

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

La escritura terapéutica como estrategia para gestionar emociones y sentimientos:
propuesta de secuencia didáctica en estudiantes del grado octavo once de la Institución Educativa

Técnico Dámaso Zapata

Carol Vanessa Ramírez Castellanos, Geraldine Román Rodríguez y Valeria Ayala Pérez

Trabajo de grado para optar al título de Licenciadas en Literatura y Lengua Castellana

Director

Yessenia Fernanda Sandoval Becerra

Magister en Educación

Universidad Industrial de Santander

Facultad de Ciencias Humanas

Escuela de Idiomas

Licenciatura en Literatura y Lengua Castellana

Bucaramanga, Santander

2024

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

DEDICATORIA

Quisiera dedicar el esfuerzo y tiempo que he invertido en la elaboración de este proyecto principalmente a la persona que más amo en el mundo, a **mi madre**, quien ha sido mi apoyo incondicional en todo momento y la persona que me ha levantado en aquellos momentos grises con su ternura y amor, mi motor para seguir adelante. También quisiera agradecer a **mi hermana** y a mis amigos incondicionales, pues han sido un pilar emocional importante en mi vida para mantenerme firme ante mis metas. Y finalmente, a mis compañeras de proyecto, sin ellas esto no hubiera sido posible.

Valeria Ayala Pérez

Quiero dedicar este trabajo a **mi madre**, porque este triunfo también es producto de su incansable esfuerzo y apoyo incondicional. Su fe inquebrantable en mí, en que sería la primera profesional de mi familia me motivó en las noches más cansadas y me dio fuerza cuando más lo necesité. Gracias, madre, por brindarme todo aquello que algún día soñaste tener, soy fruto de ti y de todas las noches que pasaste sin dormir por traerme a este punto. **A mí padre**, que, aunque hoy no está conmigo, siempre tuvo la seguridad de que su hija llegaría lejos.

A mi nana, por sus cafés de madrugada y sus masajes en la espalda. A Sofía por sacarme una sonrisa cuando las palabras me abrumaron. Y a **mí compañero de vida**, su presencia ha sido una fuente inagotable de amor, inspiración y apoyo.

Geraldine Román Rodríguez

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

En memoria de mi recordada y amada madre, Luz Marina Castellanos Ardila, por su ejemplo, esfuerzo y amor infinito.

Carol Ramírez

AGRADECIMIENTOS

Quisiéramos dar un profundo agradecimiento a nuestra directora de Trabajo de Grado, Yessenia Fernanda Sandoval Becerra, quien fue nuestra guía ante cualquier circunstancia adversa; por su profesionalismo y atenta supervisión. Este proyecto también es resultado de su conocimiento y apoyo.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Tabla de contenido

Introducción.....	11
1. Contexto del problema.....	11
1.2 Pregunta de investigación.....	14
1.3 Variables de investigación.....	15
1.4 Justificación.....	16
1.5 Objetivos.....	18
1.5.1 Objetivo general.....	18
1.5.2 Objetivos específicos.....	18
2. Bases teóricas.....	19
2.1 Antecedentes.....	19
2.2 Marco teórico.....	23
2.2.1 Cognitivismo.....	23
2.2.2 Modelo del colegio.....	23
2.2.3 Inteligencia emocional.....	25
2.2.4 Competencia literaria.....	26
2.3 Marco conceptual.....	26
2.4 Referentes legales.....	31

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

3. Diseño metodológico.....	33
3.1 Tipo de investigación.....	33
3. 2 Actividades y cronogramas.....	34
4. Triangulación y resultados.....	38
4.1 El reconocimiento y expresión de emociones y sentimientos por parte de los estudiantes...	38
4.2 Habilidades socioemocionales y ambiente escolar.....	44
4.3 El impacto de la secuencia didáctica en el rendimiento académico de los estudiantes.....	49
4.3.1 Lectura de cuentos.....	52
4.3.2 Los diarios de emociones como estrategia para escribir cuento.....	53
4.3.3 El quiz como estrategia para identificar falencias.....	53
5. Conclusiones.....	54
Referencias bibliográficas.....	57

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Lista de tablas

Tabla 1. Fase de investigación	34
Tabla 2. Fase de implementación.....	35
Tabla 3. Fase de análisis y evaluación	37

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Lista de apéndices

Los apéndices están disponibles en el repositorio de la biblioteca UIS

Apéndice A. Carta de autorización por parte del Rector y Coordinador para la implementación del proyecto

Apéndice B. Secuencia didáctica y planes de clases

Apéndice C. Materiales y guías de las clases

Apéndice D. Diario de campo

Apéndice E. Pruebas diagnósticas

Apéndice F. Carta, actividad de escritura terapéutica

Apéndice G. Escritura del diario de emociones

Apéndice H. Cuestionarios aplicados a los estudiantes

Apéndice I. Audios y transcripción de las entrevistas

Apéndice J. Actividad de lectura

Apéndice K. Cuentos

Apéndice L. Libro de cuentos

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Resumen

Título: La escritura terapéutica como estrategia para gestionar emociones y sentimientos:

propuesta de secuencia didáctica en estudiantes del grado octavo once de la Institución Educativa

Técnico Dámaso Zapata

Autores: Carol Vanessa Ramírez Castellanos, Geraldine Román Rodríguez y Valeria Ayala Pérez

Palabras clave: *escritura terapéutica, emociones, sentimientos, secuencia didáctica, cuento.*

Descripción:

La presente investigación está orientada a fortalecer el rendimiento académico y el ambiente escolar a través de una propuesta innovadora de secuencia didáctica; donde se plantea la escritura terapéutica como estrategia para abordar y gestionar las emociones y la variedad de sentimientos experimentados por los estudiantes del grado octavo once de la Institución Educativa Técnico Dámaso Zapata. En un mundo donde la salud mental se convierte en un factor fundamental del desarrollo integral de los estudiantes, este trabajo se presenta como una herramienta valiosa para cultivar habilidades emocionales, enfocado a su vez en la promoción de un entorno educativo que incentive a los jóvenes a mejorar y desarrollar, a través de diversas actividades, las capacidades escritoras.

El eje central de la investigación se encuentra enfocado a la comprensión de cómo la práctica consciente de la escritura logra influir positivamente en el manejo de las emociones, permitiendo así a los estudiantes no solo una vía segura para expresarse, sino también una plataforma terapéutica para explorar y procesar sus experiencias internas. La Institución Educativa Técnico Dámaso Zapata, de carácter público, se convierte así en el escenario propicio para implementar esta propuesta, adaptada específicamente a las necesidades y contextos de los alumnos de octavo once, con el objetivo de fomentar un ambiente educativo emocionalmente saludable y potenciar el desarrollo integral de la dimensión emocional. Esta investigación es de enfoque cualitativo, por lo que la información recabada es analizada a través de diversas técnicas e instrumentos descriptivos.

*Trabajo de Grado

**Facultad de Ciencias Humanas. Escuela de Idiomas. Licenciatura en Literatura y Lengua Castellana. Director: Yessenia Fernanda Sandoval Becerra. Magister en Educación.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Abstract

Title: Therapeutic writing as a strategy to manage emotions and feelings:

proposal for a didactic sequence for eighth-eleventh grade students of the Dámaso Zapata Technical Educational Institution

Author: Carol Vanessa Ramírez Castellanos, Geraldine Román Rodríguez and Valeria Ayala Pérez

Keywords: therapeutic writing, emotions, feelings, didactic sequence, story.

Description:

This research is aimed at strengthening academic performance and the school environment through an innovative proposal for a didactic sequence; where therapeutic writing is proposed as a strategy to address and manage the emotions and the variety of feelings experienced by the students of the eighth and eleventh grade of the Dámaso Zapata Technical Educational Institution. In a world where mental health becomes a fundamental factor in the comprehensive development of students, this work is presented as a valuable tool to cultivate emotional skills, focused in turn on promoting an educational environment that encourages young people to improve and develop, through various activities, writing skills.

The central axis of the research is focused on understanding how the conscious practice of writing manages to positively influence the management of emotions, thus allowing students not only a safe way to express themselves, but also a therapeutic platform to explore. and process your internal experiences. The Técnico Dámaso Zapata Educational Institution, of a public nature, thus becomes the conducive setting to implement this proposal, specifically adapted to the needs and contexts of the eighth and eleventh grade students, with the aim of promoting an emotionally healthy educational environment and enhancing the comprehensive development of the emotional dimension. This research has a qualitative approach, so the information collected is analyzed through various descriptive techniques and instruments.

*Bachelor Thesis

**Faculty of Human Sciences. Language School. Bachelor's Degree in Literature and Spanish Language. Director: Yessenia Fernanda Sandoval Becerra. Master in Education.

Introducción

1. Contexto del problema

Desde hace pocas décadas atrás, la gestión emocional se configura como un tema que ha sido abordado en el ámbito internacional, puesto que, específicamente en adolescentes, este fenómeno se ha convertido en una preocupación creciente en torno a la comprensión de la estabilidad mental de los individuos pertenecientes a la sociedad moderna. Según el informe sobre *Salud mental del adolescente* de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), el aprender a gestionar las emociones adquiere una enorme relevancia, dado que la etapa de la adolescencia es crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales que determinan el bienestar mental. En el mismo sentido, este informe estima que “uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años (es decir, un 14%) padece algún trastorno mental” (OMS, 2021, s.f.). Cabe señalar que dichos trastornos no serán estudiados a profundidad en esta investigación; sin embargo, se constituyen como el punto de partida para identificar el problema que se pretende intervenir durante la práctica.

La gestión emocional es crucial en la enseñanza, especialmente en el aula, ya que afecta el bienestar, la conducta social y el rendimiento académico de los estudiantes. Tal como lo afirman Silva-Gutiérrez et al (2022), para el desarrollo de metas en los adolescentes es necesario tener un buen nivel de inteligencia emocional, ya que ésta les permite tener habilidades para la vida como: la capacidad de adaptación, sentido de bienestar propio y, en consecuencia, un mejor desarrollo de sus planes y metas. En este sentido, es fundamental indagar en torno a los diferentes aspectos sociales que rodean actualmente a los jóvenes y que, por tanto, moldean su salud mental y su bienestar emocional.

Es así que factores como la violencia, la pobreza, la exclusión social y la falta de acceso a servicios eficientes de salud mental contribuyen significativamente en el incremento de la

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

problemática; razón por la cual, podría sobrellevarse, desde el entorno cultural, mediante la creación de programas de promoción y prevención en salud mental (ONU, s.f), así como la implementación de estrategias educativas tendientes a favorecer la gestión emocional en los contextos escolares para fortalecer las habilidades emocionales y sociales de los alumnos.

En el caso específico del país, el informe CONPES 3992 *Estrategia para la Promoción de la Salud Mental en Colombia* publicado por el Departamento Nacional de Planeación (DNP) en el año 2019, la salud mental en los jóvenes colombianos es un área de preocupación creciente. El informe destaca que los problemas de salud mental afectan a una gran proporción de la población adolescente y representan una importante carga para el sistema de salud y la sociedad en general. Además, Según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2015) se han llevado a cabo investigaciones enfocadas en la población juvenil, incluyendo un estudio a nivel nacional que contó con la participación de adolescentes que evaluaron su salud mental como excelente (38,2%), muy buena (21,1%), buena (34,8%) y regular o mala (5,8%) (Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, 2015). Otros estudios realizados en Medellín en los años 2006 y 2009 muestran, por ejemplo, una reducción en la autoestima percibida como buena, disminuyendo del 76,1% en 2006 al 72,4% en 2009, así como resultados favorables en el comportamiento prosocial, con un 96,6% de buenos y muy buenos resultados en 2006, y un 95% en 2009.

En el caso específico de Santander, aunque no se dispone de datos precisos más recientes, se puede inferir que la situación es similar a nivel nacional. Según la Encuesta Nacional de Salud Mental de Colombia realizada en 2015, se estimó que el 8.4% de los adolescentes en el país presentaban algún trastorno mental en ese momento. Aunque no se tienen cifras específicas para Santander en ese estudio, se puede asumir que la prevalencia de trastornos mentales en jóvenes en este departamento no diferirá significativamente de la media nacional.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

De este modo, teniendo en cuenta los retos actuales frente a la salud mental de los adolescentes colombianos y la necesidad de fortalecer sus habilidades emocionales, la presente investigación resulta pertinente en la dinámica escolar de la Institución Educativa Técnico Dámaso Zapata de Bucaramanga; puesto que ésta, en consonancia con su compromiso por garantizar el bienestar integral de los estudiantes, ofrece un entorno propicio para implementar intervenciones pedagógicas que promuevan la gestión emocional en el aula de clase.

No obstante, es importante tener en cuenta los límites y alcances que puedan presentarse en la implementación de este proyecto. Entre sus límites, pueden encontrarse, entre otros, todas aquellas dificultades de orden logístico al interior de la institución, como por ejemplo: la disponibilidad de recursos y la colaboración de los participantes; así como las barreras inherentes a la dinámica de la investigación como: el tamaño de la muestra, que en el caso de la investigación es un salón de 40 estudiantes, y el tiempo con el que se cuenta para la recolección de la información y la implementación de la propuesta, puesto que la intervención debe finalizar en septiembre, esto debido a la finalización del plazo de prácticas entre la Universidad Industrial de Santander con la IE.

Por otro lado, resulta importante mencionar que los alcances de este proyecto están relacionados principalmente con la generación de conocimientos y herramientas prácticas que promuevan la gestión emocional en el aula de clase, a fin de impactar positivamente en los estudiantes de la Institución Educativa Técnico Damaso Zapata; es decir, se busca proporcionar evidencia y recomendaciones que contribuyan a mejorar el bienestar emocional y el desarrollo integral de los adolescentes en este contexto educativo.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

1.2 Pregunta de investigación

El proyecto surgió al identificar las problemáticas socioemocionales que afectan de forma recurrente en adolescentes en Colombia hoy en día. Estas han sido objeto de preocupación, especialmente por el contexto de la pandemia, donde factores como el exceso de internet y la desvinculación familiar han agravado esta situación. Los adolescentes han enfrentado nuevos desafíos emocionales y sociales debido al aislamiento, la incertidumbre y los cambios en su rutina diaria. Según una investigación realizada por Hurtado, Velásquez y Rueda (2021), la pandemia ha generado altos niveles de ansiedad y estrés en los adolescentes colombianos. La incertidumbre sobre la situación económica de sus familias, la adaptación a la educación en línea y la falta de contacto social han sido fuentes de preocupación para muchos jóvenes. Por ello, este panorama representa una llamada de atención para abordar de manera integral el bienestar emocional de los adolescentes y establecer estrategias como la escritura terapéutica para mediar con los retos que enfrentan en su desarrollo socioemocional en medio de una realidad tan compleja y cambiante.

Se ha seleccionado como método mediador la escritura terapéutica, pues brinda a los jóvenes un espacio seguro y confidencial para explorar y reflexionar sobre las emociones, pensamientos y experiencias, permitiéndoles identificar y procesar sentimientos difíciles, resolver conflictos internos y desarrollar una mayor comprensión de sí mismos. Según Jiménez (2018), la escritura terapéutica es una herramienta efectiva para facilitar la gestión emocional en adolescentes, ya que, al escribir sobre sus emociones, los jóvenes pueden externalizar lo que sienten y darles sentido a sus experiencias, liberando tensiones emocionales y encontrando nuevas perspectivas ante situaciones desafiantes. Además, esta práctica fomenta la autorreflexión y la autorregulación emocional, habilidades fundamentales para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana. Ahora, teniendo estos factores en cuenta, se planteó la siguiente pregunta:

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

¿De qué manera se fortalece la gestión de emociones y sentimientos en el aula de clase a través del diseño de una secuencia didáctica enfocada en la creación de una antología de cuentos escrita por estudiantes del grado octavo once de la Institución Educativa Técnico Damaso Zapata?

1.3 Variables de investigación

En el marco de la presente investigación, se consideran diversas variables que juegan un papel fundamental para obtener una comprensión más precisa del impacto de la secuencia didáctica y del análisis de la escritura terapéutica como estrategia para fortalecer la gestión emocional en el aula. Pero antes de entrar en las distintas variables que tendrá el proyecto investigativo es necesario conocer qué es una variable.

Una variable, en el contexto de la investigación científica, es un concepto o característica que puede ser medido, observado o manipulado con el fin de estudiar su relación con otros fenómenos. Según Roberto Hernández Sampieri (2014), es una propiedad que puede variar y asumir diferentes valores. Estas variables son fundamentales para establecer conexiones, patrones y conclusiones en una investigación. Las variables pueden ser de distintos tipos, como variables cuantitativas que se expresan en números o variables cualitativas que se describen en términos de categorías o atributos. Su correcta identificación y definición son esenciales para el desarrollo riguroso de cualquier estudio científico.

Las variables se clasifican en dos categorías fundamentales: variables dependientes e independientes. Según Sampieri (2014), la variable independiente es aquella que el investigador manipula o controla para observar su efecto en otra variable. En el marco de la presente investigación sería: **la implementación de la secuencia didáctica basada en la escritura terapéutica**. Esta se configura como la variable independiente debido a que representa el factor

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

que será objeto de manipulación y control por parte del investigador. Es decir, el equipo de investigación tiene la facultad de diseñar y llevar a cabo la secuencia didáctica basada en la escritura terapéutica, implementando así en el aula de clase con los estudiantes del grado octavo once de la Institución Educativa Técnico Damaso Zapata. Y así determinar cómo esta intervención específica, representada por la implementación de la secuencia didáctica, incide en las variables dependientes relacionadas con la gestión de emociones y sentimientos en el entorno escolar.

Y, por último, las variables dependientes, según Sampieri (2014) son aquellas que se miden u observan para evaluar los posibles cambios o efectos producidos por la variable independiente. En el contexto de la presente investigación, las variables son: **el reconocimiento y expresión de emociones y sentimientos por parte de los estudiantes, habilidades socioemocionales y ambiente escolar y, por último, el impacto en el rendimiento académico de los estudiantes.** Estas cumplen con los criterios de variables dependientes, ya que representan los resultados o respuestas que se observarán ante los cambios producidos por la variable independiente, que en este caso es: la implementación de la secuencia didáctica basada en la escritura terapéutica. Es decir, se buscará medir y evaluar cómo esta intervención específica afecta y se relaciona con las distintas variables.

1.4 Justificación

En la actualidad, se reconoce la importancia del factor emocional en el rendimiento académico; sin embargo, las instituciones educativas prestan poca atención a esta temática, por lo que cada asignatura se limita a enseñar sus propios conceptos e ignora el trabajo emocional a pesar de que este tema se puede abordar de manera transversal en varias áreas. En el caso de Lengua Castellana, se puede implementar a través de todas las competencias: medios de comunicación y otros sistemas simbólicos, ética de la comunicación, producción textual, literatura y comprensión

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

e interpretación textual. Por lo tanto, los docentes de esta materia tienen más herramientas para proponer actividades y estrategias que contribuyan a la gestión de emociones y sentimientos en el aula de clase, ya que un buen manejo de estos aspectos conlleva grandes beneficios para los estudiantes.

En primer lugar, las emociones y los sentimientos influyen significativamente en los procesos de aprendizaje de los chicos porque si se sienten tranquilos, confiados y emocionalmente estables, están en mejores condiciones para aprender, retener información y participar en las actividades propuestas en clase. En segundo lugar, el ambiente educativo puede resultar agobiante, por lo que se necesita desarrollar habilidades sociales y comunicativas para comprender y expresar las emociones de manera asertiva. Y, en tercer lugar, el entorno escolar adecuado favorece el aprendizaje y promueve el desarrollo académico exitoso de los aprendices.

En este sentido, esta investigación es fundamental para enriquecer el aprendizaje de los alumnos, prevenir problemas como el acoso escolar, desarrollar habilidades socioemocionales y crear un ambiente escolar positivo. Al comprender estos aspectos, los profesores y los responsables de las políticas educativas deben llevar a cabo intervenciones efectivas y crear programas que beneficien a los chicos en términos académicos, sociales y de gestión de emociones y sentimientos.

Por tanto, este proyecto se centra en el diseño de una secuencia didáctica basada en la escritura terapéutica, a través de la cual los estudiantes del grado octavo once de la Institución Educativa Técnico Damaso Zapata aprenderán a identificar y gestionar los sentimientos y emociones que afectan de alguna manera su desempeño académico, además de mejorar el clima escolar y fomentar la comprensión y empatía entre ellos. De esta manera, se establecerán relaciones positivas que mejorarán la comunicación entre compañeros.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

1.5 Objetivos

1.5.1 *Objetivo general*

Fortalecer la gestión de emociones y sentimientos en el aula de clase a través del diseño de una secuencia didáctica enfocada en la creación de una antología de cuentos escrita por estudiantes del grado Octavo once de la Institución Educativa Técnico Damaso Zapata.

1.5.2 *Objetivos específicos*

1. Generar un aula acogedora y segura para todos donde se favorezca el aprendizaje a través del reconocimiento de las emociones propias y de los demás.
2. Indagar en los estudiantes del grado octavo once las emociones y sentimientos que predominan al momento de aprender en la clase de Lengua Castellana a través de la aplicación de una encuesta con enfoque cualitativo.
3. Diseñar una secuencia didáctica que responda al Modelo Pedagógico Cognitivo- social en el enfoque Crítico Social donde se implementen estrategias de escritura terapéutica que permita a los estudiantes mejorar el manejo de emociones y sentimientos.
4. Enseñar las características propias del género narrativo cuento para el establecimiento de un modelo de escritura que permita a los estudiantes la creación de una antología en la que, a través de lo aprendido en el aula, se fomente el manejo de emociones.
5. Evaluar el impacto de la secuencia didáctica a través de la creación de la antología de cuentos basados en la gestión de emociones y sentimientos.
6. Analizar los resultados de la intervención a partir de la triangulación de datos descriptivos.

2. Bases teóricas

2.1 Antecedentes

Para llevar a cabo este proyecto y demostrar la importancia de la gestión de emociones y sentimientos en el aula de clase, se presentan los siguientes artículos científicos, proyectos de grado, tanto de pregrado como de posgrado con el fin de tener un apoyo, una guía y antecedentes del tema de investigación.

En primer lugar, se cuenta con la tesis doctoral presentada por Federico Pulido Acosta que se titula: *Influencia de los estados emocionales contrapuestos y la inteligencia emocional en el ámbito académico: el contexto educativo pluricultural de Ceuta* (2018) elaborado en la Universidad de Granada, España. Este trabajo presenta como objetivo conocer y analizar qué tipos de niveles de ansiedad, felicidad, inteligencia emocional y rendimiento académico se manifiestan en estudiantes de los centros educativos de Ceuta (primaria, secundaria y universidad). El diseño metodológico utilizado es de corte cuantitativo, en donde se sigue el método experimental de Campbell y Stanley. Para esto, se realizan test, al inicio y final del proyecto, también aplica instrumentos adecuados para evaluar las variables planteadas, entre las que está la inteligencia emocional. Y uno de los resultados principales obtenidos en esta investigación, es que se pudo confirmar la importancia de los estados emocionales ya sean de carácter positivo o negativo en el desarrollo integral del sujeto lo que influye directamente en el aprendizaje y desempeño académico. De esta manera, esta investigación funciona como referente teórico, al encontrar en ella definiciones y explicaciones de los conceptos que también se abordarán en este proyecto, como, por ejemplo, las emociones y su relación con el ámbito educativo.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

En segundo lugar, se tiene el trabajo de grado de Ana Cristina Alonso Osorio titulado: *La escritura terapéutica como técnica para el reconocimiento de emociones en alumnos de sexto grado de primaria durante una pandemia* (2021) realizado en la Benemérita y Centenaria Escuela Normal del Estado San Luis Potosí, México. Esta investigación busca principalmente que los estudiantes de sexto grado reconozcan las emociones que surgieron durante la pandemia por problemas de enfermedad, económicos y aislamiento. También que expresen lo que sienten por los cambios presentados en su cuerpo debido al crecimiento. Y para lograr esta comunicación, se diseñaron secuencias didácticas, algunas basadas en la escritura terapéutica con el fin de mejorar la inteligencia emocional de los chicos. La metodología que se utiliza en esta tesis es la de investigación-acción (I-A) con la que se pretende mejorar una realidad social, para esto, aplicaron el test sobre inteligencia emocional y comunicación propuesto por Oriza, así como también varios instrumentos sobre emociones que se emplearon después de cada sesión de clase. Se llegó a la conclusión de que la escritura terapéutica ayuda al desarrollo del autoconocimiento al ser un proceso reflexivo y de retrospección por lo que a través de ella se pueden identificar y reconocer los estados emocionales. Por lo anterior, este informe, es de gran relevancia ya que presenta algunas similitudes con lo que se quiere plantear en este proyecto que es el reconocimiento de emociones a través de la escritura terapéutica.

En tercer lugar, está el trabajo de grado de María José Ossa Muñoz, titulado: *La escritura creativa como herramienta para la exteriorización de emociones que son causadas por la violencia, en los grupos sexto y séptimo de la sede Miraflores en la Escuela Empresarial de Educación* realizada en la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia en el 2021. Esta investigación tiene como objetivo utilizar la escritura creativa como un recurso que permita la expresión de emociones para intervenir en los problemas provocados por sucesos de violencia

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

escolar. Como diseño metodológico se utilizaron herramientas cualitativas, donde se realizaron observaciones diagnósticas, entrevistas, encuestas como métodos descriptivos, entre otros. Los resultados fueron positivos ya que a través de la escritura los chicos reflexionaron acerca de su pasado y la manera en que manejaban sus sentimientos. Y, al ser conscientes de ellos, mejoraron la autorregulación de emociones y la convivencia escolar. Es por esto, que este informe servirá como guía para la realización del proyecto; primero, por la metodología implementada; segundo, por la similitud de los conceptos que maneja, como el de las emociones y la escritura creativa.

En cuarto lugar, se cuenta con el trabajo de grado de Jhon Erick Hernández Arévalo titulado: *Emociones literarias: propuesta innovadora basada en la producción textual y oral*. Este fue realizado en la Universidad Pedagógica Nacional en el año 2022. Uno de los objetivos presentados en esta investigación es la construcción de herramientas como el diario y el podcast para expresar las emociones, basándose en la experiencia personal y los recuerdos. Esta propuesta se desarrolla con el enfoque cualitativo, de orden exploratorio y descriptivo. Como instrumento de recolección de información se utiliza el grupo focal para poder implementar las estrategias planteadas en clase. Como resultados se obtiene que algunos estudiantes se niegan a expresar sus emociones por miedo a ser juzgados o criticados, por otro lado, al avanzar en las sesiones de clase, los alumnos se sintieron más cómodos al contar sus vivencias personales al encontrar empatía por parte de sus compañeros, lo que mejoró la convivencia escolar. Por lo anterior, este trabajo es muy competente y contribuye en la realización del proyecto de investigación porque se pueden hacer comparaciones entre las herramientas aquí propuestas con la creación de la antología de cuentos para expresar emociones y sentimientos.

Como quinto antecedente, se tiene el trabajo de grado de Jessica Janeth Rojas Beltrán titulado: *Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de*

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

educación media de una Institución Educativa de Bucaramanga (2018). Este, busca identificar la relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico a través de un diseño no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional al asociar variables. Se aplicaron instrumentos como la ficha demográfica y la escala Trait Meta-Mood Scale 24 (TMMS-24), entre muchos otros. Como resultados se tiene que es necesario implementar programas de educación emocional en los contextos escolares, rediseñar nuevos currículos incluyendo lo emocional ya que se ha encontrado beneficios en el desarrollo académico. Esta investigación es muy importante porque demuestra que se deben implementar nuevas estrategias para abordar la gestión de emociones en el aula, así como se quiere plantear en este trabajo de grado.

En cuanto al sexto y último trabajo, se cuenta con la tesis de maestría de Tania Valentina Chaparro Ballén y María Lucia Suescun Esparragoza titulado: *Influencia del desarrollo socioemocional en el rendimiento académico de los niños y niñas en un colegio de la ciudad de Bucaramanga*, realizado en la Universidad Autónoma de Bucaramanga en el año 2020. El objetivo propuesto en esta investigación es identificar la influencia de las emociones en el rendimiento académico por lo que la metodología que se empleó es cualitativa con un enfoque de estudio de casos, recogen la información en forma de testimonios y observaciones a través del diario de campo y el grupo focal, a partir de esto, llegaron a la conclusión de que los niños en las primeras etapas de la infancia dependen de su rol social e interacción con sus pares, lo que fortalece la inteligencia emocional, también se destaca que el trabajo de los docentes es fundamental para el desarrollo socioemocional de los alumnos. Por lo anterior, esta tesis de maestría sirve como ejemplo y confirmación de la importancia de las estrategias que plantean los profesores en el aula de clase para consolidar el factor emocional en los chicos.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

En conclusión, estas seis investigaciones se tuvieron en cuenta para el montaje del proyecto porque además de que sirvieron como una guía, proporcionaron información pertinente acerca de los diferentes estudios sobre la gestión de emociones en el aula de clase, lo que finalmente contribuyó al análisis y desarrollo del presente trabajo.

2.2 Marco teórico

2.2.1 *Cognitivismo*

En aras de la conceptualización de los sentimientos y las emociones, el presente proyecto parte de la teoría cognitivista. Esta es planteada por Ausubel (1983) quien afirma que el aprendizaje significativo no se limita únicamente a la cantidad de información que el alumno posee, sino también a qué conceptos y proposiciones están presentes en su estructura cognitiva y cuál es su grado de estabilidad. Este tipo de aprendizaje se produce cuando la nueva información se relaciona y se vincula con los conocimientos relevantes que ya existen en la estructura cognitiva del estudiante. En otras palabras, cuando se establece una relación de subordinación entre el nuevo material y el conocimiento previo del alumno. Ausubel describe este proceso como la "subsunción", donde el nuevo contenido se integra y se asimila en el marco de conocimientos ya establecidos, lo que facilita la comprensión y retención del aprendizaje de manera significativa.

2.2.2 *Modelo del colegio*

Ahora, se debe considerar que el aprendizaje es una actividad mental constructiva, en la cual el alumno desempeña un papel activo al aportar sus experiencias, conocimientos previos y perspectivas personales. El contenido objeto de enseñanza y aprendizaje se convierte en el punto

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

de encuentro donde el alumno interactúa con el material proporcionado, lo analiza, reflexiona y construye significados a partir de él. Teniendo en cuenta lo anterior es necesario mencionar que el Instituto Tecnológico Dámaso Zapata maneja una perspectiva teórica socio-constructivista debemos conocerla, que según como explica Barberá (2006) el aprendizaje no se limita a un proceso unidireccional donde el tutor o el alumno tengan roles predefinidos y fijos. En cambio, este enfoque defiende la idea de que la construcción del conocimiento humano surge de la interacción dinámica y colaborativa entre el alumno, el contenido de enseñanza y el tutor.

Por otro lado, el modelo pedagógico de la institución maneja un enfoque crítico social, en el cual el docente juega un papel fundamental como facilitador del aprendizaje y promotor de la reflexión crítica. No se trata solo de enseñar contenidos, sino de propiciar un diálogo horizontal y democrático con los estudiantes, donde se cuestionen las estructuras de poder y se analicen las desigualdades sociales. Los alumnos son vistos como sujetos activos y críticos, capaces de comprender su realidad y transformarla. Ya que en la obra *Pedagogía del Oprimido*, Freire (1971) afirma que la alfabetización dirigida a las personas oprimidas no debe limitarse a enseñarles simples letras, palabras y frases. Más bien, su propósito esencial radica en transmitirles una comprensión profunda de su realidad y fomentar una conciencia de liberación que les permita transformarse en individuos empoderados y renovados.

Además, el enfoque crítico social promueve el aprendizaje significativo. Pues, Freire (1971) argumenta que el conocimiento adquiere sentido cuando está conectado con la experiencia y la realidad de los estudiantes. Por lo tanto, los contenidos educativos deben ser relevantes y significativos para la vida de los estudiantes, lo que les permitirá aplicar lo aprendido en su entorno social.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

2.2.3 Inteligencia emocional

Daniel Goleman (1995) explica que la inteligencia emocional es el hecho de que algunas personas, aunque no tengan un elevado CI o no tienen tantas oportunidades de progreso como otras, saben mantener el control de sus vidas mediante el correcto manejo de las emociones y las reacciones o consecuencias de estas. Desde esta misma perspectiva conceptual, en la última década, la teoría de la inteligencia emocional de este autor es la que ha tomado fuerza en el ámbito de la psicología con respecto a las emociones. Con los avances de las neurociencias Goleman desarrolla su teoría, ya que se empieza a conocer con mayor claridad el funcionamiento del cerebro y con esto el desarrollo de las emociones. Por ende, en esta teoría se entienden las emociones como algo interno de nuestro comportamiento y actividades mentales, pero también como expresiones externas que pueden mejorar o empeorar la existencia.

Para Goleman (1995) ser emocionalmente inteligente exige, por ejemplo, tomar el control de los impulsos provocados por las emociones, comprender los sentimientos que están más adentrados de los semejantes y los nuestros, tener autocontrol o manejar amablemente las relaciones. Asimismo, el nacimiento de las neurociencias ha permitido conocer el funcionamiento del cerebro humano, investigaciones que Goleman presenta como argumento de la inteligencia emocional. En cuanto a lo que nos interesa de esta corriente científica es la relación que las neurociencias o más explícitamente, la neuroeducación, sostiene frente a la conexión entre emoción y aprendizaje. Frente a esta postura tanto Goleman (1995) como la neuroeducación subrayan la relevancia de la educación emocional para promover el bienestar del alumno y de igual forma un aprendizaje significativo e integral. Por ello, en este trabajo, haremos referencia a la gestión de emociones como aquellos agentes que influyen en los comportamientos y actividades mentales de los estudiantes.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

2.2.4 Competencia literaria

El Ministerio de Educación en Colombia reconoce la importancia de la lectura y la literatura en el currículo escolar y a través del Decreto 1860 de 1994 se establece el Marco General de la Ley de Educación en Colombia, que incluye la promoción de la lectura y la literatura como elementos fundamentales en el desarrollo de habilidades comunicativas de los estudiantes. Además, el Ministerio de Educación ha implementado el Plan Nacional de Lectura y Bibliotecas, que tiene como objetivo fomentar la lectura y la escritura en las Instituciones Educativas. A través de este plan se promueve la formación de competencias lectoras en los estudiantes.

Por otro lado, los lineamientos curriculares mencionan que “una competencia literaria entendida como la capacidad de poner en juego, en los procesos de lectura y escritura, un saber literario surgido de la experiencia de lectura y análisis de las obras mismas, y del conocimiento directo de un número significativo de éstas.” (p. 28-29) por lo que estas habilidades se fundamentan en la práctica pedagógica a través de los planes de clase y estrategias que se implementen para fortalecer la manera como se argumenta, la forma como se exponen las ideas, la función que se asigna a la escritura, la función de la lectura, entre muchos otros, que favorezcan y propicien el desarrollo de estas habilidades.

2.3 Marco conceptual

En razón al objetivo del presente proyecto se definen los siguientes conceptos que serán orientadores para su comprensión. En primer lugar, se establece el concepto de emociones a partir de la teoría cognitivista, sobre la cual Daniel Buitrago realizó en 2021 el análisis conceptual que

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

se emplea como base teórica. Teniendo en cuenta que las emociones pasan por un proceso donde se lleva a cabo la adquisición, el almacenamiento y la organización de ideas, fue posible ligar las emociones a la teoría cognitivista de Ausubel, para quien, según Silva (2014) las ideas se vinculan según la relación que el sujeto establece con las mismas. Las emociones, desde esta teoría, son definidas como “un tipo de estado mental que se caracteriza de manera primaria porque poseen un determinado contenido de tipo cognitivo y están asociadas con una serie de creencias, valoraciones y juicios” (Buitrago, 2021). En las emociones, se busca conjugar elementos como la evaluación e interpretación del entorno o las creencias de cada sujeto, lo que contribuirá al fortalecimiento de la gestión de emociones, ya que, como menciona Buitrago, ante una misma situación, dos sujetos pueden manifestar diferentes emociones (2021, p.2).

Ahora bien, según la teoría de Oster y Ekman, es posible enmarcar las emociones básicas, ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo ya que son estas las que poseen una evidencia clara de universalidad en las expresiones (Oster, 1981, p.5). En cuanto al concepto de sentimientos, Rosas (2011), con base en los estudios de Fríjida conceptualiza a los sentimientos como “disposiciones que manifiestan las tendencias de un individuo a percibir el mundo desde un trasfondo afectivo particular, formar ideas adecuadas a su percepción y generar las pautas de acción correspondientes” (p. 21). Es así como los sentimientos también hacen uso de un proceso cognitivo. Esto se amplía con la perspectiva de Buitrago (2021), quien afirma que para que se manifiesten los sentimientos primero, estos pasan por un proceso de reflexión cognitivo que involucra varias características. Entre ellas, que puede involucrar un lapso de tiempo indeterminado; así como que los sentimientos pueden durar horas, semanas o años; los sentimientos son la interpretación subjetiva de esas emociones, por lo que son internos y difíciles

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

de detectar; por último, los sentimientos se ven influenciados por aspectos personales, creencias sociales y culturales.

Esto hace de los sentimientos un aspecto importante a tratar a la hora de investigar respecto al desarrollo y fortalecimiento de la gestión emocional en adolescentes ya que, durante este período, los adolescentes experimentan una amplia gama de sentimientos y emociones que pueden tener un impacto significativo en su rendimiento académico. En este sentido, es relevante analizar el papel de los sentimientos y su repercusión en los adolescentes en el ámbito escolar. Según Nussbaum (2006), los sentimientos tienen un carácter comunicativo y performativo, expresando creencias y generando reacciones en los individuos. En el contexto educativo, los sentimientos de los adolescentes pueden influir en su motivación, actitud hacia el aprendizaje y capacidad para concentrarse en las tareas académicas.

A partir de esto, es necesario mencionar que, en aras del presente proyecto, se tendrá en cuenta la diferencia conceptual entre sentimientos y emociones. Los sentimientos, desde la teoría cognitivista, están directamente relacionados con creencias, valoraciones y juicios; por otra parte, los sentimientos nos ayudarían a adaptarnos y sobrevivir en la sociedad, como menciona Spaulding, citado por Buitrago (2021). Otro factor diferenciador es el establecimiento de diferencias a partir de las características propias de cada uno. Según Ekman (2008), citado por Buitrago establece que las emociones tienen, en primer lugar, un inicio rápido (rapid onset), son de corta duración (short duration), mientras las emociones pueden durar de horas hasta años; en segundo lugar, las emociones tienen una ocurrencia espontánea (unbidden occurrence) mientras los sentimientos se pueden evocar atemporalmente; por último, las emociones surgen de una evaluación automática (automatic appraisal), por su parte los sentimientos, al ser un termómetro moral, se sustentan en un entorno social y poseen adaptabilidad.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Ahora bien, es necesario establecer el concepto de Secuencia didáctica, en el presente proyecto se abordará como “conjuntos articulados de actividades de aprendizaje y evaluación que, con la mediación de un docente, buscan el logro de determinadas metas educativas, considerando una serie de recursos” (Tobón, 2010, p. 35). Esta definición permite identificar aspectos importantes a la hora iniciar con la creación de la secuencia, ya que permitirá tener en cuenta no solo las actividades, sino la evaluación de estas y los recursos que necesitan para el desarrollo de lo planeado. Asimismo, Pimienta (2009) afirma que estas actividades deben obedecer a una situación de aprendizaje que lleve a los estudiantes al desarrollo de las competencias (p. 6) contempladas, en este caso, en los Estándares y Lineamientos de lengua castellana, específicamente del grado octavo once. Otro concepto relevante es el de Escritura Terapéutica. Según López (2018), la escritura terapéutica se basa en la idea de que la expresión escrita puede tener un efecto terapéutico al permitir a las personas explorar y procesar sus emociones de manera segura y reflexiva. A través de la escritura, los individuos pueden dar voz a sus experiencias internas, dar sentido a sus sentimientos y encontrar formas constructivas de lidiar con ellos.

Varios estudios respaldan la eficacia de la escritura terapéutica como herramienta para el fortalecimiento de la gestión emocional. En un estudio realizado por Pennebaker y Beall (1986), se encontró que aquellos individuos que realizaron escritura expresiva sobre eventos traumáticos experimentaron mejoras significativas en su bienestar emocional a largo plazo en comparación con aquellos que no realizaron dicha escritura. Estos hallazgos sugieren que la escritura terapéutica puede ayudar a las personas a procesar y superar emociones negativas, promoviendo así un mayor equilibrio emocional. Este tipo de escritura también ha mostrado beneficios en el ámbito educativo. Un estudio realizado por Sloan y Marx (2019) exploró los efectos de un programa de escritura terapéutica en adolescentes en riesgo de desarrollar problemas emocionales. Los resultados

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

mostraron que la participación en el programa mejoró la capacidad de los adolescentes para identificar y expresar sus emociones, así como su habilidad para regular y gestionar de manera saludable sus estados emocionales. Estos hallazgos respaldan la idea de que la escritura terapéutica puede ser una herramienta efectiva para fortalecer la gestión emocional en el contexto educativo y, en el caso de este proyecto, a la creación de cuentos.

Según Pérez (2010), el cuento es un género literario que se caracteriza por su brevedad y su capacidad para contar una historia completa en un espacio reducido. Este tipo de narrativa se ha utilizado a lo largo de la historia como una forma de transmitir enseñanzas, emociones y reflexiones. El cuento es considerado una forma de expresión artística que permite a los autores explorar diversos temas, personajes y escenarios. Como señala García (2015), el cuento puede abordar desde cuestiones cotidianas hasta problemáticas universales, utilizando la imaginación y la creatividad para captar la atención del lector y transmitir un mensaje de manera efectiva. Teniendo esto en cuenta es necesario establecer el concepto de Antología. Según Guillen, citado por Pinilla, la antología puede entenderse como un género literario intratextual en el que se lleva a cabo un procedimiento de interrelación, ordenación o limitación de la lectura (2011, p.8) . Es decir, la antología es un conjunto de obras, sea poesía, novela o, como es este caso, cuento, que cumplen con una serie de características unificadoras estas son: en primer lugar, la recopilación de textos que exige una selección sea por temas, autores y/o ubicaciones; en segundo lugar, la selección y organización a partir de criterios, tales como el orden alfabético, la extensión o la fecha y por último. (Pinilla, 2011, p.5).

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

2.4 Referentes legales

En lo referente al marco legal, se abordarán los documentos internacionales, nacionales y locales que fundamenten el propósito del presente proyecto. Al analizar el marco legal internacional se contempla a la educación como un derecho humano, mencionado en el artículo 26 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) donde se establece que toda persona tiene derecho a la educación elemental y fundamental gratuita. Así mismo, se establece que el objeto de la educación es favorecer la comprensión, tolerancia y amistad entre todos los grupos étnicos o religiosos, esto a través del desarrollo de la personalidad, así como el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos. (p. 7). Complementariamente, en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966) se reconoce el derecho de toda persona a la educación. En el artículo 13 se encuentra la disposición individual más completa sobre el derecho a la educación en el derecho internacional, el cual orienta el derecho a la educación hacia el pleno desarrollo de la personalidad humana y del sentido de su dignidad. Así mismo, el artículo manifiesta que esta debe fortalecer el respeto por los derechos humanos y las libertades fundamentales. (p.5).

Por su parte, en el marco legal colombiano, específicamente en la Constitución Política de Colombia (1991, artículo 67) la educación es contemplada como un derecho y un servicio público, siendo responsabilidad del estado, la sociedad y la familia. Según la ley nacional, la educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico y tecnológico. (Constitución Política de Colombia, Art. 67, 1991). Así mismo, en la ley 115, ley General de Educación se concibe la educación como un proceso de formación permanente, personal social y cultural. Es el artículo 46 relevante para el presente proyecto, pues se hace mención del servicio

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

educativo, en el cual se tienen en cuenta personas con limitaciones físicas, sensoriales, psíquicas, cognoscitivas, emocionales o con capacidades intelectuales excepcionales; esto ya que enfatiza la pertenencia de estas diversidades al servicio público educativo, por lo cual los establecimientos educativos tienen el deber organizar acciones pedagógicas y terapéuticas que permitan el proceso de integración académica y social de dichos educandos (Ley 115 capítulo 1, artículo 46). Esto complementa el propósito contemplado en el proyecto aquí planteado, el cual tiene como objetivo el fortalecimiento de la gestión emocional en una institución educativa oficial.

Así mismo, se define la Salud Mental como un estado dinámico, el cual se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción (Ley 1616, 2013, artículo 3), y se busca llevar a cabo lo manifestado en la misma a través de acciones pedagógicas que fomenten competencias en pro del desempeño de los estudiantes como ciudadanos respetuosos que protejan la convivencia escolar; todo esto, haciendo uso de la promoción de la Salud Mental (Ley 1616, 2013, artículo 8). Asimismo, el decreto 1421 plantea el concepto de Educación Inclusiva, contemplado como un proceso permanente que reconoce, valora y responde a la diversidad de características, intereses, posibilidades y expectativas de los niños, niñas y adolescentes en pro de su desarrollo, aprendizaje y participación en un ambiente de aprendizaje común, sin discriminación (Decreto 1421, 2017, artículo 2). Por último, se tiene en cuenta el rol del docente orientador, contemplado en las variables del proyecto, debe preparar un plan de trabajo basado en proyectos pedagógicos que surjan de las necesidades institucionales y en el marco del PEI, esto con el propósito de contribuir a la resolución de conflictos al respeto de los derechos humanos al libre desarrollo de la personalidad de los estudiantes (Directiva 50, 2017, artículo 3).

Por último, en el Proyecto Educativo Institucional de la Institución Educativa Técnico Dámaso Zapata se contemplan las dimensiones de la persona, siendo una de estas la dimensión

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

afectiva, esto es relevante puesto que contempla la formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos, lo que permite fomentar en los estudiantes estrategias que fortalezcan esta formación la dimensión afectiva. Así mismo, el PEI define esta dimensión como un “conjunto de potencialidades y manifestaciones de la vida psíquica del ser humano que abarca tanto la vivencia de las emociones, los sentimientos y la sexualidad, como también la forma en que se relaciona consigo mismo y con los demás” (I.E. Técnico Dámaso Zapata, 2021, p. 141); Es a partir de esto que en el presente proyecto se busca potenciar la dimensión afectiva, buscando que el estudiante comprenda su entorno, y se construya como ser social. Asimismo, el manual de convivencia, en concordancia con las directivas internacionales y nacionales, contempla las competencias ciudadanas como un conjunto de conocimientos y de habilidades cognitivas, emocionales y comunicativas que hacen posible que el ciudadano actúe de manera constructiva y democrática. (Manual de Convivencia, 2019, p. 52); de igual manera, se tiene en cuenta, en el capítulo VII, el control de factores emocionales como evidencia de una negociación exitosa del conflicto.

3. Diseño metodológico

3.1 Tipo de investigación

El enfoque que se implementó en este trabajo es el cualitativo ya que este permite obtener una comprensión más completa y enriquecedora del objeto de estudio debido a las diversas técnicas de investigación y habilidades sociales que utiliza de acuerdo con los requerimientos de la situación. En el libro titulado: *Metodología de la investigación* de Sampieri, Collado y Baptista citando a Patton (2011) define los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones,

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones (p. 9) que es precisamente lo que se pretende hacer en este proyecto con la población seleccionada.

Se trabajó con estudiantes del grado octavo-once de la Institución Educativa Técnico Damaso Zapata, el diseño de la investigación fue Acción participativa porque se realizó indagación, se intervino y participaron agentes educativos. También se utilizaron técnicas como la observación y se entrevistó a la docente titular del grado octavo once, así como también a la psico orientadora de la institución educativa. Además de esto, como instrumentos, se aplicó un cuestionario a la población seleccionada y, se recopiló información en el diario de campo. Por último, los resultados de esta propuesta se obtuvieron a partir de la triangulación de datos entre las observaciones hechas, la teoría y la recopilación de datos de los instrumentos aplicados a los estudiantes.

3. 2 Actividades y cronogramas

Tabla 1

Fase de investigación

Reunión 1 - 5 de abril:	• Discutir el tema y los objetivos de la tesis. • Definir la estructura general del trabajo. • Establecer las fechas límite para entregas parciales.
Reunión 2 - 12 de abril:	• Revisar y discutir la revisión bibliográfica preliminar. • Identificar las lagunas en la investigación existente. • Definir las principales preguntas de investigación.
Reunión 3 - 19 de abril:	• Presentar un esquema del marco teórico. • Discutir la selección de las teorías y conceptos relevantes. • Establecer los métodos de investigación adecuados.
	• Revisar el marco teórico preliminar. • Identificar posibles ajustes o adiciones necesarias.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Reunión 4 - 26 de abril:	• Establecer los instrumentos de recolección de datos.
Reunión 5 - 13 de mayo:	• Presentar el diseño de investigación detallado. • Discutir las variables y la metodología de análisis. • Evaluar la factibilidad y viabilidad del estudio.
Reunión 6 - 30 de mayo:	• Identificar las limitaciones y desafíos encontrados.
Reunión 7 - 10 de junio:	• Revisar el avance del proyecto teniendo en cuenta la redacción y cohesión. • Presentar el esquema de la justificación y los antecedentes.
Reunión 8 - 20 de junio:	• Correcciones generales del proyecto de investigación. • Revisión de la bibliografía
Reunión 9 - 30 de junio:	• Última revisión del primer avance del trabajo de grado I

Nota: Esta tabla muestra los pasos que se realizaron en la búsqueda, diseño y organización del trabajo.

Tabla 2

Fase de implementación

CRONOGRAMA TRABAJO DE GRADO II			
Fase de implementación de secuencia didáctica			
Fecha	Meta	Descripción	Categoría
Lunes 31 de julio de 2023	-Adquisición de concepto y características de emoción y sentimiento	Se busca que el estudiante aprenda el concepto de emociones y sentimientos, así como que identifique	

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

	-Prueba diagnóstica	las características propias del sentimiento y la emoción	
Miércoles 09 de agosto de 2023	Aprendizaje y aplicación de escritura terapéutica	En esta sesión se enseñó el concepto de escritura terapéutica y a establecer relaciones entre las experiencias cotidianas y la escritura terapéutica para el desarrollo de habilidades socioemocionales	
Lunes 14 de agosto de 2023	-Identificación de las características del cuento como relator de historias cortas y personales	En esta sesión se buscó que los estudiantes ilustrasen, a través de la escritura terapéutica, aspectos como lo que sintió, lo que pensó y lo que cambiaría de los cuentos leídos a partir de los sentimientos y emociones individuales que este le genera	
Miércoles 16 de agosto de 2023	Aplicación de la escritura terapéutica como herramienta para identificar o gestionar sentimientos y emociones	En esta sesión el estudiante puso en práctica la escritura terapéutica como medio de expresión donde los sentimientos y las emociones son los principales catalizadores	
Lunes 21 de agosto de 2023	-Aplicación de estrategias adquiridas en el aula para la	En esta sesión se buscó que el estudiante pusiera en	

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

	producción de un cuento enfocado en emociones y sentimientos. -Aplicación del cuestionario -Realización de entrevistas a docentes	práctica la escritura de cuentos como estrategia para expresar sentimientos y emociones.	
--	--	--	--

Nota: Esta tabla muestra las temáticas implementadas en las sesiones de clase.

Tabla 3

Fase de análisis y evaluación

CRONOGRAMA TRABAJO DE GRADO		
Fase de análisis y evaluación		
Fecha	Actividad	Descripción
14 al 23 de septiembre del 2023	Organización de la información recabada	Se organiza y lee la información recopilada de todas las actividades realizadas en la fase de implementación para tener claro lo que se va a utilizar para el análisis y la triangulación. Las actividades implementadas son las siguientes: -Prueba diagnóstica -Diario de emociones -Carta de escritura terapéutica -Lectura de cuentos latinoamericanos -Identificación de emociones en diferentes partes del cuerpo -Escritura de un cuento y dibujo -Cuestionario -Coevaluación -Entrevista a docente titular y psico orientadora
25 de septiembre al 9 de octubre del 2023	Análisis de los resultados	-Se realiza la transcripción de las entrevistas y la identificación de las categorías. -Se selecciona de los apuntes del diario de campo

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

		la información pertinente de lo observado. -Se analiza la información proveniente de las actividades seleccionadas.
10 al 23 de octubre del 2023	Triangulación	Se realiza la triangulación de los datos obtenidos de las entrevistas, las actividades y el cuestionario con la teoría y el diario de campo.

Nota: Esta tabla muestra el proceso que se llevó a cabo para el análisis del material recopilado.

4. Triangulación y resultados

En este apartado, se efectúa una discusión de los resultados, a partir de tres categorías en las que se recurre al material recolectado en la implementación del proyecto, los aportes teóricos y las interpretaciones personales, a fin de determinar los beneficios y las dificultades que se evidenciaron en el desarrollo de las actividades sobre la gestión de emociones y sentimientos.

4.1 El reconocimiento y expresión de emociones y sentimientos por parte de los estudiantes

Durante la implementación de la secuencia didáctica, se realizaron varias actividades lúdicas, ejercicios, lecturas y quizes, a través de los cuales se pretendió informar y educar al estudiantado sobre como reconocer sus emociones y sentimientos, así como la manera más adecuada de expresarlas; siendo la escritura el medio seleccionado para potencializar estas habilidades necesarias en el desarrollo de la *inteligencia emocional*. En este sentido, Mayer y Salovey (1997), así como se mencionó en el artículo *Inteligencia emocional en adolescentes* de Pacheco et al (2013) , la inteligencia emocional (IE) puede definirse como “la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder y/o generar sentimientos que faciliten el pensamiento; la habilidad para comprender emociones y el

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones promoviendo un crecimiento emocional e intelectual. ” (p.35)

Dado el contexto donde se hallan inmersos los estudiantes participantes y las problemáticas presentes en éste, cada una de las actividades desarrolladas aportó una perspectiva general en la que, pese a ser personas sintientes en todo momento, los jóvenes tienden a reprimir sus emociones y prefieren, en la mayoría de ocasiones, silenciarse al no contar con un mecanismo de confianza que les permita abrirse consigo mismo y con los otros; generando así una apropiación escasa no sólo de la gestión emocional, sino principalmente de la consolidación de una memoria emotiva.

Es así que, siendo la primera intervención una prueba diagnóstica (anexo E), se efectuó a los estudiantes una serie de preguntas acerca de su sentir cotidiano, es decir, si suele ser positivo o negativo y sobre cómo se sienten en la clase de Lengua Castellana. Las respuestas evidenciaron una enorme similitud entre tender más lo positivo, como tender a lo negativo; aunque algunos respondieron que dependían de las circunstancias; reconociendo que el estado emocional es siempre fluctuante y por ende, no escogiendo ninguno de los dos polos. Respecto a que situaciones despiertan emociones positivas, los resultados establecieron una relación entre pasar tiempo con sus amigos, familiares, personas que confían, solos, sentir que los halagan, dar paseos, el ambiente, la música, estar enamorados y sentir aprobación de las personas que los rodea. Ahora, sobre aquello que despierta negatividad en su sentir escribieron sobre problemas, conflictos, cuando son golpeados, regañados, que los ignoren, rechacen, abandonen, la familia, que no salgan las cosas bien, el pasado, el ambiente y las personas. Y en su mayoría respondieron que se sienten cómodos y felices en la clase de Lengua Castellana, afirmando que es por las dinámicas y profesores nuevos, haciendo referencia a los practicantes de la UIS.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Tomando como referencia estas apreciaciones, pudo identificarse que los estudiantes reconocen de manera amplia aquello que despierta emociones buenas, como malas, siendo contrastante en algunos casos, como el de la familia; aspecto que para algunos estudiantes es motivo de felicidad, para otros es motivo de tristezas o enfados. Además, para la mayoría, el entorno se constituye como aquello que los moldea emocionalmente, es decir, los vínculos existentes con sus familiares y amigos; y que según Pacheco et al (2013) se puede afirmar que:

Aunque los seres humanos nos diferenciamos en muchos más aspectos, cada vez parece más claro que aquellos referentes al mundo afectivo y emocional marcan, en un primer lugar, nuestras relaciones sociales y de amistad y, en un segundo lugar, nuestro bienestar psicológico. (p.34)

Por consiguiente, es importante reconocer aquello que está formando a los estudiantes como seres que sienten, para así poder dar a conocer a los jóvenes estrategias que les enseñe a conocerse y aprender a expresarse, ya sea para sí mismos, como ante los demás; con el fin de mejorar su resolución de conflictos y disminuir el malestar de desconocer la razones de sus emociones.

Posterior a ello, se realizó una actividad al aire libre, para que se sintieran más cómodos; pues en este ejercicio los estudiantes debían hacer una carta (anexo F) en donde se abrieran emocionalmente ante alguna persona no presente que les despertara alguna emoción fuerte, ya sea buena o mala. La carta se escribió en la cancha de la institución, algún que otro estudiante ponía música para mejorar su ambiente personal, aunque entre ellos se hacían burlas como “ajá, y esa música de mierda qué” (Diario de campo, 9 de agosto de 2023) connotando que para ellos es común o normal esas faltas de respeto, bajo el dicho de decir que es broma; además de otros tipo

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

de ademanes vulgares entre ellos cuando veían el tema de la carta de algún amigo o compañero de clase, expresiones como “es que usted mucho marica escribiendo sobre la boba esa que no lo quiere”.

A partir de estas situaciones, pudo determinarse que algunos estudiantes no tienen reparo en expresar aquello que sienten o piensan en el instante, sin pensar antes en quienes los rodean, es decir, carecen de empatía o *percepción emocional*¹ hacia los demás. Pues no notan que a pesar de la confianza algunos comentarios pueden herir la susceptibilidad de aquellos a quienes llaman amigos, y esto se pudo ver en la reacción de un estudiante que se enojó con su amigo por criticar a quien él dedicaba su carta, quien al final expresó ese disgusto a su compañero generando que él mismo pidiera disculpas, al final conciliando el problema inicial.

Retomando la actividad de las cartas (anexo F), esta tuvo un impacto en varios estudiantes, puesto que tomaron el ejercicio como un momento para reflexionar en sí mismo y en su sentir. Varios de ellos, escribieron respecto a situaciones que los hicieron sentir vulnerables, tristes o heridos, algunas de las cartas narraban rupturas amorosas, en donde los muchachos expresaban el dolor que sentían al saber que no eran suficientes para la otra persona; peleas entre amigas, la pérdida de alguna mascota, el no sentirse suficiente para los padres y discutir mucho con ellos, y una de las cartas que más significó para este estudio, puesto que es un tema que requiere de apoyo por parte de la IE y de las autoridades, esta trataba sobre dejar ir el recuerdo de un abuso que sufrió en la infancia por parte de un familiar. Más allá del proceso que se realizó luego de conocer el caso, al momento de dialogar sobre los escritos la mayoría de los estudiantes comentaron que sí se

¹ Modelo de IE de 4 ramas (Mayer & Salovey, 1997) citado del artículo *Inteligencia emocional en adolescentes* de Pacheco et al (2013) Percepción emocional: Habilidad para percibir las emociones propias y ajenas, así como percibir emociones en el arte, fotografía, música y otros estímulos.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

sentían algo distinto luego de expresar esos sentimientos que tenían reprimidos, incluyendo a la estudiante, quien en la misma carta afirma que hará todo lo posible para poder olvidar.

En concordancia con este hecho, puede establecerse una relación directa con lo planteado en el libro *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual* de Goleman (2010), dado que el hacer introspección:

En el mejor de los casos, [...] permite la toma de conciencia ecuánime de los sentimientos apasionados o turbulentos. En el peor, constituye una especie de paso atrás que permite distanciarse de la experiencia y ubicarse en una corriente paralela de conciencia que es «meta», que flota por encima, o que está junto a la corriente principal y, en consecuencia, impide sumergirse por completo en lo que está ocurriendo y perderse en ello, y, en cambio, favorece la toma de conciencia. (pp. 47-48)

Y es que el poder manifestar aquello que se suele ocultar o esconder, ya sea por miedo de molestar a las personas a su alrededor, pena por llegar a decir algo incómodo o no ser entendido, al final es liberador y ayuda a conocer mejor lo que se piensa y siente en el subconsciente para así poder exteriorizar y hacerlo de manera consciente.

Más allá de las actividades a lo largo del proyecto, sucedieron varios encuentros violentos entre compañeros de clase, generando un ambiente algo tenso, aun así se intentaba mediar esas situaciones para que ambas partes expresen porque actuaron de esa manera y así finalizar con unas disculpas. Una de estas situaciones ocurrió cuando le preguntamos a un estudiante ¿por qué tenía el brazo con rayones de lapicero?, a lo cual manifestó “es que yo le rayé un pedacito de la hoja a mi compañero y él me empezó a rayar y punzar el brazo con el lapicero” (Diario de campo, 16 de agosto de 2023). Luego de ese comentario, se le preguntó a la otra parte ¿por qué no solo habló

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

para pedir un cambio de hoja?, a lo cual nos comentó “no sé, yo solo me enojé mucho porque no para molestar y le rayé todo el brazo para que me deje de joder” (Diario de campo, 16 de agosto de 2023). Luego de ello se les explicó de cómo pudieron haber solucionado mejor las cosas si se hubieran expresado con claridad desde un inicio, los estudiantes lo entendieron y se dijeron las cosas en ese momento, aceptaron las disculpas de cada uno, y el compañero que había rayado a su amigo luego buscó algo para poder limpiar las rayas de lapicero en el brazo. Con esto puede evidenciarse que, según Goleman (2010), como las emociones son aquellas que nos guían en la vida ante las situaciones difíciles o de adversidad, más allá lo cerebral, puesto que cada emoción ayuda a la parte racional a como sobrellevar o que conjeturas hacer dependiendo de la situación, siendo este un rasgo importante de nuestra psique humana (p.12). Por ello, mediante el correcto manejo de las emociones es posible mejorar las reacciones que tenemos ante los distintos eventos que tengamos en nuestra vida y las futuras consecuencias de los actos que dicho sentir nos permite hacer, lo cual sucedió entre los muchachos, puesto que ellos no tuvieron dificultad en dialogar y expresar sus errores en ese momento, a pesar de que anterior a ello el manifiesto emocional fue agresivo y errático.

Para finalizar, en la última sesión de clases, se realizó un cuestionario (anexo H) en donde los alumnos respondieron si la escritura terapéutica había generado un impacto positivo en ellos, si les generaba alivio escribir sus pensamientos en un diario, si se sienten más cómodos expresando sus emociones así que ante una persona, si volverían a la escritura para manejar alguna situación y si la escritura terapéutica les ha ayudado a mediar algún conflicto de su vida cotidiana. En su gran mayoría, respondieron que sí a estas preguntas, menos la última, la cual obtuvo por más de la mitad de los estudiantes un no, probablemente porque en la vida cotidiana es más difícil llegar a

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

acuerdos entre personas con distintos puntos de vista, sin importar lo asertivo que pueda llegar a ser la persona, en este caso los jóvenes.

En conclusión, los estudiantes en su amplia mayoría reconocen o intentan conocer aquello que sienten, están dispuestos a manejar una comunicación asertiva para sobrellevar sus problemas, siempre y cuando se les guíe en el proceso; son capaces de manifestar su sentir a través de la escritura y también a través de diálogo, aunque a veces sean tímidos están abiertos a expresarse, con el fin de darse a conocer como seres emocionales que merecen ser escuchados así como ellos mismos aprenden a escuchar y empatizar con los sentimientos ajenos.

4.2 Habilidades socioemocionales y ambiente escolar

La educación va más allá de la enseñanza sistemática de conceptos académicos, por lo que las habilidades socioemocionales juegan un papel relevante en el desarrollo de los estudiantes. Es así que dichas competencias, que van desde la inteligencia emocional hasta la habilidad para establecer relaciones interpersonales e intrapersonales, no solo favorecen el bienestar emocional de los alumnos, sino que también influyen en su rendimiento académico y su capacidad para enfrentar dificultades en el aula de clase.

En este sentido, al enseñar habilidades como la inteligencia emocional, la empatía, la autorregulación, la solución de conflictos, entre otros, se les da a los alumnos herramientas valiosas para comprender y gestionar sus propias emociones; contribuyendo así a establecer relaciones positivas con sus compañeros y el entorno. En la entrevista realizada a la psico orientadora de la institución, ésta reconoce y recalca la importancia de enseñar estos temas en clase, expresando que: “yo creo que el colegio no solamente se viene a aprender física, química, matemáticas e inglés, sino que también pues se viene a socializar y posteriormente a formar, es una labor compleja, tiene

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

que haber una unión familia escuela. (...) Este es un Colegio de 5.200 estudiantes y somos 198 profesores, es complejo ese tipo de formación, casi siempre se la dejan al espacio de ética o que eso es lo que se ve en religión o que eso es lo que se ve en otras materias. (...) Creo que es fundamental, pero la realidad es que es algo que a veces pasa a un segundo plano y pues los seres humanos vamos evolucionando, vamos madurando nuestras reacciones emocionales, sin embargo, aún encontramos adultos que se comportan como niños en cuanto a sus emociones y si vez, es porque en algún momento no hubo límites claros con respecto a esa gestión emocional.” (anexo I)

Como puede apreciarse en la respuesta anterior, la relevancia que adquiere la gestión de emociones, radica en el hecho de que ésta no solo se le debe asignar a las materias de Ética y Religión; sino que, por el contrario, puede trabajarse de manera transversal en el resto de las asignaturas sin abandonar los conocimientos de cada una; puesto que no solo va a contribuir en el bienestar emocional de los alumnos, sino que también mejorará el ambiente escolar al tener una atmósfera de respeto, comprensión y colaboración. En el artículo *Aprendizaje socioemocional: ¿Qué es y cómo desarrollarlo?* De la Secretaría de Educación Parvularia (2021), se explica que el desarrollo socioemocional “se refiere a aquellas competencias sociales y emocionales, relacionadas con las habilidades para reconocer y manejar emociones, desarrollar el cuidado y la preocupación por otros, tomar decisiones responsables, establecer relaciones positivas y enfrentar situaciones desafiantes de manera efectiva.” (P. 2) Por lo anterior, es fundamental dar más relevancia a la enseñanza de las habilidades socioemocionales (HSE) en el ámbito escolar, sobre todo, en los contextos sociales más vulnerables, como, por ejemplo, en los colegios públicos del país porque en este entorno, es donde los problemas familiares y de convivencia dentro del aula de clase son más preocupantes, e inciden negativamente en los dispositivos básicos de aprendizaje de los menores.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Por su parte, en el artículo *Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”*: *aproximaciones a su evaluación*, de Benilda García Cabrero (2018), la perseverancia, la sociabilidad y curiosidad son habilidades que están estrechamente relacionadas con las emociones; razón por la cual, el autoconocimiento, la autorregulación, la conciencia social, las habilidades interpersonales e intrapersonales, autocontrol, empatía, asertividad, entre otras son esenciales para alcanzar este propósito. Algunas de estas habilidades se identificaron en las actividades desarrolladas con los estudiantes del grado octavo once del Instituto Tecnológico Damaso Zapata, dado que además de identificar pudieron nombrar y expresar cada una de las emociones que experimentaban.

Por un lado, con la actividad en la que los estudiantes debían hacer varios escritos sobre el día más feliz de sus vidas, el día más triste, el día en el que más han sentido miedo, el día que sintieron aversión o asco, el día en el que tuvieron más ira, lograron exteriorizar sus pensamientos y emociones a partir de la escritura y reflexión de lo sucedido. Por ejemplo, una estudiante relató que un día mientras su papá estaba tomando con unos amigos, uno de ellos golpeó la mujer con un casco varias veces, para sorpresa de ella, su papá defendió el acto del amigo diciendo que él tenía derecho a pegarle y callarla porque era el marido, por lo que al final, la estudiante está en desacuerdo y dice: “me sorprende que aun exista este tipo de personas machistas” (anexo G). Como puede evidenciarse, en su escrito, demuestra tener conciencia social al reconocer la injusticia del maltrato físico, sentir empatía por la mujer agredida y pensar en el estado opresor que persiste en la sociedad actual.

En otro caso, que es de gran preocupación, un estudiante se agredió a sí mismo porque las cosas no resultaron como él quería (anexo G). Ante este hecho y a la luz de lo manifestado en el artículo *Autorregulación, qué es, ejemplos y ejercicios* de la Región de Murcia Consejería de

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Educación, y Cultura (2021), es fundamental entender que la autorregulación es entendida como “la capacidad de control y gestión tanto de los pensamientos, emociones, acciones como motivación mediante una serie de estrategias personales que permiten tanto la consecución de objetivos como la evitación de resultados no deseados.” (P. 1) En este sentido, a partir de los ejercicios de escritura realizados, fue inminente la necesidad de promover este tipo de actividades, dado que permiten que los estudiantes se conozcan, reflexionen sobre sus emociones, sentimientos y actos, para que piensen en cómo deben actuar ante situaciones adversas y no se autodestruyan, o le hagan daño a los demás.

Ahora, durante el desarrollo de las sesiones de clase se evidenciaron dificultades referentes a la parte actitudinal de algunos estudiantes. De 40 alumnos, 5 no permitían que las clases se desarrollaran con normalidad. En las anotaciones del diario de campo de la clase realizada el lunes 31 de julio del 2023 se manifiesta que: “algunos estudiantes hicieron indisciplina en el salón durante toda la sesión y mientras las docentes intentaban controlar su comportamiento, los demás estudiantes empezaban a hablar desenfrenadamente entre ellos por lo que el ruido en el salón era muy alto.” Además de esto, en la tercera sesión de clase que se realizó el 14 de agosto del 2023, una de las estudiantes al ver que los compañeros no dejaban dar la clase, gritó: “cállense chinos maricas, cállense la jeta” entre otras groserías. En este contexto de educación pública, se hace extremadamente necesaria la enseñanza no solo de la parte conceptual, sino también tener en cuenta la socio-emocionalidad, dado que, en la mayoría de las ocasiones, es el colegio y los docentes quienes deben encargarse de subsanar los errores cometidos en casa y que, por tanto, conllevan la crianza de personas irrespetuosas, sin pautas de comportamiento que les posibiliten vivir armónicamente en comunidad.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

De igual forma, durante la aplicación del proyecto se observó que a algunos alumnos se les dificulta respetar a la docente mientras está explicando, así como que suelen agredirse verbal y físicamente entre ellos, llegando a emplear la sesión de clase para realizar acciones nada académicas y que deterioran aún más su atención como: peinarse y maquillarse, otros se la pasan escuchando música con audífonos. Estos comportamientos inadecuados durante la clase, están en contravía y deterioran significativamente el hecho de que, tal como lo menciona García Cabrero (2018), las habilidades socioemocionales tienen la fortuna y posibilidad de ser educadas o entrenadas, por lo que es fundamental instruirlas dentro del entorno educativo; no obstante, estas conductas disruptivas interrumpen cualquier intención positiva de fomentar la socio-emocionalidad de los menores y, en consecuencia, reafirman el irrespeto y la fragmentación de relaciones interpersonales sanas dentro del aula.

Para finalizar, en el cuestionario que se les aplicó a los estudiantes en la quinta y última sesión de clase, se les preguntó si se sentían más cómodos expresando sus emociones a través de la escritura en lugar de hablar directamente con alguien, a lo cual, un número significativo de ellos respondió que sí; razón por la cual, empezar a trabajar el aprendizaje de la gestión de emociones y sentimientos desde la escritura es un buen punto de partida, para que de forma progresiva se habitúen a expresar lo que sienten por medio escrito y, posteriormente, adquirir la confianza suficiente en sí mismos para exteriorizarlo y hacerlo saber a otra persona. Como última acción, se les preguntó si sentían que habían tenido algún cambio del manejo de las emociones y sentimientos después de la aplicación del proyecto, obteniendo que más de la mitad de ellos manifestó que sí. La adquisición de las habilidades socioemocionales es un trabajo que requiere de tiempo, de planeación de estrategias y actividades que ayuden al autoconocimiento, autorregulación, eficacia, perseverancia, empatía y así lograr mejorar las relaciones intrapersonales e interpersonales dentro

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

del aula de clase; dado que, como lo han planteado distintos autores, la socio-emocionalidad y las habilidades inherentes a ésta, son educables y pueden fortalecerse con la práctica de intervenciones en las que el individuo se vea enfrentado a situaciones de la vida real y, en consecuencia, deba actuar ante ellas conforme a lo que siente y piensa, sin dejar que sus impulsos y conductas autodestructivas lo lleven a reaccionar de forma violenta hacia sí mismo o hacia los otros.

La escritura terapéutica es, pues, un medio a través del cual en cada una de las actividades realizadas durante este proyecto, se logra no sólo favorecer la gestión emocional, sino también la convivencia escolar dentro del aula de clase, en la medida en que el individuo luego de haber identificado cada una de sus emociones y sentimientos, encuentra una forma amigable y cómoda de expresarse y dialogar consigo mismo; pues, en la mayoría de oportunidades, es la falta de confianza o la inexistencia de vínculos íntimos de afianzamiento personal, lo que origina un sinnúmero de sensaciones reprimidas que tienden a convertirse en pensamientos poco favorables o autodestructivos.

4.3 El impacto de la secuencia didáctica en el rendimiento académico de los estudiantes

Como se mencionó anteriormente, uno de los objetivos específicos de la presente investigación consiste en enseñar las características propias del género narrativo: cuento. Este fue planteado como una estrategia para el establecimiento de un modelo de escritura que permitiera a los estudiantes la creación de una antología en la que, a través de lo aprendido en el aula, se fomente el manejo de emociones. Para esto se realizaron actividades que involucraron aspectos cognitivos y procedimentales, permitiendo así que los estudiantes aprendieran no solo de la teoría del cuento sino también que pusieran en práctica estos conocimientos.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

El análisis de esta categoría requiere de partir haciendo alusión al término de rendimiento académico, el cual según Ramírez (2003), es una intrincada red de articulaciones cognitivas que sintetizan las variables de cantidad y cualidad como factores de medición y predicción de la experiencia educativa, cuyos rasgos característicos distinguen los resultados de cualquier proceso de enseñanza aprendizaje (pp. 13-14).

Siendo así, se tomarán como rasgos de análisis en el presente apartado la utilización que dieron los estudiantes al género cuento en tres momentos claves de la investigación: la introducción del cuento como género narrativo, el desarrollo de actividades cuyo objetivo era la identificación del cuento y por último, la implementación de esta tipología textual como medio para expresar sentimientos y emociones. Finalmente, se concluirá cuál fue el impacto de la propuesta en el desarrollo académico de los estudiantes.

El primer momento, fue la introducción del género narrativo, específicamente, el cuento en el aula. Este se llevó a cabo en la tercera sesión de clase, donde se presentó el recurso visual titulado *El cuento, un mundo interior* (anexo C); es necesario resaltar que el cuento se define como un género narrativo cuyas características principales son la capacidad de transmitir enseñanzas, emociones y reflexiones de forma breve (Pérez, 2010) ². La sesión tuvo como objetivo presentar a los estudiantes este género literario, teniendo en cuenta contenidos cognitivos, donde se comprendieron qué es el cuento, sus características, tipos y partes. Según el diario de campo se evidenció una deficiencia en los conocimientos previos de los estudiantes: “al presentar las características propias del cuento, los estudiantes A, B, y C mencionaron que el cuento es igual al

² Cabe resaltar que, de igual manera, el cuento puede, según García (2015), explorar variedad de temas, personajes y escenarios, abordando así desde momentos fantásticos hasta cuestiones cotidianas.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

mito y la leyenda, esto parte de los conocimientos previos, puesto que los estudiantes manifestaron ver mito y leyenda previamente.”

A partir de esto es posible identificar que los estudiantes en un inicio asociaron características como la brevedad y la capacidad de contar relatos a un género estudiado anteriormente, haciendo uso de sus conocimientos previos ³. En un primer momento, se enfrentó esta complicación a través de la enseñanza de características propias del cuento tales como los tipos de narradores y personajes, así como las características de los mismos. Al finalizar este primer momento se observó un avance significativo, pues en el diario de campo se menciona que:

Al finalizar la clase, los estudiantes de forma aleatoria respondieron preguntas sobre el cuento, tales como ¿qué es un cuento? a lo que el estudiante F respondió “es un relato corto que expresa experiencias y sentimientos”, otra pregunta fue ¿Quién es el personaje principal de la Caperucita Roja? a lo que la gran mayoría del aula respondió “Caperucita, porque la historia gira alrededor de lo que a ella la pasa” lo que permitió avanzar a la evaluación de los conocimientos adquiridos. (Diario de campo, 14 de agosto de 2023)

Esto permite identificar un avance significativo, pues por medio de lo anterior, se puede afirmar que la enseñanza del cuento impactó positivamente en los estudiantes, al ser capaces de identificar y diferenciar a éste de otros géneros narrativo, logrando responder preguntas en las que

³ Es necesario aclarar que en el proyecto los conocimientos previos no fueron percibidos como contraproducentes pues se tomaron en cuenta lo planteado por Flores, R. (20015) quien afirma que los conocimientos previos están estrechamente relacionados con la capacidad de comprender un nuevo texto (P. 114).

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

sintetizaron cualidades propias del cuento y funcionan como factores de medición y predicción para el siguiente momento.

Posteriormente, se dio lugar al segundo momento de la aplicación de la secuencia didáctica: el desarrollo de actividades cuyo objetivo era la identificación de las características propias del cuento y la relación de este con la proyección de sentimientos y emociones. Esto se llevó a cabo a través de tres ejercicios, los cuales se describirán a detalle a continuación:

4.3.1 Lectura de cuentos

En primer lugar, los estudiantes leyeron cuentos de terror (anexo C) y respondieron preguntas relacionadas con la lectura. En este ejercicio se evidenció claridad por parte de los estudiantes, exceptuando casos en los que algunos confunden, por ejemplo, un narrador omnisciente con un narrador protagonista. Esta equivocación significa por su parte una dificultad a superar, siendo posible comprender estos desatinos como parte del proceso de aprendizaje contemplado por Vygotsky en la teoría de la zona de desarrollo próximo donde el estudiante, pues “toda función psicológica humana existe primariamente como utilización de instrumentos semánticos compartidos interpersonalmente, y que precede genéticamente a su dominio intrapersonal” (Ruso, 2001, pp. 72-73). Gracias a esto es posible comprender estas falencias entre el conocimiento que tiene el estudiante al iniciar el proceso de aprendizaje (es decir, la zona de desarrollo real) y el que puede llegar a tener a través del andamiaje brindado por el docente (es decir, la zona de desarrollo potencial); haciendo parte inherente de la adquisición de un conocimiento nuevo.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

4.3.2 Los diarios de emociones como estrategia para escribir cuento

En segundo lugar, los estudiantes convirtieron los diarios de emociones paulatinamente en cuentos, esto se manifiesta en el diario de campo “Los estudiantes B, F, N y P resaltaron por una correcta adecuación del diario de emociones a un cuento, se evidencian características como: la asignación de un narrador, un espacio, un tiempo y una experiencia significativa” (Diario de campo, lunes 18 de agosto de 2023). Esto evidencia una correcta utilización de las características del cuento y, por tanto, beneficia el rendimiento académico de los estudiantes, pues, tal como menciona Peralta (2018), citando a Olave y Cisneros (2013) las habilidades de lectura y escritura son transversales, por lo tanto, hacen parte fundamental en el desempeño académico de los estudiantes. (p. 37). Esto permite afirmar que la implementación del diario de emociones como estrategia para la escritura de cuentos, resultó de gran ayuda en el rendimiento académico de los estudiantes, pues permitió fortalecer la competencia comunicativa escritora; propiciando así un mejoramiento no solo en el área de lengua castellana, sino también en todas las áreas que ameriten esta competencia y, en general, la vida en una sociedad alfabetizada.

4.3.3 El quiz como estrategia para identificar falencias

En tercer lugar, y tomando en cuenta que la evaluación hace parte fundamental de los lineamientos curriculares, se llevó a cabo un quiz (anexo C) en el que los estudiantes respondieron preguntas relacionadas con el cuento, por ejemplo: ¿Qué es un cuento?, ¿Cuáles son las tres partes principales del cuento?, ¿Cuáles son las características del cuento?, entre otras. Este ejercicio evaluativo demostró que los estudiantes poseían claridad sobre el cuento, puesto que todos respondieron correctamente a las preguntas. Es aquí donde resalta la relevancia del andamiaje en el proceso de aprendizaje, pues como se observó anteriormente, los estudiantes no están exentos

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

de tener desaciertos y es necesaria la intervención de un docente que le brinde las herramientas necesarias para comprender y aplicar los contenidos del aula.

Finalmente, los estudiantes pusieron en práctica lo aprendido durante la aplicación del proyecto, a través de la escritura de un cuento que refleja sentimientos y emociones y que, posteriormente, se convertiría en una antología. Este ejercicio evidenció un gran impacto en el rendimiento académico de los estudiantes, puesto que los cuentos escritos por ellos reflejan conocimiento no solo teórico sobre el texto como género narrativo, sino también de la identificación de sentimientos y emociones, así como de la gestión emocional. Un ejemplo de esto se puede observar en todos los cuentos de la antología, donde se evidencian personajes principales y secundarios, narradores omniscientes, protagonistas o testigos que, en muchas ocasiones, materializan aquellos sentimientos que, por distintas circunstancias, pudieron estar reprimidos en el alumno y que, por ende, le generaban un malestar emocional con respecto a la experiencia que los suscitó. Permitiendo concluir que la implementación de una secuencia didáctica sí impactó a los estudiantes académicamente, pues demostraron de forma autónoma la capacidad y los conocimientos necesarios para la creación de un relato que, en un inicio, no podían diferenciar de otros géneros narrativos, pero que luego les permitió asumir lo que sentían y pensaban, haciendo uso de la escritura como mecanismo de lenguaje expresivo que los llevó a mejorar su estabilidad y bienestar mental.

5. Conclusiones

Una vez finalizada la implementación y análisis del proyecto aquí presentado es posible plantear que, se dio cumplimiento a los siguientes objetivos:

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

En primer lugar, en la categoría de reconocer y expresar emociones y sentimientos, los estudiantes, aunque en un inicio no estaban cómodos a la hora de escribir y abrirse emocionalmente en los diarios, comentaron poco a poco sus experiencias pasadas y presentes evocando al final reflexiones sobre lo vivido. Podemos apreciar esta disposición en tener apertura emocional sobre todo en la escritura de la carta dedicada, en la cual más de la mitad de los estudiantes tomaron el ejercicio para meditar sobre situaciones pasadas que tenían sentimientos sin resolver, y poder expresarlos sin tabú en sus escritos. Concluyendo el proceso los jóvenes demostraron el poder reconocer y expresar sus sentimientos y emociones, proceso que los ayudó a mejorar esas dos habilidades, cumpliendo así con el objetivo de enseñar manejo emocional a través del modelo de escritura terapéutica y las diferentes sesiones de clase.

Además, se puede afirmar que a lo largo de la investigación se pudo cumplir de manera parcial el objetivo de generar un mejor ambiente escolar a través de aprender a reconocer las emociones propias y las de los demás. Esto lo podemos ver si abordamos la expresión oral y física de los estudiantes, pues aquellos compañeros que más interactuaban en clases eran aquellos que más discusiones tenían. Y que en las primeras sesiones de clase se veía una postura explosiva ante llamados de atención de las docentes, y las bromas, y el contacto físico agresivo entre ellos. Actitud que fue cambiando un poco conforme pasaban las clases, y esto se refleja en el momento que dialogan y se disculpan luego de hacerse daño. Cambiando así su expresión emocional por una más sana para ellos como para los demás.

Ahora, las habilidades socioemocionales en el ámbito académico no se enseñan ni se priorizan, apenas se está saliendo de ese actuar tradicional que se basa en la transmisión de conocimientos teóricos dejando a un lado una de las bases fundamentales para condicionar el aprendizaje de los estudiantes que es: la gestión de emociones y sentimientos ya que, si los alumnos

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

aprenden a manejar estas habilidades son menos propensos a actuar de forma impulsiva o disruptiva dentro del aula por lo que esto puede contribuir a un ambiente de aprendizaje más tranquilo y productivo.

Durante la implementación del proyecto en el sector público, se hizo más visible la urgencia de integrar la enseñanza de la gestión de emociones y sentimientos en el currículo escolar, esto debido al comportamiento inadecuado de algunos estudiantes durante el desarrollo de las clases en donde las agresiones físicas y verbales hacen parte del trato común entre ellos lo que dificulta el avance de las sesiones con normalidad. Por lo anterior, es entendible que en todas las asignaturas no se pueda transversalizar esta temática de la misma manera, por esta razón, se plantea y sugiere la planeación de actividades y estrategias desde el área de Lengua Castellana, ya que a partir de la lectura y la escritura se puede trabajar la enseñanza de dichas habilidades.

Es posible concluir, de igual manera, que el presente proyecto impactó significativamente en los estudiantes de octavo grado de la institución educativa técnico Dámaso Zapata. La secuencia didáctica enfocada en la gestión de sentimientos y emociones a través de la escritura terapéutica demostró en su aplicación y análisis, así como en las evidencias recolectadas en clase y las observaciones realizadas por los docentes que: en primer lugar, el impacto no se da de forma inmediata, sino que, tal como el aprendizaje, este se da de forma procesual y es necesario que, tanto estudiantes como docentes participen activamente en la implementación de nuevos temas y recursos en el aula. En segundo lugar, se afirma que el planteamiento de ejercicios como la lectura de cuentos, la escritura de relatos adaptados a la forma del cuento y la evaluación constante en el proceso de aprendizaje permite que los estudiantes puedan identificar y diferenciar el cuento de otros géneros narrativos, fortalecer la competencia comunicativa escritora y propiciando así un mejoramiento en todas las áreas que ameriten esta competencia.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Referencias bibliográficas

- Alabau, I. (2021). Autorregulación: qué es, ejemplos y ejercicios. *Psicología-Online*.
<https://www.psicologia-online.com/autorregulacion-que-es-ejemplos-y-ejercicios-4715.htm> l.
- Alonso Osorio, A. C. (2021). La escritura terapéutica como técnica para el reconocimiento de emociones en alumnos de sexto grado de primaria durante una pandemia.
- Álvarez Rodríguez, M. I. (2009). Escritura creativa: Aplicación de las técnicas de Gianni Rodari. *Educere*, 13(44), 83-87.
- Astolfi, J. (1999). El “error” un medio para enseñar.
<https://es.scribd.com/document/458841682/ASTOLFI-El-error-un-medio-para-ensenar-pdf>
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1(1-10), 1-10.
- Barberá, E. (2006). Los fundamentos teóricos de la tutoría presencial y en línea: una perspectiva socio-constructivista. *Educación en red y tutoría en línea*, 161-180. (P. 153 - 154)
- Blázquez, F. (2001). Didáctica de la escritura creativa. *Tarbiya: Revista de investigación e innovación educativa*.
- BUITRAGO, Daniel (2021). “La emoción y el sentimiento: más allá de una diferencia de contenido.” [artículo en línea]. *Digithum*, n.º 26, pp. 1-12. Universitat Oberta de Catalunya y Universidad de Antioquia. <https://dx.doi.org/10.7238/d.0i26.374140>
- Cassany, D. (1987). Describir el escribir. Cómo se aprende a escribir (5ta reimpresión). Barcelona: Editorial Paidós Ibérica.
- Cabrero, B. G. (2018). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación. *Revista Digital Universitaria*, 19(6).

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Cerón Perdomo, D. M., Pérez-Olmos, I., & Ibáñez Pinilla, M. (2011). Inteligencia emocional en adolescentes de dos colegios de Bogotá. *Revista colombiana de psiquiatría*, 40(1), 49-64.

Chaparro Ballén, T. V., & Suescun Esparragoza, M. L. (2020). Influencia del desarrollo socioemocional en el rendimiento académico de los niños y niñas de un colegio en la ciudad de Bucaramanga.

Consejo Nacional de Política Económica y Social [CONPES] (2020, 14 de abril). Documento CONPES 3992. Estrategia para la promoción de la salud mental en Colombia. <https://colaboracion.dnp.gov.co/CDT/Conpes/Econ%C3%B3micos/3992.pdf>

Constitución Política de Colombia. (1991). Artículo 67.

Declaración Universal de los Derechos Humanos. (1948). Artículo 26.
de Educación Parvularia, S., & Fundación, C. A. P. (2021). Aprendizaje socioemocional: ¿Qué es y cómo desarrollarlo.

De dios Alonso, L. Y., & Manosalva Viancha, S. C. (2021). Relación del compromiso académico con la inteligencia emocional, resiliencia y clima social familiar en adolescentes con edades de 10-19 años, del colegio público Institución Educativa Técnica Empresarial Llano Lindo, en el municipio de Yopal, en tiempo de pandemia (COVID 19).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

Díaz, A. & Hernández, R. (1999). Constructivismo y aprendizaje significativo. Estrategias docentes para un aprendizaje significativo.
<http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/647/Constructivismo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

- Flórez, R. (2014). *Escribir en la Universidad: Hacia una escritura académica crítica*. Editorial Pontificia Universidad Javeriana.
- Flórez Romero, R., & Arias Velandia, N. (2010). Evaluación de conocimientos previos del aprendizaje inicial de lectura.
- Freire, P. (1971). *Pedagogia do oprimido*.
- García, J. (2015). El cuento: un género literario que pervive en la modernidad. *Cuadernos de Literatura Infantil y Juvenil*, (274), 32-39.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2010). *La inteligencia emocional: Por qué es más importante que el cociente intelectual*. Editorial Kairós. ISBN-10: 8472453715
- González, C. (2013). Las antologías de cuentos en el ámbito literario. *Dígitos*, 3(5), 37-48.
- Hernández Arévalo, J. E. (2022). *Emociones literarias: propuesta innovadora basada en la producción textual y oral*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* sexta edición. México DF: McGraw-Hill.
- Hurtado, S., Velásquez, J., & Rueda, C. (2021). "Impacto de la pandemia COVID-19 en adolescentes escolarizados en Colombia: un análisis de la situación emocional y académica". *Revista Colombiana de Psicología*, 30(1), 189-201.
- Institución Educativa Técnico Dámaso Zapata (2019). *Manual de Convivencia*.
<https://itsdz.caproces.com/uploads/mdc.pdf>
- Institución Educativa Técnico Dámaso Zapata. (2021). *Proyecto Educativo Institucional*.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Institute of Health Metrics and Evaluation, Global Health Data Exchange (GHDx), Estimaciones Mundiales de Salud de la OMS 2000-2019, Global status report on alcohol and health 2018. World Drug Report 2020, Estimaciones Mundiales de Salud de la OMS 2019 -2020. (2021, noviembre 17). *Salud mental del adolescente*. Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Jiménez, A. T. (2018). El aprendizaje de habilidades sociales en el aula. *Revista Internacional de apoyo a la inclusión, logopedia, sociedad y multiculturalidad*, 4(4), 158-165.

Juntos, A. [@AprendemosJuntos]. (2021, abril 19). “*Las emociones son las guardianas del aprendizaje*”. Begoña Ibarrola, psicóloga y escritora. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=r1MJhLtggk>

Ley General de Educación 115 (1994). Ley General de Educación (Ley 115), Capítulo 1, Artículo 46. Ciudad: Editorial. https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Ley 1616 de 2013. Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. 21 de enero de 2013. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

López, M. (2018). La escritura terapéutica: Una herramienta para la exploración y el cambio emocional. *Revista de Psicoterapia*, 29(113), 5-16.

Martínez, L. (2018). El cuento en el contexto educativo: una propuesta para el desarrollo de habilidades literarias. *Revista de Investigación en Educación*, 16(1), 45-56.

Mayer, H. (2006). *Creatividad y educación*. Ediciones Morata.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Navarro, R. E. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 1(2), 0.

Nussbaum, M. (2006). Sentimientos morales y políticos en la formación ciudadana en Colombia: atributos y estigmas. *FOLIOS*, (39), 137-147.

Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2015). Encuesta Nacional de Salud Mental de Colombia. Recuperado de: https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Publicaciones/Publicaciones/CO031102015-salud_mental_tomoI.pdf

Ochoa, A. M. A. (2006). Aporte de las antologías y de las selecciones a una historia de la literatura. *Lingüística y literatura*, (49),
1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7186831>

ONU: Asamblea General, Declaración Universal de Derechos Humanos, 10 Diciembre 1948, 217 A (III), disponible en esta dirección:
<https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/ABCannexesp.pdf>

ONU: Asamblea General, Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. Adoptado y abierto a la firma, ratificación y adhesión por la Asamblea General en su resolución 2200 A (XXI), de 16 de diciembre de 1966, 16 Diciembre 1966, Naciones Unidas, Serie de Tratados, vol. 993, p. 3, disponible en esta dirección:
<https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/international-covenant-economic-social-and-cultural-rights>

ONU. (s/f). *Una mesa redonda de expertos analiza el uso de la Inteligencia Emocional para alcanzar los ODS | Naciones Unidas*. Recuperado el 11 de julio de 2023, de <https://www.un.org/es/impacto-acad%C3%A9mico/una-mesa-redonda-de-expertos-analiza-el-uso-de-la-inteligencia-emocional-para>

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Ossa Muñoz, M. J. (2021). La escritura creativa como herramienta para la exteriorización de emociones que son causadas por la violencia, en los grupos sexto y séptimo de la sede Miraflores en la Escuela Empresarial de Educación.

Oster, H., & Ekman, P. (1981). Expresiones faciales de la emoción. *Studies in Psychology= Estudios de Psicología*, (7), 115-143.

Pacheco, N. N. E., & Fernández-Berrocal, P. (2013). Inteligencia emocional en adolescentes. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (352), 34-39.

Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales. (1966). Artículo 13.

Patiño-Coral, M., & Carlosama-Termal, A. (2020). Estrategias para fomentar la gestión emocional en niños y adolescentes. *Encuentros de Investigación Formativa RAD*, (3), 393-404.

Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.

Peralta, S., & Martínez, S. (2018). Incidencia de la lectura y escritura en el rendimiento escolar. *Educación Superior*, 26, 31-46.

Pérez, A. (2010). El cuento como forma de expresión artística. *Cuadernos de Literatura Infantil y Juvenil*, (261), 41-47.

Pimienta Prieto, J. H. (2011). Secuencias didácticas: aprendizaje y evaluación de competencias en educación superior. *Bordón: revista de pedagogía*.

Proyecto Educativo Institucional. (2021) Institución Educativa Técnico Dámaso Zapata. Bucaramanga.

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Pulido, F. (2018). Influencia de los estados emocionales contrapuestos y la inteligencia emocional en el ámbito académico: el contexto educativo pluricultural de Ceuta (Doctoral dissertation, tesis doctoral) Universidad de Granada, Ceuta).

Rojas Beltrán, J. J. (2018). Relación entre inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación media de una Institución Educativa de Bucaramanga.

Rosas, O. (2011). La estructura disposicional de los sentimientos. Ideas y valores, 60(145), 5-31. <http://www.scielo.org.co/pdf/idval/v60n145/v60n145a01.pdf>

Ruso, R. C. (2001). El concepto de zona de desarrollo próximo: una interpretación. *Revista cubana de psicología*, 18(1), 72-76.

Saldarriaga-Zambrano, P. J., Bravo-Cedeño, G. D. R., & Llor-Rivadeneira, M. R. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Domino de las Ciencias*, 2(3 Especial), 127-137.

Sanchez-Gomez, M., Oliver, A., Adelantado-Renau, M., & Bresó Esteve, E. (2020). Inteligencia emocional y ansiedad en adolescentes: una propuesta práctica en el aula.

Silva Gutiérrez, Cecilia, Andrade-Villegas, Cristina, Juárez-Loya, Angélica, & González-Alcántara, Karla Edith. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. *Psicumex*, 12, e415. Epub 20 de enero de 2023. <https://doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.416>

SILVA, S. D. C. R., & Schirlo, A. C. (2014). Teoría da aprendizagem significativa de Ausubel: reflexões para a enseñanza de física ante uma nova realidade social. *Imagens da Educação*, 4(1), 36-42. http://www.robertexto.com/archivo3/a_teorias_ausubel.htm

LA ESCRITURA TERAPÉUTICA PARA GESTIONAR EMOCIONES

Sloan, D. M., & Marx, B. P. (2019). Using expressive writing as an intervention for adolescents at-risk for developing emotional difficulties: A randomized controlled trial. *Journal of Adolescence*, 73, 1-9.

Tobón, S. T., Prieto, J. H. P., & Fraile, J. A. G. (2010). *Secuencias didácticas: aprendizaje y evaluación de competencias* (Vol. 1, p. 216). México: Pearson educación.

Vygotsky, L. S. (1967). Play and its role in the mental development of the child. *Soviet Psychology*, 5(3), 6-18.