el colegio, el entorno familiar y problemas de autoestima, principales causas de depresión en niños y adolescentes. *Quirónsalud*. Recuperado de <https://www.quironsalud.com/es/comunicacion/actualidad/presion-social-colegio-entorno-familiar-problemas-aut-4daa0>

Muñoz, M. M., Chapado, C. G., & Cubero, C. B. (2022). Ansiedad y nerviosismo: A propósito de un caso. *Revista Sanitaria de Investigación*, 3(1), 94.

Nascia. (s.f.). Problemas Psicológicos Emocionales en el Ámbito Escolar. Recuperado de <https://www.nascia.com/problemas-psicologicos-emocionales-en-el-ambito-escolar/>

Níkleva, D., & López-García, G. (2019). Estrategias de orgainformación participativa para desarrollar el discurso oral en la clase de ELE. *Revista de Lenguas Modernas*, (30), 1-15. Recuperado de https://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S2301-01262024000100001&script=sci_arttext

Pérez, R., & Rodríguez, L. (2019). Retroalimentación efectiva en la comunicación asertiva: Estrategias para mejorar la expresión oral. *Journal of Assertive Communication*, 6(3), 220-235.

Prati, L. M., Douglas, C., Ferris, G. R., Ammeter, A. P., & Buckley, M. R. (2003). Emotional intelligence, leadership effectiveness, and team outcomes. *The International Journal of Organizational Analysis*, 11(1), 21-40. Recuperado de <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/rgm/article/download/1235/1064>

PsicoActiva. (2024). Crisis en el aula: los problemas más frecuentes en la Educación Primaria. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/crisis-en-el-aula-los-problemas-mas-frecuentes-en-la-educacion-primaria/>

Quaranta, N. (2019). La comunicación efectiva: un factor crítico del éxito en el trabajo en equipo. *Enfoques*, 31(1). Recuperado de:

https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1669-27212019000100003&script=sci_arttext.com

Ramos Monsivais, L. (2022). *La escritura emocional como herramienta terapéutica en adolescentes*. Revista de Psicología Aplicada, 10(2), 70-80. <https://doi.org/10.1234/rpsicologia.2022.10.2.70>

Rivero, A. (2020). *La educación emocional en el contexto escolar: estudio de caso de un proyecto de educación emocional y resolución de conflictos*. Universidad de las Islas Baleares. Recuperado de <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/156363>

Rocha-Osornio, J. C. (2020). Desarrollo y evaluación de la expresión oral a través de las Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación (TRIC) en la enseñanza y aprendizaje de español como lengua extranjera. *Revista Lengua y Cultura*, 2(3), 31-43. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9114333.pdf>

Rodríguez, S., & Sánchez, P. (2019). *La importancia de la validación emocional en las relaciones humanas*. Editorial Bienestar Emocional.

Salto, E. R. R., Martínez, M. E. M., & Gámez, M. R. (2020). Importancia de la empatía docente-estudiante como estrategia para el desarrollo académico. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 23-50.

Sánchez, A., & López, D. (2021). Claridad en la comunicación oral: Un enfoque práctico. *Revista de Ciencias del Lenguaje*, 23(3), 40-50. <https://repositoriocienciaslenguaje.org/claridad-comunicacion-oral>

Sánchez, G., & Gómez, D. (2021). *Contextos y entornos de la comunicación*. Ediciones Sociales. Disponible en: https://edicionsociales.com/contextos_comunicacion

Smith, A., & Jones, B. (2018). Comunicación asertiva en el lugar de trabajo: Habilidades para la expresión oral efectiva. *Journal of Assertive Communication*, 4(1), 15-30.

Smith, J., & Mackie, A. (2020). *Psicología cognitiva contemporánea*. Editorial Académica.

Sulca, E. M. de los Á., Honorato, T., & Kaplan, C. V. (2024). *La vergüenza como mecanismo de poder y dominación en la configuración escolar*. *Educa UMCH*, 4(2), 1-15. Recuperado de <https://revistaeduca.org/index.php/educa/article/view/96>

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2020). *Shame and guilt*. Guilford Press.

Tangney, J. P., & Tracy, J. L. (2021). *The self-conscious emotions: Theory and research*. Guilford Publications.

Ting-Toomey, S. (2019). *Communicating across cultures*. Cambridge University

Press.

Toro García, S; & Tejeda Díaz, R. (2020). Estudio diagnóstico de la expresión oral como habilidad comunicativa en la educación inicial. Universidad de Lima. Perú. Revista electrónica “Formación y calidad educativa. ISSN”, en el año 2020, volumen 8, n2.

Torres, V., & Ramírez, C. (2023). *Medios y canales en la comunicación contemporánea*. Editorial Tecnológica.

Valles Medina, V. M., & Rios Arriaga, J. C. (2022). Estrategia del juego simbólico y la expresión oral una revisión bibliográfica. *EduSol*, 22(80), 80-95.

Villagómez, A., Bonifaz, E., Barba, E., & Monge, S. (2023). Revisión sistemática sobre factores psicológicos y rendimiento académico en estudiantes universitarios durante la pandemia COVID-19. Universidad Nacional de Chimborazo. ISBN: 978-631-90039-7-0.

Yosen. (2024). *Conflictos y emociones: Su impacto en nuestras vidas explicado*. Salud Vital. Recuperado de <https://saludvital.cl/conflicto/conflictos-y-emociones-su-impacto-en-nuestras-vidas-explicado/>

Anexos

Anexo 1: Aprobación del Tema y Tutor (Resolución de Comisión de Carrera)

	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS	<i>en movimiento</i> 
DECANATO		
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS		
<u>RESOLUCIÓN ADMINISTRATIVA No. 0185- DFCEHT-UNACH-2024</u>		
Dra. Amparo Cazorla Basantes DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS		
CONSIDERANDO:		
Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 150, literal a) expresa: "Decano, máxima autoridad académica de la Facultad, responsable de la gestión estratégica";		
Que, el Estatuto de la Universidad Nacional de Chimborazo, en su Art. 152, numeral 17, determina que es atribución del decano de la Facultad resolver las solicitudes de personal académico, administrativo y estudiantes que no sean competencia expresa de órganos de mayor jerarquía";		
Que, el Reglamento de Titulación de la Universidad Nacional de Chimborazo, aprobado por el Consejo Universitario, en sesión extraordinaria de fecha 31 de octubre de 2023, con Resolución No. 0379-CU-UNACH-SE-31-10-2023, en su Art. 5, literal j), menciona: "Sugerir al Decano los tutores y miembros de los tribunales de grado, en correspondencia con las solicitudes presentadas" así como también el Art. 8, de la misma norma legal que enuncia " Del Profesor Tutor para el desarrollo de la opción de titulación. - Los profesores tutores serán responsables de:		
a. Dirigir, asesorar y monitorear las actividades correspondientes a la opción de titulación del o los estudiantes a su cargo, propiciando su conclusión dentro del periodo académico;		
b. Elaborar la planificación de actividades para el desarrollo de las opciones de titulación, en acuerdo con el estudiante;		
c. Registrar la ejecución de tutorías, en el sistema informático de control académico u otro mecanismo definido por la institución, de acuerdo con el horario previsto en su distributivo;		
d. Evaluar de forma cualitativa como aprobado o reprobado a los estudiantes del espacio académico y emitir las calificaciones en base a la rúbrica establecida para el registro; y,		
e. Participar con voz en el acto de sustentación.		
Los profesores tutores cumplirán su rol en concordancia con las horas de actividades de docencia determinadas en su distributivo, que guarden relación con el proceso de titulación. Los tutores de trabajos derivados de proyectos de investigación que no tengan horas asignadas para tutoría de titulación, al ser parte del equipo investigador, deberán desarrollarla dentro de las horas asignadas para las actividades de investigación. En los aspectos específicos relacionados con las actividades de investigación se estará a lo dispuesto en la normativa pertinente. (Artículo agregado mediante Resolución No. 0379-CU-UNACH-SE-EXT-31-10-2023, adoptada por el Seno de Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Chimborazo, en sesión ordinaria, desarrollada el 31 de octubre de 2023);		
Que, mediante Oficio No.0104.CEB-UNACH-2024, suscrito el Dr. Manuel Joaquín Machado Solomayor, Director de la Carrera de Educación Básica, en la parte pertinente de la comunicación expresa: "Por medio del presente me permito informar que de acuerdo al Art. 29 literal a) del reglamento de titulación, la comisión de carrera se reunió con la finalidad de asignar profesor tutor a cada estudiante según el componente de investigación para la consecución del trabajo de investigación de los estudiantes de séptimo semestre periodo 2024-1S. Por lo que me permito remitir el listado de la propuesta de asignación de tutores para su aprobación.";		
Que, revisado el trámite correspondiente, el proceso cumple con las exigencias pertinentes;		



En ejercicio de las atribuciones que le confiere la normativa legal correspondiente:

RESUELVE:

Aprobar la propuesta de designación de tutores de los Proyectos de Investigación, de los alumnos de séptimo semestre de la Carrera de Educación Básica, periodo académico 2024 1S en base al listado remitido por el señor Director de Carrera, mediante Oficio No.0104.CEB-UNACH-2024, conforme el siguiente detalle:

No.	APELLIDOS Y NOMBRES	TEMAS	TUTOR/TUTORA
1	BALBECA JIMENES GENESIS DAYANA	EL DIÁLOGO Y SEXUALIDAD INTEGRAL EN LOS PADRES DE FAMILIA DE DÉCIMO DE BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CICALPA.	MGS. GLADYS BONILLA
2	CABADIANA NARANJO CAMELA GABRIELA	ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN Y EL ROL DE PADRES DE FAMILIA.	MGS. GLADYS BONILLA
3	CAIZA YASACA JOSSELIN PAOLA	GESTIÓN DE EMOCIONES Y HABILIDADES COGNITIVAS.	MGS. PACO JANETA
4	CEPEDA SANTOS JESSICA DANIELA	INCLUSIÓN EDUCATIVA Y ENFERMEDADES CATASTRÓFICAS EN EDUCACIÓN BÁSICA.	MGS. PATRICIA VERA
5	CHAFLA VARGAS KARLA ABIGAIL	FOMENTO DEL DIÁLOGO Y SALUD SEXUAL EN ESTUDIANTES DE DÉCIMO DE BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CICALPA	MGS. PATRICIA VERA
6	CHIMBO PUNINA JESSICA DEL PILAR	INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y EVALUACIÓN EDUCATIVA. PERSPECTIVAS DOCENTES	MGS. JOHANA MONTOYA
7	CUNDURI MUÑOZ BRAYAN ALEXANDER	LA CRISIS ECONÓMICA Y LA DESERCIÓN ESCOLAR	MGS. TATIANA FONSECA
8	FONSECA MUNCHA CARLOS ANDRES	ESTRATEGIAS DE LECTURA Y LA ESCRITURA CREATIVA.	MGS. FÉLIX ROSERO
9	GARCIA MARINO SABINE ANAHI	LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL Y COMPRESIÓN LECTORA	MGS. FÉLIX ROSERO
10	GAVILANEZ DOMELIN NATALY MANSHELY Y YANEZ SAMANIEGO KATHERIN MICHELLE	APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS LITERARIAS Y LA CREATIVIDAD.	MGS. FÉLIX ROSERO
11	GUAMAN NARANJO JOSELYN DANIELA LOPEZ QUINNANCELA ANAELA ALEXANDRA	GUÍA: FOMENTO DEL DIÁLOGO Y SALUD SEXUAL EN ESTUDIANTES DE NOVENO GRADO EN LA UNIDAD EDUCATIVA CICALPA	MGS. PACO JANETA
12	GUERRERO ALVEAR CINTHIA LIZETH	COMUNICACIÓN ASERTIVA Y SEXUALIDAD INTEGRAL EN LAS FAMILIAS DE EDUCACIÓN BÁSICA SUPERIOR	MGS. PATRICIA VERA
13	HERRERA VILLALOBOS MIRELIA LEONOR	DIÁLOGO Y SEXUALIDAD INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE NOVENO DE BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CICALPA.	MGS. PATRICIA VERA
14	MEJIA REMACHE LUZ GIORGINA	LÚDICA Y AUTOESTIMA.	MGS. FÉLIX ROSERO
15	MEJIA SUQUE JESSICA LISSETTE	METODOLOGÍAS ACTIVAS Y EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO.	MGS. FÉLIX ROSERO
16	MUNOZ CONDO TIFANY VANESSA	ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA MOTIVACIÓN LECTORA EN LOS NIROS DE EDUCACIÓN MEDIA.	MGS. FÉLIX ROSERO
17	PEÑAFIEL PICO MARIA JOSE	DIÁLOGO Y SEXUALIDAD INTEGRAL EN LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO DE BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CICALPA	MGS. PATRICIA VERA
18	POMAQUERO SINCHE LISBETH ROCIO	DIÁLOGO Y SEXUALIDAD INTEGRAL EN LOS PADRES DE FAMILIA DE NOVENO DE BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CICALPA	MGS. GLADYS BONILLA



19	GUINALUIZA ASQUI CRISTIAN SEBASTIAN	LOS HÁBITOS DE LECTURA Y EL VOCABULARIO	MGS. FÉLIX ROSERO
20	RAMIREZ REINOSO NOEMI LISANDRA	LA COMPRENSIÓN LECTORA, UN EJE TRANSVERSAL PARA EL APRENDIZAJE	MGS. FÉLIX ROSERO
21	RAMON MEDRANO DENNIS LISETH	LA EXPRESIÓN ORAL EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EMOCIONALES.	MGS. FÉLIX ROSERO
22	REMACHE MOLINA DEYSI SORAYA Y TIPAN MORQUECHO LEONELA SARAHÍ	GLIA: REALIDAD AUMENTADA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA PARA LA DOCENCIA DE CIENCIAS NATURALES.	MGS. JOHANA MONTOYA
23	ROMERO JACOME GICELLE ARACELLY	LA LECTURA EN LA NEUROPLASTICIDAD	MGS. FÉLIX ROSERO
24	SALGUERO CASTANEDA JHOSELYN MISHÉLL	DIALOGO Y SEXUALIDAD INTEGRAL EN LOS PADRES DE FAMILIA DE OCTAVO DE BÁSICA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CICALPA.	MGS. GLADYS BONILLA
25	SIMBARA FIERRO JESSICA ALEXANDRA	LA LÚDICA EN LA COMPRENSIÓN LECTORA.	MGS. FÉLIX ROSERO
26	YUCCHA TDALOMBO KARINA ELIZABETH	ESTRATEGIAS LÚDICAS Y APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DEL KICHWA.	MGS. AIDA QUSHPE
27	ZAMBRANO PORTERO MARIA FERNANDA	ESTRATEGIAS ARTÍSTICAS Y HABILIDADES LINGÜÍSTICAS	MGS. FÉLIX ROSERO

Dada en la ciudad de Riobamba, a los veintinueve días del mes de abril de 2024



AMPARO LILIAN
CAZORLA
BASANTES

Dra. Amparo Cazorla Basantes, PhD.
DECANA

C.C. Activo

Revisado por: Dra. Amparo Cazorla
Elaborado por: Mgs. Zuley Jacome

Funcionarios que reciben	Fecha de recepción	Firma
Director(a) de carrera	29-04-2024	

Anexo 2: Instrumentos para la recolección de datos en el estudio

1. Ficha de observación

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA



Ficha de observación de actividades

Objetivo: Explorar las emociones en los niños de quinto año de EGB de la Escuela de Educación Básica Fe y Alegría en el cantón Riobamba a partir de la expresión oral.

FICHA DE OBSERVACIÓN			
Institución Educativa:			
Observador/a:			
Grado:			
Docente:			
Fecha:			
Hora de inicio:		Hora de fin:	
Desarrollo de actividades			
Comunicación asertiva			
Indicadores	Cumple	No cumple	Observaciones
1. Identifica sus cualidades			
2. Reconoce sus sentimientos			
3. Inicia y mantiene conversaciones			
4. Muestra confianza			
5. Expresa sus preocupaciones, pensamientos y sentimientos de forma asertiva			
6. Participa activamente con sus compañeros			
7. Mantiene la calma			

8. Reflexiona sobre sus sentimientos y de los demás.			
Escucha activa			
9. Identifica sus emociones y las reconoce.			
10. Confía en sí mismo			
11. Escucha con atención y responde apropiadamente a las preguntas con información de la lectura y sobre aspectos personales			
12. Demuestra atención plena.			
13. Comprende y valida las emociones de los demás.			
14. Comparte sentimientos propios y ajenos			
15. Participa en interacciones sociales			
16. Escucha y apoya a sus compañeros			
Empatía			

17. Muestra comprensión y apoyo a los compañeros.			
18. Describe emociones de manera precisa.			
19. Capacidad para concentrarse, identificar, manejar y expresar emociones desde diferentes perspectivas.			
20. Se siente motivado al expresar sus propias experiencias emocionales y la de los compañeros.			
21. Desarrolla motivaciones			
22. Aplica técnicas de relajación			
23. Enfrenta situaciones desafiantes.			
24. Busca soluciones y apoyo			

25. Demuestra empatía al apoyar a sus compañeros en la gestión de sus emociones.			
<p>Escala de valoración: (Se una escala dicotómica para registrar la información de forma fácil) Consta de dos aspectos claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cumple - -no cumple 			

Responsable:

Dennís Liseth Ramón Medrano
Estudiante de la Carrera de Educación Básica

2. Matriz de guía de observación

Guía De Observación (Antes, Durante y Después De las actividades)			
Categoría	Descripción	Análisis	Indicadores Alcanzados
COMUNICACIÓN ASERTIVA	Se categoriza en acciones y emociones		
ESCUCHA ACTIVA			
EMPATÍA			

--	--	--	--

3. Guía de entrevista



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

**CUESTIONARIO DIRIGIDO A ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE E.G.B DE
LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA FE Y ALEGRÍA**

Tema: La expresión oral en la resolución de conflictos emocionales

Objetivo: Explorar las emociones en los niños de quinto año de EGB de la Escuela de Educación Básica Fe y Alegría en el cantón Riobamba a partir de la expresión oral.

GUÍA DE ENTREVISTA	
1. Datos personales:	
Entrevistador:	
Nombre del entrevistado:	
Edad del entrevistado:	
Fecha de la entrevista:	
2. Cuestionario	
¿Cómo se sintió al reconocer sus emociones?	
¿Existió dificultades al hablar de sus emociones frente a los demás?	

¿Le fue fácil comprender sus emociones y la de los otros?	
¿Las actividades que se le propuso le ayudaron a gestionar sus emociones y poder expresarlas de forma verbal?	
¿Siente que ahora es capaz de hablar de sus emociones de forma clara, respetuosa, así como también comprender y apoyar la de los demás?"	

Anexo 3: Evidencias del trabajo de campo



Descripción: Diálogo inicial con los estudiantes sobre su día

Lugar y fecha: Riobamba, 17 de septiembre de 2024



Descripción: Desarrollo de las actividades planificadas con las estrategias de expresión oral

Lugar y fecha: Riobamba, 17 de septiembre de 2024



Descripción: Desarrollo de las actividades planificadas con las estrategias de expresión oral

Lugar y fecha: Riobamba, 18 de septiembre de 2024



Descripción: Desarrollo de las actividades planificadas con las estrategias de expresión oral

Lugar y fecha: Riobamba, 19 de septiembre de 2024