



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOPEDAGOGÍA**

TÍTULO

**ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR
LAS CONDUCTAS AGRESIVAS EN UN ESTUDIANTE DE 2DO AÑO
DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del grado académico de
Magister en psicopedagogía

AUTOR:

LIC. ADRIANA LUCÍA ESPÍN REVELO

TUTOR

PhD. GARCÍA ESPINOZA MARGOT MERCEDES

LA LIBERTAD-ECUADOR

2024

INSTITUTO DE POSTGRADO

Título

**ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA
DISMINUIR LAS CONDUCTAS AGRESIVAS EN UN
ESTUDIANTE DE 2DO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL
BÁSICA**

TRABAJO DE TITULACIÓN:

Previo a la obtención del grado académico de:

MAGISTER EN PSICOPEDAGOGÍA

MODALIDAD: ESTUDIO DE CASO

AUTOR:

LIC. ADRIANA LUCÍA ESPÍN REVELO

TUTOR

PhD. GARCÍA ESPINOZA MARGOT MERCEDES

La Libertad - Ecuador

2024

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor de Proyecto de Investigación, modalidad estudio de caso, **“ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LAS CONDUCTAS AGRESIVAS EN UN ESTUDIANTE DE 2DO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA”**, elaborado por la **Lic. Adriana Lucía Espín Revelo**, previo a la obtención del Título de **MAGÍSTER EN PSICOPEDAGOGÍA**, de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, me permito declarar que luego de haber orientado, dirigido científica y técnicamente su desarrollo y estructura final del trabajo, cumplen y se ajustan a los estándares académicos y científicos, razón por la cual lo apruebo en todas sus partes.

Atentamente,

PhD. García Espinoza Margot Mercedes
TUTOR

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

YO, ADRIANA LUCIA ESPÍN REVELO, **DECLARO QUE:**

El trabajo del proyecto de investigación en modalidad Estudio de Caso **“ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA DISMINUIR LAS CONDUCTAS AGRESIVAS EN UN ESTUDIANTE DE 2DO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA.”**, previa a la obtención del Grado Académico de **Magíster en Psicopedagogía**, ha sido desarrollado en base a una investigación exhaustiva, respetando los derechos intelectuales de terceros conforme a las citas y cuyas fuentes se incorporaron a la bibliografía.

En virtud a esta declaración, me responsabilizo de mi contenido, veracidad y alcance científico del trabajo de titulación.

La Libertad, junio del 2024

Lic. Adriana Lucia Espín Revelo

C.I. 1724490329

AUTOR

TRIBUNAL DESIGNADO

PhD. Marlon Carrión Macas
DOCENTE ESPECIALISTA 1

PhD. Joseph Taro
DOCENTE ESPECIALISTA 2

Mgtr. Daniela Manrique Muñoz
**COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

PhD. García Espinoza Margot Mercedes
DOCENTE TUTOR

Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARÍA GENERAL-UPSE

DEDICATORIA

Este trabajo representa esfuerzos conjuntos de mi familia, y lo dedico a todos aquellos que me inspiran con su amor y me animan a ser mejor persona cada día con el anhelo de un mejor futuro.

A Dios, por la fortaleza y el amor que me da a través de los otros.

A mi hijo Joaquín, por ilumina mi vida con su amor y su existencia, a mi compañero de vida por su apoyo incondicional, a mi familia por su compañía en este proceso.

Con cariño Adriana

AGRADECIMIENTOS

Expreso un profundo agradecimiento a todas aquellas personas que fueron parte de este proceso, a mi tutora por su orientación durante la elaboración de este trabajo, a mis docentes por compartir sus conocimientos, a mi familia por su apoyo incondicional en este camino.

ÍNDICE GENERAL

Contenido

INTRODUCCIÓN	11
SELECCIÓN DEL CASO	13
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	14
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	14
REVISIÓN DE LA LITERATURA	15
DIAGNÓSTICO PSICOPEDAGÓGICO.....	15
Regulación emocional.....	16
Conductas agresivas.....	21
Enfoque de la investigación.....	25
Alcance de la investigación	25
Técnicas e instrumentos de investigación.....	26
ANÁLISIS DE RESULTADOS	28
PLAN DE ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA (PAP).....	32
REFLEXIONES FINALES DEL INVESTIGADOR.....	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXOS	46

Índice de figuras

Ilustración 1-Modelo modal de regulación emocional de Gross y Thompson	20
Ilustración 2-Características comunes de una persona agresora.....	24

Índice de tablas

Tabla 1 Interpretación de resultados de las conductas agresivas de la ficha de observación	29
Tabla 2 Conductas agresivas presentes en el estudiante.....	29
Tabla 3 Conductas agresivas físicas pasivas.....	30
Tabla 4 Conductas agresivas físicas activas	30
Tabla 5 Conductas agresivas verbales	31
Tabla 6 Cronograma del plan de atención psicopedagógica.....	34

Índice de anexos

Anexos 1 Hoja de registro para validación de expertos.....	46
Anexos 2 Ficha de observación	48
Anexos 3 Entrevistas	50
Anexos 4 Actividades del plan de atención psicopedagógica	51
Anexos 5 Certificado compilatio	56

RESUMEN

En la actualidad se resalta el papel de la salud mental para el desenvolvimiento académico de los estudiantes, el manejo de las emociones es uno de los temas que más se ha trabajado en investigaciones y manuales. Aquí se destaca a la regulación emocional como un factor importante al momento de hacer frente a las diversas situaciones que impactan en la salud mental de un individuo. El presente estudio permite establecer las estrategias de regulación emocional para disminuir las conductas agresivas en un estudiante de 2do año de Educación General Básica de la escuela Alfredo Boada Espín de la ciudad de Tabacundo. Como constructo metodológico se tomó en cuenta el enfoque cualitativo con un diseño exploratorio y descriptivo, empleando técnicas de análisis de documentos, repositorios y libros, que permitieron concluir que, el modelo modal de Gross y Thompson (2007), es el más adecuado para comprender, explicar y predecir el comportamiento del ser humano. Los instrumentos empleados para la recolección de la información fueron la observación y la entrevista con los que se pudo tener una apreciación diagnóstica de las conductas agresivas y su incidencia en el desarrollo académico del estudiante. Se obtiene como principal resultado la evidencia de las conductas agresivas en el ambiente escolar, el aula especialmente y para dar solución a esa dificultad se diseñó un Plan de Atención Psicopedagógico con estrategias adecuadas a las necesidades del estudiante. Se concluye que el modelo modal permite diseñar estrategias de regulación emocional que pueden ser aplicadas con alto nivel de eficacia en el ámbito educativo y sin la necesidad de emplear mayores recursos.

Palabras claves: Regulación Emocional, Conductas agresivas, Técnicas de regulación emocional, Plan de Atención Psicopedagógica

ABSTRACT

Currently, the role of mental health in the academic development of students is highlighted; the management of emotions is one of the topics that has been worked on the most in research and manuals. Here, emotional regulation is highlighted as an important factor when dealing with the various situations that impact the mental health of an individual. This research allows establishing emotional regulation strategies to reduce aggressive behaviours in a 2nd year student of Basic General Education at the Alfredo Boada Espín school in the city of Tabacundo. As a methodological construct, the qualitative approach was taken into account with an exploratory and descriptive design, using documents, repositories and book analysis techniques, which allowed us to conclude that the modal model of Gross and Thompson (2007) is the most appropriate to understand, explain and predict human behaviour. The instruments used to collect information were observation and interview which it was possible to have a diagnostic appreciation of aggressive behaviours and their impact on the student's academic development. The main result is the evidence of aggressive behaviours in the school environment, especially the classroom, and to solve this difficulty, a Psychopedagogical Care Plan was designed with appropriate strategies to the student's needs. It is concluded that the modal model allows us to design emotional regulation strategies that can be applied with a high level of effectiveness in the educational field and without using greater resources.

Keywords: Emotional Regulation, Aggressive behaviours, Regulation of emotional techniques, Psychopedagogical Care Plan.

INTRODUCCIÓN

La regulación emocional se ha constituido en un constructo de amplio interés en los últimos años, especialmente durante y posterior a la emergencia sanitaria por el COVID-19. Las secuelas que dejó la pandemia en los niños, niñas y adolescentes decantaron en alteraciones tanto conductuales como emocionales (Sánchez Boris, 2021). Instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) a nivel internacional, el Ministerio de Salud Pública (MSP) y Ministerio de Educación (MINEDUC) a nivel nacional propusieron diversas estrategias de gestión de emociones a través de sus publicaciones, donde fácilmente se puede apreciar que una de las aristas ha sido trabajar en la regulación emocional. Así, por ejemplo: el MINEDUC publicó en 2022 una guía de contención emocional.

Desde una visión muy amplia se puede entender a la regulación emocional como el proceso que permite a las personas modular las emociones y conductas para alcanzar objetivos, logrando su bienestar tanto individual como social.

Thompson y Gross (2007), plantean a la regulación emocional como aquel proceso que las personas realizamos para influir en las emociones cuando se las experimenta y/o se las expresa. De tal manera que cuando un individuo identifica que va a pasar algo importante se desencadena un conjunto de respuestas tanto a nivel fisiológico como psicológico orientándose a un objetivo.

Entonces, el tema de la regulación emocional adquiere importancia debido a que se puede asociar fácilmente al bienestar, a la salud física, al desarrollo psicológico y al desempeño académico. Además, en los dos últimos años la queja constante de los docentes dentro de su función, es que los estudiantes presentan mayores dificultades tanto en lo conductual como en lo académico, especialmente en aquellos que empezaron su vida académica de manera virtual.

Esta situación ha llevado a que en Ecuador se estructuren dentro del MINEDUC documentos como el ACUERDO Nro. MINEDUC-MINEDUC-2023-00081-A, donde se brinda los lineamientos para el abordaje de conflictos escolares, conductas estudiantiles problemáticas, faltas contempladas en la Ley Orgánica de Educación Intercultural y procesos educativos restaurativos.

Por otro lado, las conductas agresivas en la niñez se han constituido en un tema que genera una preocupación importante ya que impactan en todos los ámbitos de su vida. En Ecuador, según el estudio realizado por Unicef en 2017, 3 de cada 5 estudiantes entre 11 y 18 años han sido víctimas de un acto violento en la escuela. En este año, el 07 de mayo, Unicef presentó en Quito la campaña de concientización 'Corta la violencia'. Las conductas agresivas en los niños limitan las interacciones que tiene con el ambiente y afectan a su desarrollo integral. Para entender el impacto es importante resaltar el periodo académico en el que se encuentra y las habilidades socioemocionales con las que cuenta y las que puede desarrollar.

El sujeto a investigar es un niño de 7 años de edad, que presenta dificultades en las relaciones sociales en el ambiente escolar. Al parecer, su dificultad en la capacidad de socialización repercute en el proceso educativo. Entre las conductas agresivas que presenta están: romper cosas, golpes, patadas, agresiones verbales, oposicionismo, entre otras. Esto genera malestar en el aula (estudiantes, docentes), familia y en la comunidad educativa. Esta investigación identifica estrategias para desarrollar una adecuada regulación emocional en el niño, lo que permite una disminución significativa de conductas agresivas, fomentando una integración y bienestar.

SELECCIÓN DEL CASO

El presente caso tiene una combinación singular de diversos factores (familiar, educativo, social, cultural, económico) lo que hace que sea un caso paradigmático. Se trata de un niño de 7 años que cursa el segundo año de educación general básica. Es un estudiante nuevo en la institución educativa y ha sido trasladado de un sector rural a uno urbano. En la primera entrevista con la madre, realizada por el profesional del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), ella refiere que el niño tiene frecuentes episodios de agresividad tanto en casa como en la escuela. En casa aparentemente la agresividad se enfoca en la madre; y en la escuela con docentes, estudiantes y con destrucción a la propiedad. La madre se nota desesperada, afirma no poder controlar la situación de su hijo, inclusive menciona que no ha recibido suficiente apoyo de los profesionales que le han atendido al niño: médicos, neurólogos, pedagogos e inclusive psicólogos. Ella comenta como un psicólogo le dijo que era únicamente un niño malcriado y que ella debía ser más dura con su hijo.

De acuerdo al testimonio de la madre y por la situación por la que atraviesa el niño cabe cuestionarse ¿por qué los diferentes profesionales que han intervenido en el caso, no han tenido una respuesta adecuada? ¿qué es aquello que no permite estructurar un plan de intervención que dé solución al malestar del niño?

Por otro lado, el estudiante no puede desenvolverse con naturalidad dentro del proceso educativo, al parecer, su dificultad en la capacidad de socialización repercute en el proceso educativo. Entre las conductas agresivas que presenta están: romper cosas, golpes, patadas, agresiones verbales, oposicionismo, entre otras. Esto genera malestar en el aula (estudiantes, docentes), familia y en la comunidad educativa.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

Pregunta principal

¿Cuáles son las estrategias de regulación emocional para disminuir las conductas agresivas en un estudiante de 2do año de Educación General Básica de la Escuela Alfredo Boada Espín de la ciudad de Tabacundo?

Preguntas específicas

- ¿Qué es la regulación emocional y su fundamentación teórica?
- ¿Cuáles son las principales estrategias y técnicas de regulación emocional?
- ¿Cuáles son las conductas agresivas que se presentan en el espacio educativo?
- ¿Qué actividades psicoeducativas se pueden implementar para mejorar la regulación emocional y disminuir las conductas agresivas?

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

Objetivo general

Establecer las estrategias de regulación emocional para disminuir las conductas agresivas en un estudiante de 2do año de Educación General Básica de la escuela Alfredo Boada Espín de la ciudad de Tabacundo.

Objetivos específicos:

- Describir los fundamentos teóricos de la regulación emocional.
- Identificar las estrategias y técnicas de regulación emocional para trabajar en el espacio educativo.
- Identificar las conductas agresivas que se presentan en el espacio educativo.
- Diseñar un Plan de Atención Psicopedagógica que permita mejorar la regulación emocional y disminuir las conductas agresivas.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

DIAGNÓSTICO PSICOPEDAGÓGICO

Antecedentes

Ante los cambios que ha sufrido el mundo en los últimos años y las profundas repercusiones que eso ha traído en las personas, es necesario que el abordaje de las problemáticas, tales como: las conductas agresivas, se lo haga de manera interdisciplinaria.

Revisando investigaciones realizadas en los últimos 3 años, así como las propuestas de gestión emocional publicadas por la OMS y MINEDUC se puede llegar a la conclusión que es importante realizar la implementación de programas para brindar estrategias de regulación emocional. En los niños en particular contribuiría a evitar que las conductas agresivas sigan en aumento. Como lo proponen en las siguientes investigaciones:

Ersan & Tok, (2020) afirman que el desarrollar destrezas de regulación emocional en los niños preescolares es determinante al momento de buscar la reducción del nivel de agresividad. Navas-Casado et al. (2023), analiza varias investigaciones evidenciando la relación entre las estrategias de regulación emocional y la agresión. En Ecuador, hay estudios sobre las conductas agresivas en los niños y como éstas pueden ser manejadas, controladas y evitadas a través de estrategias de regulación emocional.

Villao (2021), elaboró un Programa de habilidades sociales para disminuir las conductas agresivas en estudiantes de la Unidad Educativa N°1, Yaguachi-Ecuador 2021. Aquí demostró la efectividad de la aplicación del programa de habilidades sociales para reducir las conductas agresivas.

López Orellana, *et al* (2021), realizó una guía para que los padres puedan trabajar la regulación emocional de manera directa con los niños. Esta investigación muestra la importancia de intervenir desde edades muy tempranas. Además, sostiene que el ayudar al niño a que conozca y descubra sus emociones contribuye a que aprenda a controlarlas y modificarlas, logrando así una mejor adaptación a su entorno. Esto a su vez conlleva al bienestar individual y social de los niños.

Gavilánes, *et al* (2024). plantea un plan de intervención con 8 sesiones para abordar estrategias de regulación emocional, en los resultados se evidenció un efecto positivo y significativo en la utilización de las estrategias.

Con estas propuestas, con sus resultados, alcances y discusiones que plantean, dan pie a que se continúe con la investigación en la temática de las estrategias de regulación emocional ya que se muestra su efectividad en lo que tiene que ver con el manejo y gestión emocional. Por otro lado, lleva a plantearse el contribuir con el constructo de la regulación emocional que es relativamente nuevo, ya que aparece a penas a inicios del siglo XXI, más aun, en nuestros días la forma de medir la regulación emocional no cuenta con los suficientes recursos (tests) en el caso de la niñez solo hay uno. Este fue desarrollado por Mendoza en el 2010 y es una adaptación al español del Childrens Emotion Managment Scales desarrollado por Zelman *et al* en el 2001.

Regulación emocional

Entre las definiciones más destacadas de regulación emocional se encuentra la de Thompson y Gross (2007), que afirma que la regulación emocional “son todos los esfuerzos que puede hacer una persona para influenciar en la duración e intensidad de sus emociones desde el momento en que se desencadenan, vivencian y manifiestan”.

Esta apreciación es la unión de dos propuestas anteriores que lo plantearon cada uno de los autores por su lado:

Gross (1999), indica que: la regulación emocional son los “procesos por los que los individuos ejercemos una influencia sobre las emociones que tenemos y sobre cómo las experimentamos y las expresamos” (Gross, 1999, p. 276)

Thompson (1994), afirma que la regulación emocional es el “proceso de inicio, mantenimiento, modulación o cambio de la ocurrencia, nivel de intensidad o tiempo de duración de los estados afectivos internos y procesos fisiológicos, con el objetivo de alcanzar metas” (p. 107)

La definición conjunta de Thompson y Gross (2007) de la regulación emocional se popularizó debido a su flexibilidad y globalidad. Por consiguiente, tiene en cuenta las variables de personalidad y estado de ánimo del individuo. Es decir, considera tanto los mecanismos automáticos de regulación, como los intentos conscientes del individuo para regular sus emociones. Esta forma de entender permite implementar estrategias antes, durante y después de la manifestación de las emociones. Cabe acotar que las estrategias no se limitan a la forma de ejecutarlas, sino que son adaptadas en función del individuo y su contexto.

Siguiendo a los autores citados, se puede afirmar que la regulación emocional es un proceso en el que las personas toman decisiones sobre si mismas e influyen en sus emociones a fin de alcanzar metas (personales o sociales). A la forma de gestionar (modificar) las emociones se denominan: estrategias de regulación emocional.

Estrategias de regulación emocional

Podemos entender a las “estrategias de regulación emocional” como aquellos mecanismos de influencia, por medio de los que se modifican o modulan las

emociones. Estas tienen un rol adaptativo en función de cada persona, sus propósitos y su contexto (Gomez y Calleja, 2016).

Aunque aún no hay una jerarquía o una taxonomía de las estrategias de regulación emocional, hay investigaciones basadas en las estrategias dirigidas a los elementos generadores de la emoción y otras dirigidas a las funciones cognitivas implicadas en la regulación.

Thompson y Gross en 1998 señalaron dos estrategias básicas la reevaluación cognoscitiva y la supresión expresiva. A estas dos, los autores aumentaron en el año 2007: la selección de la situación, el cambio atencional y el cambio cognoscitivo entre las estrategias reapreciativas e incorporaron la modificación de la respuesta en reemplazo de supresión expresiva. A este modelo integrativo lo llamaron, modelo modal de regulación emocional.

Modelo modal de regulación emocional

Gross y Thompson (2007) en su modelo modal de la regulación emocional, afirman que las emociones surgen cuando la persona determina que una situación es relevante para alcanzar sus objetivos y que, las emociones, tienen muchos aspectos, por lo que son fenómenos que inciden en la totalidad de la persona (mente y cuerpo). Es decir, que las emociones modulan la experiencia subjetiva, la conducta y neurofisiología del sistema nervioso.

Gross & Thompson (2007) postulan que existen cinco componentes o fases de la respuesta emocional y que se pueden aplicar varias estrategias según lo que se desee trabajar, además que existe la posibilidad de aplicar estrategias antes de que se inicie la respuesta emocional o a su vez cuando está ya se activó, este postulado se basa que

la premisa de que la regulación emocional es un proceso dinámico y flexible, por lo tanto, las estrategias pueden variar y ser adaptadas a cada individuo.

Dentro de estas cinco fases encontramos:

La selección de la situación: la persona puede elegir si se expone o no a una situación determinada. Esta pauta le permite al individuo tomar decisiones que aumenten la probabilidad de terminar en una situación que le haga experimentar emociones agradables o desagradables. Aquí la persona identifica las posibles consecuencias que esa situación puede traerle.

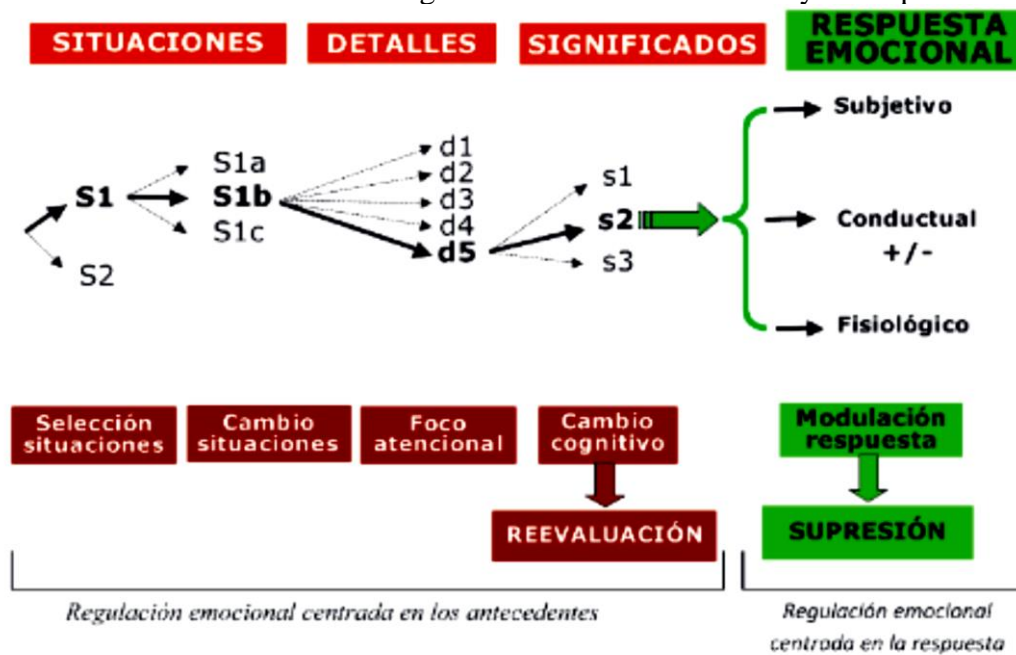
Modificación de la situación: cuando ya la persona está en una situación, puede buscar cambiar los elementos de la misma, puede hacer cambios tanto internos (manejo de la emoción), como externos (cambio en la situación).

El despliegue de la atención: toda situación contiene varios componentes, aspectos y/o detalles. Por tanto, cuando la situación se ha establecido y ya no es fácilmente modificable, se puede dirigir la atención solo a unos elementos dejando por fuera otros. Es decir, cambiar el foco atencional hacia otros aspectos diferentes, con el objetivo de influenciar en sus emociones.

El cambio cognitivo: la interpretación de la situación que tiene la persona es muy importante al momento de explicar la reacción emocional. Así, el cambio de interpretación, o reevaluación cognitiva, tiene como objetivo modular la respuesta emocional.

La modulación de la respuesta: la persona puede incidir sobre los aspectos que contiene una emoción activada. Es decir, puede elegir la experiencia emocional, la manifestación conductual o la activación fisiológica. Por ejemplo: las técnicas de desactivación tratan de reducir sobre todo el componente psicofisiológico de la emoción activada

Ilustración 1-Modelo modal de regulación emocional de Gross y Thompson



Fuente: Hervas & Moral (2017)

En este cuadro podemos ver de mejor manera como se dan estos procesos, además como resumen a este planteamiento podemos decir que una emoción se desencadena ante una situación relevante para la persona, aquí el individuo puede decidir si experimentar esa emoción o no, a partir de ahí existe la posibilidad de modificar la situación para reducir el impacto emocional, si no la modifica, puede todavía cambiar el foco atencional (concentrado o distrayéndose), luego el individuo valorar la situación en función que la importancia que esta tenga para él y elegirá una respuesta que puede ser modulada o no y según eso se evidenciara el impacto que esta tenga.

En definitiva, parece ser que una buena regulación emocional requiere flexibilidad y entender cómo se desarrollan las emociones en diferentes contextos.

Conductas agresivas

Según Papalia (2019) La agresividad en la infancia es parte del su desarrollo, en la primera infancia es instrumental (está orientada a objetivos) tiene que ver con el egocentrismo, la poca empatía y las dificultades en la comunicación. En la segunda infancia, que comprende de 6 a 11 años de edad, la agresividad tiende a bajar porque los niños son capaces de desarrollar la empatía y de expresar su punto de vista. Sin embargo, en algunos casos, aunque la agresividad general disminuye, aparece la agresividad hostil, que es cuando un niño tiene propensión a causar daño y/o agredir. Entonces las conductas agresivas tienden a generar: daño, destrucción, humillación, entre otros muchos actos que pueden generar afectación a la integridad de una persona, de uno mismo o un objeto. Esto hace, como plantea Papalia (2019), que un “alto nivel de agresión física puede conducir invariablemente a un alto nivel de agresión social” (p. 441).

Es importante tener en cuenta que, para poder actuar sobre la agresividad infantil, sobre sus manifestaciones conductuales, se necesita un modelo o teoría a seguir y en este caso, se tomará la teoría comportamental de Buss y Perry.

Teoría comportamental de Buss y Perry

Existen varias teorías de la agresividad, sin embargo, una de las más aceptadas dentro del campo de la psicología es la de Buss y Perry, que inclusive desarrollaron un cuestionario en 1992. En base a esta teoría se siguen haciendo estudios hasta la actualidad, Espinoza, I., & Tobar Viera, A. (2023).

Buss (1992) citado en Valdiviezo y Rojas (2020) expone: “La Teoría Comportamental, estudia la agresividad como un rasgo de personalidad, de manera constante y en diferentes formas, de acuerdo con el momento que se presente”.

La “Teoría Comportamental”, explica a la agresividad consignándola como un rasgo de personalidad, la agresividad se manifiesta de manera constante y repetitiva y en formas variadas, de acuerdo con el momento y la circunstancia (Buss, 1992). Es decir, esta teoría plantea que la agresión es uno de los componentes de la personalidad, por tanto, es un tipo de respuesta constante y permanente del individuo.

De acuerdo a Buss (1992) la agresión es la reacción que tiene una persona a una situación o evento que le cause daño o sea desagradable. El autor contempla dos componentes importantes, uno de ellos es la predisposición o actitud, la forma en la que la persona piensa y siente sobre la situación que vive, y segundo el comportamiento o motricidad, que son las acciones que la persona toma como resultado de la situación en la que se encuentre.

Estilos de la agresividad

Los autores de la teoría comportamental determinaron que la agresividad se puede explicar a través de tres estilos:

El primero físico-verbal (golpear, insultar, intimidar), el segundo de forma directa o indirecta (enfrentar a la persona o actuar a través de otros), y la tercera de forma activa o pasiva (actuar con violencia o pasividad).

Antecedentes de la agresividad

Buss y Perry (1992) indican cuatro antecedentes de la agresividad en los individuos:

- a) **Parentesco o familiares agresivos:** Las personas que crecen en entornos con violencia o agresión tienen más probabilidades de ser agresivas.
- b) **Historia coadyuvante:** Situaciones o experiencias que pueden desencadenar la agresividad, como la frustración. La causa de la frustración varía según la persona, su contexto y su crianza.

- c) **Facilitación social:** El entorno social, como la familia, las amistades y la cultura, pueden influir en el aprendizaje de la agresividad.
- d) **Temperamento:** El componente biológico de la persona puede predisponerla a ciertas formas de reacción agresiva.

Conductas agresivas en el aula de clases

Las conductas agresivas en el espacio educativo (el aula) son muy frecuentes, suele presentarse en actos violentos, físicos o verbales que derivan en dificultades para la relación social. Así, los niños y niñas tienen problemas al socializar con sus compañeros o compañeras en el aula.

Henaó (2019) manifiesta que las “conductas agresivas en el aula generalmente son la respuesta a un conflicto. Estas conductas agresivas se manifiestan en forma de actos violentos físicos o verbales” (p.24). Es decir, que estos comportamientos en niños se pueden manifestar a través de: patadas, empujones, gritos, mordisco o insultos.

Por su parte Jurado (2018), habla de “las conductas disruptivas que son actos agresivos que alteran la armonía de los estudiantes dificultando el proceso de enseñanza-aprendizaje y la atención en el aula” (p.69). Así, fácilmente en una institución educativa se puede apreciar que durante la etapa escolar algunos estudiantes pueden presentar, conductas disruptivas en el aula. Estas conductas son manifestaciones de agresividad y generan reacciones adversas tanto para el niño agresivo como para sus pares, así, por ejemplo: el rechazo entre pares, rechazo de los docentes, aislamiento social.

Entre las conductas que son fácilmente observables en el aula están: el desafiar a los profesores, no seguir ordenes, iniciar peleas, desordenar el mobiliario, destruir bienes ajenos, incomodar a los compañeros de clase, no traer materiales para realizar las

actividades de la clase. Por otro lado, dentro de la normativa vigente del MINEDUC, en el Manual titulado “Protocolos y rutas de actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo” (2022), se propone una caracterización de la persona agresora de la siguiente manera:

Características y comportamientos comunes de una persona agresora

Ilustración 2- Características comunes de una persona agresora

NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES (PARES AGRESORES)
<ul style="list-style-type: none">• No controlan sus impulsos, lo que hace que actúen y hablen sin análisis previo.• Se consideran el centro de atención, debido a una exagerada exaltación de la propia personalidad, pues poseen una percepción negativa de sí.• Presentan bajo rendimiento en los estudios o ausentismo.• Pueden consumir indebidamente alcohol u otras drogas.• Pueden presentar trastornos de conducta.• Tienen antecedentes familiares de violencia y reproducen conductas agresivas en el contexto escolar.• Manifiestan actitudes desafiantes y amenazantes hacia sus víctimas y las personas a su alrededor.• Suelen ser físicamente más fuertes que sus víctimas.• Tienen poca capacidad para manejar sus emociones.• Presentan una actitud hostil y desafiante hacia familiares y docentes.• Pueden asumir el rol de líderes ante un grupo de estudiantes de características similares (agresión, actitud hostil y desafiante hacia familiares y docentes).• Pueden ser víctimas de algún tipo de violencia, por lo que reproducen estos comportamientos.

Fuente: *Protocolos y rutas de actuación frente a situaciones de violencia detectadas o cometidas en el sistema educativo, Ministerio de Educación 2022.*

Enfoque de la investigación

Esta investigación tiene un enfoque metodológico cualitativo que permite comprender la interacción entre el individuo y su medio, siguiendo a Nizama (2020) que lo define como “un método que le permite al investigador dentro de su estudio utilizar textos, discursos, para obtener información real del sujeto de estudio” (p.77).

Dado que las conductas agresivas en los estudiantes pueden tener diversas causas y manifestarse de diferentes maneras. Es la investigación cualitativa la que permite al investigador profundizar en las experiencias del estudiante, comprender sus emociones, pensamientos y motivaciones, para luego explorar las situaciones que desencadenan las conductas agresivas y así plantear estrategias de regulación emocional adecuadas. En este estudio de caso se utiliza las técnicas de entrevista y observación para la recolección de información.

Alcance de la investigación

Dadas las particularidades del caso el alcance la de investigación será exploratoria y descriptiva. Esto permite identificar el tipo de estrategias de regulación emocional adecuadas a utilizar para la disminución de las conductas agresivas en el estudiante, tomado como muestra en esta investigación.

Exploratoria: se utiliza cuando un tema de investigación ha sido poco estudiado o del cual aún se tiene muchas dudas, permitiendo que el investigador se familiarice y profundizar en la literatura, permitiendo crear nuevo conocimiento (*Sampieri, 2024*).

La presente investigación permitió explorar la variedad de estrategias de regulación emocional existentes y determinar las más adecuadas para la disminución de las conductas agresivas en el ámbito educativo.

Descriptiva: a decir de Sampieri (2024), este tipo de investigación busca describir y caracterizar un fenómeno o situación particular. En el presente estudio se identifican las conductas agresivas del estudiante, los escenarios en los que se manifiestan y determinar las estrategias de regulación emocional más adecuadas para la disminución de las conductas agresivas, según la realidad del educando.

La Unidad de análisis de esta investigación es un estudiante de segundo año Educación General Básica de la Escuela Alfredo Boada Espín de la ciudad de Tabacundo.

Técnicas e instrumentos de investigación

Las técnicas e instrumentos de investigaciones científicas son procesos fundamentales dentro de un estudio, son utilizados para recoger información relevante relacionada a la metodología que se esté empleando en el trabajo (Arias, 2020).

Para este estudio, se utilizó la observación y la entrevista estructurada.

Instrumentos

En la recolección de datos para la investigación se utilizó como instrumento la ficha de observación. Ésta fue diseñada con 19 ítems a fin obtener datos acerca de las conductas violentas y sus tipos.

Se realizó una entrevista dirigida a la docente tutora del estudiante para conocer el desenvolvimiento social del estudiante. En esta entrevista se consideraron 8 ítems para entender la dinámica del estudiante dentro del contexto escolar.

Por otro lado, fue importante tener una entrevista con la madre a fin de evaluar las conductas agresivas del estudiante. Este instrumento contó con 13 ítems para corroborar la información de la ficha de observación y apreciar la dinámica del contexto familiar.

Anamnesis

La anamnesis, en psicología, es una entrevista que realiza el profesional de la salud mental con el consultante para obtener información relevante a fin de comprender su estado actual y su historia personal (UNIR, 2024.), como lo plantea Perpiña (2019) la “anamnesis, es un tipo específico de entrevista de evaluación, donde se incluye la biografía y desarrollo de la persona entrevistada” (p. 36). De esta manera la estructuración de la anamnesis permitió:

- Establecer confianza entre la profesional de la salud mental (DECE) y el niño.
- Conocer a detalle el problema, es decir, conocer la evolución y el impacto que ha tenido en la vida académica del niño.
- Diseñar un plan de intervención adecuado para el niño desde el modelo psicopedagógico.

La aplicación de esta herramienta permitió conocer a detalle los antecedentes familiares, educativos y de salud del estudiante para poder dar explicación de la posible etiología y/o factores que desencadenan de la conducta agresiva dentro del espacio educativo, así como brindar psicoeducación a la madre y motivar al niño.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación, se detalla el estudio de caso de un estudiante de 7 años de edad que presenta conductas agresivas en el espacio educativo (aula).

Para obtener datos objetivos sobre la conducta del estudiante, se aplicó la ficha de observación. Esta herramienta se utilizó para la recolección de datos a fin de buscar las características de la conducta agresiva. Para el diseño de la ficha de observación se estructuraron 19 ítems, siguiendo la teoría comportamental, a fin de evidenciar los aspectos representativos de la conducta agresiva en el aula y justificar la intervención.

En la ficha de observación se presentan 19 reactivos con las principales situaciones que se pueden presentar en el aula. Así, para las conductas agresivas físicas se elaboraron 14 ítems y 5 ítems para las conductas agresivas verbales, teniendo en cuenta la propuesta de Buss y Perry (1992) que clasifican a la agresividad en activa y pasiva.

Para las conductas agresivas físicas pasivas se diseñaron 7 ítems que en la ficha corresponden del 1 al 7, los ítems de las conductas agresivas físicas activas corresponde a los reactivos 8 a 13 y los literales 14 a 19 corresponden a las conductas agresivas verbales.

Los reactivos (19 ítems), de la ficha de observación, fueron estructurados con las frecuencias: nunca, pocas veces, algunas veces y muchas veces en base a la escala de Likert. Donde nunca corresponde a 0, pocas veces corresponde a 1, algunas veces corresponde a 2 y muchas veces corresponde a 3.

Aplicando la ficha de observación, con la debida tabulación, se puede obtener un resultado general (Conductas Agresivas Total), así como resultados de acuerdo a la tipología de conductas agresivas, como se lo muestra en la siguiente tabla:

Tabla 1 Interpretación de resultados de las conductas agresivas de la ficha de observación

TIPO DE CONDUCTA AGRESIVA	LEVE	MODERADO	ELEVADO
Conductas agresivas físicas pasivas	0 a 7	8 a 14	15 o más
Conductas agresivas físicas activa	0 a 7	8 a 14	15 o más
Conductas agresivas verbales	0 a 5	6 a 10	11 o más
CONDUCTAS AGRESIVAS TOTAL	0 a 19	20 a 38	39 o más

Luego de aplicada la ficha de observación se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 2 Conductas agresivas presentes en el estudiante

TIPO DE CONDUCTA	RESULTADO	INTERPRETACIÓN
Conductas agresivas físicas pasivas	21	Elevado
Conductas agresivas físicas activa	21	Elevado
Conductas agresivas verbales	0	Leve
CONDUCTAS AGRESIVAS TOTAL	41	Elevado

A tenor de los resultados, las conductas agresivas que presenta el estudiante tienen un nivel elevado (41) de acuerdo a la tabla de interpretación. Además, fácilmente se puede tomar en cuenta que no hay conductas agresivas de tipo verbal. A continuación, se realiza un análisis pormenorizado.

Conductas agresivas físicas

Para realizar un análisis completo se clasificó a las conductas agresivas físicas en activa y pasiva como lo proponen Buss y Perry (1992).

a) Conductas agresivas físicas pasivas

Tabla 3 Conductas agresivas físicas pasivas

TIPO DE CONDUCTA	RESULTADO	INTERPRETACIÓN
Conductas agresivas físicas pasivas	21	Elevado

De acuerdo a los resultados se obtiene una puntuación de 21, es decir, se puede evidenciar que la agresividad física pasiva es elevada. En las preguntas de la 1 a la 7 de la ficha de observación, se marcó la opción “muchas veces” que demuestra que el sujeto tiende a emitir conductas como: no cumple con las reglas o normas establecidas, no quiere hacer ninguna actividad, no cumple con sus responsabilidades, no trabaja en grupo y hace todo lo contrario a lo que se le pide. En la entrevista con la docente tutora y con la madre coinciden que no quiere realizar las tareas escolares.

b) Conductas agresivas físicas activas

Tabla 4 Conductas agresivas físicas activas

TIPO DE CONDUCTA	RESULTADO	INTERPRETACIÓN
Conductas agresivas físicas activas	21	Elevado

Al revisar los resultados de los ítems 8 a 13, se obtiene una puntuación de 21 que es la puntuación más alta, esto manifiesta que las conductas agresivas son físicas activas. Es decir, el sujeto tiende a resolver sus dificultades utilizando como recurso la agresión física, manifestado en la destrucción de los bienes propios y ajenos. Además, es inquieto, hace berrinches y molesta (agrede) a sus compañeros. Inclusive la docente tutora afirma que los compañeros han llegado a sentir temor con la presencia del estudiante y en ocasiones ella también ha sido agredida, eso ha influenciado negativamente en el área socioafectiva ya que los compañeros se alejan y le aíslan, por lo que no hay integración en el grupo.

c) Conductas agresivas verbales

Tabla 5 Conductas agresivas verbales

TIPO DE CONDUCTA	RESULTADO	INTERPRETACIÓN
Conductas agresivas verbales	0	Leve

En cuanto a las preguntas de la 15 a la 19 que tienen que ver con las conductas agresivas de tipo verbal, la puntuación es 0, es decir, se puede apreciar que la persona observada no tiene conductas agresivas de tipo verbal como hacer bromas pesadas, emplear un lenguaje grosero o mentir. A decir de la docente tutora, “*es un niño muy callado o habla muy poco*”.

Finalmente, del contenido de la entrevista realizada con la docente tutora. Se pueden determinar que las conductas agresivas tienen influencia en el ámbito social e intelectual, ya que no puede realizar los trabajos grupales por dificultades con los compañeros que le temen. Por otro lado, no puede mantener la concentración más de

10 minutos y tiene dificultades de memoria. En definitiva, las conductas agresivas influyen de manera negativa en el funcionamiento en el contexto escolar (PAPALIA, 2019).

Cabe acotar que las dificultades en el ámbito socio emocional son muy marcadas debido a que el niño no puede mantener una buena relación con los compañeros, sino también con la docente ya que ella siente que “*tiene que defender a los otros niños*” y defenderse a sí misma porque también ha salido golpeada.

PLAN DE ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA (PAP)

El plan de atención psicopedagógica fue diseñado con seis actividades para ejecutarse en máximo seis semanas o un mes. Puede desarrollarse en un mes si se inicia con 2 actividades por semana las dos primeras semanas y una actividad en las siguientes. Este PAP tiene el propósito de disminuir las conductas agresivas del estudiante.

Para la implementación de este plan se toma en cuenta únicamente la intervención personal con el estudiante, de tal manera que no se le genere mayor intervención de los otros actores de la comunidad educativa, liberándoles de alguna manera de una responsabilidad directa aliviando de esta manera la presión o estrés que puede generar un estudiante con estas características.

Sin embargo, tanto la docente como los padres de familias pueden asumir una postura de apoyo con respeto y tolerancia, mientras el estudiante desarrolla nuevas habilidades. Para el desarrollo del plan de atención psicopedagógico (PAP) se tomarán los objetivos del plan, el cronograma y el contenido de las actividades del PAP.

Objetivos de Plan de atención Psicopedagógico

Objetivo general:

- Disminuir las conductas agresivas en el estudiante mediante la implementación de estrategias de regulación emocional.

Objetivos específicos:

- Conocer y manejar al menos 4 estrategias de regulación emocional.
- Promover el comportamiento adecuado en el contexto escolar.

PLAN DE ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA (PAP)

DATOS INFORMATIVOS:

Responsable de la intervención: Lcda. Adriana Espín

Nombre del estudiante: Estudiante x

Edad: 7 años

Fecha de inicio del PAP: 15 de mayo del 2024

Fecha de finalización del PAP: 15 de junio del 2024

Contexto familiar: el estudiante vive con sus padres, la madre no ha podido trabajar debido a la situación de su hijo. Es el segundo hijo de 2, tiene una hermana mayor con quien no vive (ella vive con una tía). La madre refiere que desde muy temprana edad ha estado con diferentes especialistas (medicina, psicología, pedagogía) pero no han logrado ayudarlo y que la situación cada vez se agrava más. Al parecer tiene buena

relación con sus padres, aunque la forma de corrección y de mantener la disciplina es a través del castigo (maltrato físico).

Contexto educativo: la maestra refiere que el estudiante llega cansado, molesto, en ocasiones parece agobiado y distraído. Generalmente, interrumpe a cada momento, se levanta sin permiso, se niega a realizar tareas. Esto no permite desarrollar las planificaciones previstas. Además, el estudiante, no llega a completar las actividades por lo que no logra desarrollar las destrezas que debe tener como parte de su proceso educativo.

Relación con sus pares y docente: el estudiante no tiene buena relación ni con la docente, ni con sus compañeros. En más de una ocasión, el estudiante, ha presentado conductas agresivas y disruptivas dentro del aula, llegando inclusive a destruir bienes propios o ajenos. La docente a pesar de las estrategias que ha implementado no ha logrado controlar la situación. Con la presencia de la madre dentro del aula y luego fuera de la clase, pero dentro en la institución educativa se trató de controlar la conducta, sin resultados óptimos. Eso llevó a que la estrategia propuesta por el MINEDUC fuera el aprendizaje en casa, en donde una docente pedagoga perteneciente a la Unidad de Apoyo a la Inclusión realiza aula domiciliaria, y el niño asiste en jornada adaptada a la escuela.

Tabla 6 Cronograma del plan de atención psicopedagógica

CRONOGRAMA DEL PLAN DE ATENCIÓN PSICOPEDAGÓGICA				
SEM	FASE	ACTIVIDADES	OBJETIVO	TIEMPO
1	FASE 1 Selección de la situación	-Evitar la situación	Identificar las posibles consecuencias que esa	de 20 a 30 minutos

		-Modificar la situación	situación puede traerle.	
2	FASE 2 Modificación de la atención	-Distracción -Visualización	Cambiar algunos elementos de la situación que genera conflicto en una dirección u otra, cambios internos (manejo de la emoción) o externos (cambio en la situación).	de 20 a 30 minutos
3	FASE 3 El despliegue de la atención	-Centrarte en los aspectos positivos de la situación -Atención plena	Cambiar el foco atencional hacia otros aspectos diferentes, con el objetivo de influenciar en sus emociones.	de 20 a 30 minutos
4	FASE 4 Cambio cognitivo	-Reinterpretar la situación de manera más positiva	Modular la respuesta emocional	de 20 a 30 minutos

		-Técnicas de autoafirmación		
5	FASE 5 Modulación de la respuesta	-Técnica de relajación -Respiración profunda	Influir sobre la experiencia emocional, la manifestación conductual y la activación fisiológica	de 20 a 30 minutos

Elaborado por: Adriana Espín R.

REFLEXIONES FINALES DEL INVESTIGADOR

El tema de la agresividad y la dificultad que implica la gestión emocional especialmente en la niñez, sumado a la falta de tiempo y recursos (técnicos, talento humano) dentro del sistema educativo, hace de este estudio un alcance a la reflexión teórica, así como una experiencia en la aplicación a situaciones específicas. Este estudio, por tanto, tiene la intención de ser un material de apoyo para las personas involucradas en los procesos educativos tales como: docentes, padres de familia y comunidad educativa en general.

Entonces, al final de esta investigación se puede concluir lo siguiente:

CONCLUSIONES

La regulación emocional, es un constructo relativamente nuevo que con las investigaciones se puede seguir ampliando. Este constructo permite entender e intervenir de acuerdo a la singularidad de cada caso ya que tiene en cuenta la fisiología, los procesos cognitivos y lo social.

Las estrategias del modelo modal de regulación emocional son las más adecuadas para aplicarse en el espacio educativo ya que permite intervenir antes, durante y después de la situación o dificultad.

Las conductas agresivas que se presentan en el espacio educativo tienen como factores desencadenantes la situación familiar y el contexto escolar. Cuando estos son frustrantes y el estudiante no tiene recursos para gestionarlos, se presentan las conductas problema, las conductas agresivas.

Se pudo diseñar un plan de atención psicopedagógica que permitió mejorar la regulación emocional y disminuir las conductas agresivas. Este plan tiene la virtud de no necesitar de mayores recursos ni humanos ni materiales, ya que lo hace una persona, el profesional DECE y en muy poco tiempo.

RECOMENDACIONES

El acercamiento al tema de la agresividad y las conductas violentas permitió conocer las limitaciones que existen al momento de buscar una escala de medición para determinar la agresividad infantil o las conductas violentas. Entonces, se hace necesaria la investigación para diseñar instrumentos que faciliten el abordaje de este fenómeno en el contexto educativo.

Sería pertinente realizar espacios de psicoeducación, con temas como la regulación emocional, dentro de las instituciones educativas a fin de controlar los ámbitos familiar y escolar que pueden desencadenar conductas violentas en los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, F. (2006). PROYECTO DE INVESTIGACIÓN: INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA CIENTÍFICA (5° ed.) Caracas: Espíteme as%20de%20conducta%20infantiles.pdf.
- Buss A. (1992). Psicología de la agresión. Buenos Aires: Editorial Troquel S.A.
- Buss, A. & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*
- Caqueo-Urizar, Alejandra, Mena-Chamorro, Patricio, Flores, Jerome, Narea, Marigen, & Irrarrázaval, Matías. (2020). Problemas de regulación emocional y salud mental en adolescentes del norte de Chile. *Terapia psicológica*, 38 (2), 203-222. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000200203>
- Carrasco, M., y González, J. (2006). Aspectos conceptuales de la agresión: definición y modelos explicativos. *Acción Psicológica* 4(2), 7-38. <https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030758001.pdf>
- Carrillo Mozo, P. D. R. (2021). Clima social familiar y conductas agresivas en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa estatal, Ferreñafe 2020.
- Castellano, M. J. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 13, 19-31.
- Cobeña Vergara, Joselyn Elena (2024). La Influencia del contexto familiar en la conducta agresiva de un adolescente. *La Libertad*. UPSE, Matriz. Instituto de Postgrado. 57p.
- Cobeña Vergara, Joselyn Elena (2024). La Influencia del contexto familiar en la conducta agresiva de un adolescente. *La Libertad*. UPSE, Matriz. Instituto de Postgrado. 57p.
- Díaz Buelvas, V y Puerta Herrera, E. (2021). Relación entre regulación emocional y cyberbullying en adolescentes barranquilleros durante confinamiento por Covid-19. *Corporación Universidad de la Costa*.

- DSM-5 (2014). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. American Psychiatric Association. (Pp. 90-96). Ed. Médica Panamericana. Recuperado de: <https://psicovalero.files.wordpress.com/2014/06/manual-diagn3b3stico-yestad3adstico-de-los-trastornos-mentales-dsm-iv.pdf>
- Durkheim, E. (2011). El rol de los grandes hombres en la historia. Escritos políticos, Gedisa.
- Espinoza, I., & Tobar Viera, A. (2023). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Agresión (AQ) en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Ecos De La Academia*, 9(18), 9–27. <https://doi.org/10.53358/ecosacademia.v9i18.907>
- En J. J. Gross (ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). Nueva York: Guilford.
- Gavilánes Gómez, G. D., & Toalombo Chicaiza, H. O. (2024, 1 de marzo). Estrategias de regulación emocional en adolescentes. Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Centro de posgrados. (Tesis de Maestría en Psicología Clínica Mención Psicoprevención y Promoción de la Salud Mental).
- Gómez, OI y Calleja, BN (2017). Regulación emocional: Escalas de medición en español (revisión psicométrica). *Revista Iberoamericana de Psicología* , 10 (2), 183-192. Recuperado de: <https://revistas.ibero.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/1214>
- Gross, J. J. y Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual foundations*.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gross, J. y John, O. (2003). Diferencias individuales en dos procesos de regulación de las emociones: implicaciones para el afecto, las relaciones y el bienestar. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 85 (2), 348-362. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Guzmán, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L., y Leiva, J. (2014) Validez y Confiabilidad de la versión adaptada al español del Cuestionario de Dificultades de Regulación

- Emocional (DERS-E) en la población chilena. *Terapia Psicológica*, 32(1): 19 – 29.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082014000100002>
- Harris, P. L., Johnson, C. N., Hutton, D., Andrews, G., & Cooke, T. (1989). Young children's theory of mind and emotion. *Cognition and Emotion*, 3 (4), 379–400.
<https://doi.org/10.1080/02699938908412713>
- Hernández Sampieri, R. (2014). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN* (sexta edición). México D.F.:McGrawhilli Interamericana.
- Hernández, E y Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista ALERTA*, 2(1), 76–79.
- Hernández, F. L. C. (2023). Estrategias de regulación emocional y conductual empleadas por padres y madres de menores con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA). Validación al castellano del Parenting Strategies Questionnaire (PSQ) (Doctoral dissertation, Universidad de Salamanca).
- Hervas, Gonzalo & Moral, Gabriel. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico*. FOCAD.PAPALIA, D. E. (2019). *PSICOLOGIA DEL DESARROLLO* (11TH ed.). McGraw-Hil.
- Perpiñá Conxa. (2019). *Manual de la entrevista psicológica*. Piramide.
- Sampieri Hernandez. (2024, mayo 2). *Metodología de la investigación – 6ta edición*.
<https://yoadp.com/ices/libro-metodologia-de-la-investigacion-6ta-edicion/>
- Sánchez Boris, I. M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN*, 25(1), 123-141. UNIR. (s. f.). ¿Qué es la anamnesis clínica? Importancia y datos que la componen. UNIR. Recuperado 14 de junio de 2024, de <https://www.unir.net/salud/revista/anamnesis-clinica/>
- Labrador, F (2001) *MANUAL DE TECNICAS DE MODIFICACION Y TERAPIA DE CONDUCTA* (3 ED.) Pirámide

- López Orellana, C. T., & Ordoñez Cordero, D. P. (2021). Regulación emocional en niños preescolares de 4 a 5 años: guía de apoyo para padres en tiempos de Covid-19. Cuenca, Ecuador: Universidad del Azuay. (Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación Inicial).
- Lorenz, K. (1968). La evolución de la conducta. Ediciones Orbis
- Luengo, M.A. (2014). Cómo Intervenir en los Problemas de Conducta Infantiles. Revista Padres y Maestros, 356, 37-43. Universidad Pontificia Comillas. Madrid. Recuperado de: <file:///F:/4%20EI/TFG/Articulos/cómo%20intervenir%20en%20los%20problem>
- Mariano Chóliz: Técnicas para el control de la activación. www.uv.es/=cholz
- Martínez Pérez, M., Retana Franco, BE, & Sánchez Aragón, R. (2009). Identificación de las Estrategias de Regulación Emocional del Miedo en Adultos de la Ciudad de México. Psicología Iberoamericana, 17 (2), 49-59.
- Martínez, A., & Rojas, M. (2016). Argumentos metapsicológicos para un proyecto de intervención-investigación clínica sobre la agresividad. Revista Affectio Societatis, 13(24), 73-88. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/affectiosocietatis/article/view/25717/20779>
[401](#)
- Mestre, J. M., Palmero, F. y Guil, R. (2004). Inteligencia emocional: una explicación desde los procesos psicológicos básicos. En J. M. Mestre y F. Palmero (eds.),
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., Jiménez, J., Chávez-Vera, M. D., Olave, L., & Iruarrizaga, I. (2021). El consumo de sustancias y su relación con la dependencia emocional, el apego y la regulación emocional en adolescentes. Anales de Psicología / Annals of Psychology, 37(1), 121–132. <https://doi.org/10.6018/analesps.404671>

- Moreno, F. (2018). Análisis psicopedagógico de los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria con Problemas de Comportamiento en el Contexto Escolar. Editorial de la Universidad Autónoma de Barcelona
- Mozaz, M. J., Mestre, J. M. y Núñez-Vázquez, I. (2007). Inteligencia emocional y cerebro. En J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (eds.), Manual de inteligencia emocional
- Navarro Saldaña, Gracia, Flores-Oyarzo, Gabriela, & Rivera Illanes, Josefina. (2021). Relación entre autoestima y estrategias de regulación emocional en estudiantes con alta capacidad que participan de un programa de enriquecimiento extracurricular chileno. *Calidad en la educación*, (55), 6-40.
<https://dx.doi.org/10.31619/caledu.n55.1007>
- Navarro, J., Vara, M., Cebolla, A. y Baños, R. (2018). Validación psicométrica del cuestionario de regulación emocional (ERQ-CA) en población adolescente española. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 9-15. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6272820>
- Navas J. (2012). Regulación de las emociones. Madrid: Editorial Pirámide
- Obregón, G. (2017). Resentimiento y agresividad en estudiantes de 5to de secundaria. Editorial Trillas.
<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKewjehrTqvLftAhVYILkGHdrsDDgQFjAAegQIAhAC&url=http%3A%2F%2Frevistas.unife.edu.pe%2Findex.php%2Favancesenpsicologia%2Farticle%2Fdownload%2F355%2F88%2F&usg=AOvVaw3J3s-2fImcici1H7t3YtMM>
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). Psicología del Desarrollo: De la Infancia a la Adolescencia. México: Editorial McGraw-Hill

Peñaranda, J. (2021). Propuesta pedagógica para fortalecer la competencia de Regulación emocional de los estudiantes de grado cuarto del IED República de Colombia. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11371/4583>

Pineda, D., Valiente, RM, Chorot, P., Piqueras, JA y Sandín, B. (2018). Invarianza factorial y temporal del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, (23), 109-120. DOI: <http://dx.doi.org/10.5944/rppc.vol.23.num.2.2018.21823>

Procesos psicológicos básicos: una guía académica para los estudios en Psicopedagogía, Pedagogía y Psicología. Madrid: McGraw-Hill.

Quer, L. (2018). Mindfulness aplicado a niños de Educación Primaria con conductas agresivas. Máster Universitario en Psicología Positiva, Universidad de Jaen, España. Obtenido de https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8316/1/TFM_Quer_Caballero.pdf

Ramírez, C., & Arcila, W. (2013). Violencia, conflicto y agresividad en el escenario escolar. Educación y Educadores, 16(3), 411-429. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83429830002>

Ruesta, A. C. (2020). Revisión teórica de la regulación emocional (Trabajo de investigación). Recuperada de URL <http://hdl.handle.net/20.500.12423/3133>

Serrano, I. (1996). AGRESIVIDAD INFANTIL. Ed. Pirámide. Madrid.

Sigcha, E. (2020). La interacción social en el desarrollo de la convivencia de los niños. Maestría en Educación Inicial, Universidad Técnica de Cotopaxi. Obtenido de <http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/6036/1/MUTC-000636.pdf>

Soldevila, A., Filella, G., Ribes, R. y Agulló, MJ. (2007). Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria. Cultura

- y Educación, 19 (1), pp. 47-59. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Una-propuesta-de-contenidos-para-desarrollar-la-conciencia.pdf>
- Soldevila, A., Filella, G., Ribes, R., & Agulló, M. J. (2007). Una propuesta de contenidos para desarrollar la conciencia y la regulación emocional en la Educación Primaria. *Culture and Education*, 19(1), 47-59.
- Stelko-Pereira, A. C., & Williams, L. C. (2016). Evaluation of a Brazilian school violence prevention program (Violência Nota Zero). *Pensamiento Psicológico*, 14(1), 63-73.
- Villao, M. (2021). Programa de habilidades sociales para disminuir las conductas agresivas en estudiantes de la Unidad Educativa n°1, Yaguachi-Ecuador 2021. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83732/Villao_LMF-SD.pdf?sequence=8&isAllowed=y
- Yin. (1989). ESTUDIO DE CASO DISEÑOS Y MÉTODOS. En R. K. Yin, INVESTIGACION SOBRE ESTUDIO DE CASO DISEÑOS Y MÉTODOS. México: Applied Social Research Methods Series.

ANEXOS

Anexos 1 Hoja de registro para validación de expertos

DATOS DEL EXPERTO	
Nombre y Apellidos	Pedro Marcano, MSc.
Formación profesional	Psicólogo, Magister Scientiarum
Institución de adscripción	Universidad Estatal Península de Santa Elena
Cargo	Docente
Teléfono celular	0992450460
Dirección de correo	pmarcano@upse.edu.ec

DATOS GENERALES DEL ESTUDIANTE

Nombre y Apellidos	
Formación en curso	
Título a obtener	


Nombre y Apellidos	
Formación en curso	
Título a obtener	

DATOS SOBRE LA INVESTIGACIÓN

Tema de investigación	
Categoría	
Instrumento de recogida de información.	

OBSERVACIONES GENERALES

INSTRUMENTOS	RECOMENDACIONES
Ficha de observación	<ul style="list-style-type: none">No hay observaciones o recomendaciones. Todos los ítems están bien definidos y planteados. De manera

	<p>general, los indicadores propuestos resultan susceptibles a medición. Sin embargo, es posible que el objeto de estudio por su naturaleza amerite un proceso de “observación libre”, es decir, una observación natural, en distintos momentos y circunstancias y que no esté sujeto a una ficha ya que podrían quedarse elementos sin analizar.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es crucial establecer una definición operacional de la conducta agresiva, considerando las diferentes formas en que puede manifestarse (física, verbal, relacional, etc.).
<p align="center">Entrevista estructurada dirigida a la docente tutora</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Este ítem es muy subjetivo y podría generar un sesgo en su investigación: ¿Cómo considera que él o la estudiante se siente en su hogar? Sería mejor preguntar si ha observado la dinámica familiar o elementos que favorezcan las conductas. 2. Únicamente tienen 8 preguntas, podrían incrementar el número de ítems. Aumentar el número de preguntas, coloquen ítems que contribuyan a sus objetivos, usen su marco teórico / referencial para esta tarea. Por ejemplo, conductas agresivas y relaciones interpersonales, materiales, recursos y actividades que realiza la docente.
<p align="center">Entrevista estructurada dirigida a la representante</p>	<ol style="list-style-type: none"> 3. Muy buen instrumento, muy completo. Podrían agregar una pregunta para aborda cómo es un día normal en las actividades del niño o niña. Con la finalidad de detectar elementos que puedan originar las conductas.
<p>Se realizan estas recomendaciones previas con la finalidad de que realizan un mejor trabajo y acorde a los criterios de calidad de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.</p> <p>Para todos los instrumentos: realicen las modificaciones necesarias y apliquen, no es necesario que envíen de nuevo para la validación.</p>	
<p>Firma:</p> <div style="text-align: center;">  <p>Pedro Gabriel Marcano Molano, MSc.</p> <p>Firma del Experto</p> </div>	

Anexos 2 Ficha de observación

FICHA DE OBSERVACIÓN	
DATOS INFORMATIVOS	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE	
DURACIÓN DE LA OBSERVACIÓN	
LUGAR DE LA OBSERVACIÓN	
OBJETIVO DE LA OBSERVACIÓN	Identificar las conductas agresivas que se presenta en el espacio educativo.

Nro	Conductas agresivas:	Nunca	Pocas veces	Algunas veces	Muchas veces	Descripción
Físicas						
1	No acata reglas					
2	Se muestra desinteresado					
3	Se ausenta sin permiso					
4	Hace rabietas y berrinches					
5	No coopera en situaciones grupales					
6	Es obstinado (terco)					
7	Hace lo opuesto a lo que se le dice					
8	Se involucra en peleas (puñetes, patadas).					
9	Destruye los bienes propios y ajenos.					
10	Es inquieto					
11	Molesta y perturba a los demás.					
12	Se pone furioso (miradas ofensivas)					
13	No respeta la autoridad.					
14	Otra (describa cual)					

Verbales						
15	Hace comentarios sarcásticos (bromista)					
16	Es indiscreto (chismoso)					
17	Usa lenguaje soez (malas palabras).					
18	Es mentiroso.					
19	Otras (describa cuál)					

ENTREVISTAS

Entrevista estructurada dirigida a la docente tutora

4. ¿Cuáles cree que son las causas para el estudiante esté presentando conductas agresivas?
5. ¿Cuáles han sido las estrategias que Ud. ha realizado para enfrentar la agresividad infantil?
6. ¿De qué manera afectan las conductas agresivas en su práctica docente?
7. ¿Qué considera que hace falta para solucionar el problema y quienes deberían involucrarse?
8. ¿Cómo considera que es la relación entre usted y él estudiante?
9. Usted cree que las conductas agresivas pueden perturbar las relaciones sociales dentro del aula ¿por qué?
10. ¿Cómo considera que él o la estudiante se siente en su hogar?
11. ¿Conoce si la representante cumple su responsabilidad de apoyar y acompañar al estudiante en su proceso de desarrollo integral?

Entrevista estructurada dirigida a la representante

1. ¿Cuáles cree que son las causas para que su representado esté presentando conductas violentas?
2. ¿Qué se ha venido haciendo para intentar solucionar el problema?
3. ¿Cómo se siente su representado con sus compañeros/as de aula?
4. ¿Cómo considera que es el apoyo que recibe su representado de su docente tutora?
5. ¿Cómo considera que es el apoyo que recibe su representado de sus docentes de área?
6. ¿Cómo considera que es el apoyo que recibe su representado de las autoridades de su institución?
7. ¿Cómo siente que es la relación entre usted como representante con docentes, autoridades, personal DECE, con otros representantes y/o con otros miembros de la comunidad educativa?
8. ¿Usted sabe si su representado tiene amigos/as? ¿Qué hacen cuando están juntos/as? ¿Conoce quiénes son sus amigos/as?
9. ¿Cómo considera que su representado se siente en su hogar?
10. ¿Cuánto tiempo comparten en familia? ¿Qué hacen? (entre semana, fines de semana, feriados, vacaciones)
11. ¿Tal vez su representado ha cambiado de actitud? ¿En qué ha cambiado? ¿Desde cuándo? ¿Sabe si existe alguna razón para el cambio de actitud?
12. ¿Cómo se relacionan entre los integrantes de su familia?
13. ¿Qué reglas usan en casa para mantener la disciplina?

Anexos 4 Actividades del plan de atención psicopedagógica

SEMANA 1 FASE 1
FASE: Selección de la situación
Objetivo: Identificar las posibles consecuencias que esa situación puede traerle.
Desarrollo: La actividad tendrá inicio con la explicación sobre cómo se desarrollará el PAP. Las actividades correspondientes a cada sesión, los acuerdos y la flexibilidad en función de la situación del estudiante. Se debe tomar en cuenta que lo importante es encontrar las estrategias que sean útiles para aplicarlas de manera flexible en el cotidiano.
Actividades: <ul style="list-style-type: none">a) Evitar la situación: Alejarse o reducir la exposición a la situación que provoca la emoción. En este caso se le llevará al estudiante al DECE y se le invitará a jugar y/o dibujar.b) Modificar la situación: Implica cambiar la situación para que sea menos probable que provoque la emoción. Se le invita al estudiante a ir al DECE a fin cambiar el entorno físico o social para hacerlo más agradable.
Evaluación <p>Para finalizar, se le recordará al estudiante que puede evitar situaciones problema y buscar espacios donde se puede sentir mejor. Se responde a dudas que tengan sobre la sesión.</p>
Recursos: <p>Oficina DECE</p>
Duración <p>La sesión está considerada en un tiempo de 20 minutos, distribuidos de la siguiente manera: Presentación del programa 5 minutos Actividad 1: 15 minutos Actividad 2: 15 minutos Evaluación: 5 minutos</p>

<p>SEMANA 1 FASE 2</p>
<p>FASE: Modificación de la atención:</p>
<p>Objetivo: Cambiar algunos elementos de la situación que genera conflicto en una dirección u otra, cambios internos (manejo de la emoción) o externos (cambio en la situación).</p>
<p>Actividades:</p> <p>a) Distracción: Dirigir la atención hacia una actividad o estímulo que absorba la mente y aleje de la situación emocionalmente problemática. Se le pide al estudiante que comente cuál es su música favorita para escuchar un momento (actividad sensorial). Se le pregunta si quiere dibujar, pintar o realizar una manualidad (actividad creativa), finalmente se le da la opción de realizar un crucigrama o armar rompecabezas.</p> <p>b) Visualización: Para practicar esta técnica, se le acompaña al estudiante a seguir los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Buscar un lugar tranquilo y ponerse cómodo (sentado, acostado) 2. Cerrar los ojos y respirar lentamente para relajar el cuerpo. 3. Imaginar un lugar donde se siente tranquilo (playa, un bosque o un prado). 4. Utilizar los sentidos para crear una imagen vívida (color, sonido, olor, etc.) 5. Imaginar que está en este lugar y experimentar todas las sensaciones que produce. 6. visualizarse tranquilo, sereno y calmado. 7. Sentir las emociones positivas que produce estar calmado. 8. Abre los ojos lentamente.
<p>Evaluación</p> <p>Para finalizar, se le recordará al estudiante que puede cambiar las situaciones problema. Se responde a dudas que tengan sobre la sesión.</p>
<p>Recursos</p> <p>Oficina DECE Formatos para dibujar o pintar Lápices de colores Reproductor de audio y video Formatos con crucigramas Rompecabezas de distinta complejidad.</p>
<p>Duración</p> <p>La sesión está considerada en un tiempo de 30 minutos, distribuidos de la siguiente manera:</p> <p>Presentación del programa 5 minutos Actividad 1: 10 minutos Actividad 2: 10 minutos Evaluación: 5 minutos</p>


SEMANA 2 FASE 3
FASE: El despliegue de la atención
Objetivo: Cambiar el foco atencional hacia otros aspectos diferentes, con el objetivo de influenciar en sus emociones.
<p>Actividades</p> <p>a) Centrarte en los aspectos positivos de la situación: se le ayudará al estudiante a realizar la práctica de la gratitud, se solicita que lleve un diario de gratitud donde anote diariamente dos cosas por las que puede sentirse agradecido. Pueden ser cosas pequeñas o grandes.</p> <p>b) Atención plena: Enfocarse en el momento presente y observar los pensamientos, emociones y sensaciones sin juzgarlos. Para aplicar esta técnica se debe seguir los siguientes pasos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Elegir un lugar tranquilo y donde se sientas cómodo (silla, el suelo) 2. Adopta una postura cómoda: Sentado, asegurarse de estar con la espalda esté recta y tus hombros relajados. Se puede cerrar los ojos si se prefiere. 3. Establecer una intención: En qué enfocar durante tu práctica de atención plena. Puede ser tu respiración, tus sensaciones corporales, tus pensamientos o emociones. 4. Enfocarse en la respiración: Comenzar prestando atención a la respiración natural. No se trata de controlar la respiración, simplemente se observa cómo es el momento. 5. Expandir el enfoque: A medida que se sienta cómodo, se puede comenzar a expandir el enfoque. Prestar atención a las sensaciones en cuerpo, a los sonidos a tu alrededor o a tus pensamientos y emociones. 6. Observar sin juicio: no juzgarse. Reconocer que la atención se ha desviado y suavemente redirige al enfoque, hacia el objeto de atención elegido.
<p>Evaluación</p> <p>Al finalizar, se conversa con el estudiante sobre los beneficios de cambiar de enfoque a la atención. Se responde a dudas que tengan sobre la sesión.</p>
<p>Recursos</p> <p>Oficina DECE Cuaderno-diario</p>
<p>Duración</p> <p>La sesión está considerada en un tiempo de 20 minutos, distribuidos de la siguiente manera:</p> <p>Presentación del programa 5 minutos Actividad 1: 15 minutos Actividad 2: 15 minutos Evaluación: 5 minutos</p>

SEMANA 3 FASE 4
FASE: Cambio cognitivo
Objetivo: Modular la respuesta emocional.
<p>Actividades</p> <p>a) Reinterpretar la situación de manera más positiva: Para aplicar esta técnica se debe seguir lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar la situación: El primer paso es reconocer la situación que te está generando conflicto. “me molesta tener que venir a clases” 2. Cuestionar la interpretación inicial: “Esto es horrible. Nunca aprenderé. Soy un fracaso” 3. Es la única forma de ver la situación ¿Hay otras perspectivas que puedas considerar? 4. Buscar aspectos positivos: Analizar la situación en busca de elementos que puedan tener un lado positivo o beneficioso para el estudiante. Por ejemplo: ha salido de casa y puede pasar por el parque y por la heladería. 5. Reformular la interpretación: Basándote en los aspectos positivos que se ha identificado, crear una nueva interpretación de la situación más favorable. “Esta puede ser una oportunidad para salir a pasear”. “Tengo capacidades para aprender tal vez en otra escuela” 6. Reforzar la nueva perspectiva: Repetir la nueva interpretación en voz alta o por escrito. 7. “Al venir a la escuela tengo la capacidad para aprender y oportunidad para salir a pasear”. <p>b) Técnicas de autoafirmación, una de las más populares es la técnica de mensajes yo.</p> <p>Aquí se expresa pensamientos y sentimientos utilizando la primera persona del singular ("yo pienso", "yo siento", "yo necesito"). Esto ayuda a evitar culpar o criticar a los demás, y por tanto el estudiante se centrará en sus propias experiencias.</p>
<p>Evaluación</p> <p>Se hablará con el estudiante y se le motivará a modular su respuesta ante una situación estresante que genera agresividad. Se responde a dudas que tengan sobre la sesión.</p>
<p>Recursos</p> <p>Oficina DECE, Cuaderno de apuntes</p>
<p>Duración</p> <p>La sesión está considerada en un tiempo de 20 minutos, distribuidos de la siguiente manera:</p> <p>Presentación del programa 5 minutos</p> <p>Actividad 1: 15 minutos</p> <p>Actividad 2: 15 minutos</p> <p>Evaluación: 5 minutos</p>

SEMANA 4 FASE 5
FASE: Modulación de la respuesta
Objetivo: Influir sobre la experiencia emocional, la manifestación conductual y la activación fisiológica.
<p>Actividades</p> <p>a) Técnica de relajación, para practicar esta técnica es importante tener en cuenta el siguiente proceso:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Encontrar un lugar tranquilo y ponerse cómodo. 2. Usar ropa suelta y cómoda. 3. Cerrar los ojos o enfocarse en un punto fijo. 4. Encuentra un lugar tranquilo y cómodo donde puedas relajarte sin interrupciones. 5. Usa ropa suelta y cómoda. 6. Cierra los ojos o enfócate en un punto fijo. 7. Tensar un grupo muscular durante unos segundos, luego relájalo por completo. 8. Repetir con todos los grupos musculares. 9. Practicar regularmente, idealmente de 10 a 20 minutos por día. <p>b) Respiración profunda, Esta técnica consiste en respirar profundamente por la nariz, llenando el abdomen y luego exhalar lentamente por la boca. Sugerir al estudiante concentrarse en la sensación de la respiración entrando y saliendo del cuerpo.</p> <p>Respiración 4-4-8: Esta técnica implica inhalar durante cuatro segundos, aguantar la respiración durante cuatro segundos y exhalar durante ocho segundos.</p> <p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sentarse en una posición cómoda y cerrar los ojos. 2. Inhalar lentamente por la nariz durante cuatro segundos. 3. Aguantar la respiración durante cuatro segundos. 4. Exhalar lentamente por la boca durante ocho segundos. 5. Repita este proceso durante varios minutos.
<p>Evaluación</p> <p>Es importante que el estudiante tenga consciencia que las técnicas se las puede usar de manera flexible y en cualquier momento, de esta manera se reducirán las conductas agresivas y desadaptativas en el contexto escolar. Finalmente, se responde a las preguntas que tengan el alumno sobre la sesión.</p>
Recursos: Oficina DECE
<p>Duración</p> <p>La sesión está considerada en un tiempo de 20 minutos, distribuidos de la siguiente manera:</p> <p>Presentación del programa 5 minutos</p>

Actividad 1: 15 minutos
Actividad 2: 15 minutos
Evaluación: 5 minutos

Anexos 5 Certificado compilatio

 CERTIFICADO DE ANÁLISIS
magister

LIC. ADRIANA LUCÍA ESPÍN REVELO-

< 1%
Textos sospechosos

< 1% Similitudes
< 1% similitudes entre comillas
0% entre las fuentes mencionadas
0% Idiomas no reconocidos



Nombre del documento: LIC. ADRIANA LUCÍA ESPÍN REVELO-.docx
ID del documento: df9998187bb7aa74e84ab55d7bac4bb3f586d6a3
Tamaño del documento original: 676,17 kB

Depositante: MARGOT MERCEDES GARCIA ESPINOZA
Fecha de depósito: 25/6/2024
Tipo de carga: interface
fecha de fin de análisis: 25/6/2024

Número de palabras: 6084
Número de caracteres: 39.243

Ubicación de las similitudes en el documento:

Fuente con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	 psicologiaviva.com Regulación y desregulación emocional Viva y Coleando http://psicologiaviva.com/blog/regulacion-y-desregulacion-emocional/	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (19 palabras)