

**El rol de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como
contribución a la autorregulación emocional de los estudiantes del grado
undécimo del Colegio Ana Julia Holguín de Hurtado**

Daniela Alejandra Dueñas Valencia

Yijhan Paola Possu Gómez

Asesora: Emilia Carolina Zabala Gonzalez

Artículo de investigación científica y tecnología para optar al título de:
Magister en Educación

Grupo de investigación pedagogía infantil
Línea de investigación (3): Infancia, juventud y familia

Universidad Santiago de Cali

Facultad de Educación

Maestría en Educación

2025

Declaración de divulgación

Los autores de este artículo declaran que no existe ningún conflicto de interés personal o institucional que pudiera haber influido en los resultados obtenidos o en la elaboración de la obra científica. Así mismo, no se han presentado conflictos durante la revisión o el proceso de publicación, tales como relaciones personales o laborales con revisores, editores o instituciones involucradas, ni existe ninguna relación cercana con fuentes financiadoras que pudiera comprometer la imparcialidad del trabajo.

Financiamiento

La elaboración de este artículo no contó con financiamiento externo ni apoyo financiero de ninguna institución o entidad. Todos los recursos necesarios para el desarrollo de la investigación fueron aportados de manera independiente por los autores.

Sobre el autor

Deben escribir sobre ustedes:

Daniela Alejandra Dueñas Valencia, estudiante de Maestría en Educación en la Universidad Santiago de Cali, está interesada en temas como atención a la diversidad y el desarrollo de habilidades digitales en el ámbito educativo. Además, su investigación aborda la integración de las tecnologías de la información y la comunicación como estrategia educativa que promueva la educación socioemocional de manera transversal, promoviendo el bienestar emocional de los estudiantes.

Yijhan Paola Possú Gómez, estudiante de maestría en educación en la Universidad Santiago de Cali, interesada en temas de educación socioemocional. Además, su investigación aborda la integración de las tecnologías de la información y la comunicación como estrategia educativa que promueva la educación socioemocional de manera transversal, promoviendo el bienestar emocional de los estudiantes.

**Rol de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la
autorregulación emocional de los estudiantes del grado undécimo del Colegio
Ana Julia Holguín de Hurtado**

**Role of Information and Communication Technologies in the emotional self-
regulation of eleventh grade students at the Ana Julia Holguín de Hurtado School.**

Daniela Alejandra Dueñas Valencia¹

Yijhan Paola Possu Gómez²

Emilia Carolina Zabala³

Resumen

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han demostrado influir significativamente en el desarrollo de habilidades socioemocionales en entornos educativos. **Objetivo:** analizar el rol de las herramientas digitales para la autorregulación emocional de los estudiantes del grado undécimo del Colegio Ana Julia Holguín de Hurtado, en el municipio de Candelaria, Valle. **Metodología:** se empleó un enfoque cualitativo y descriptivo, explorando las experiencias de los estudiantes en el uso de las TIC para regular sus emociones en contextos académicos y familiares; se llevó a cabo un grupo focal con 12 estudiantes entre los 16 y 18 años, complementado con un cuestionario aplicado a 21 participantes, diseñado para identificar patrones de percepción emocional y estrategias de autorregulación mediadas por herramientas digitales. **Resultados:** se identificó que emociones como la ansiedad, la frustración y la alegría motivan el uso de herramientas digitales como apoyo en la autorregulación emocional; los estudiantes encuentran en las TIC espacios para reflexionar, expresarse y gestionar sus emociones,

¹ Licenciada en Ciencias Sociales, Maestrante en Educación, facultad de Educación, universidad Santiago de Cali, Santiago de Cali, Colombia, Email: daniela.duenas00@usc.edu.co

² Trabajadora social, Maestrante en educación, facultad de Educación, universidad Santiago de Cali, Santiago de Cali, Colombia, E-mail.: yijhan.possu00@usc.edu.co

³ Licenciada en Educación Infantil, M.G en Alta Dirección de Servicios Educativos, Universidad Santiago de Cali, Colombia, E-Mail: emiliazabala00@usc.edu.co

especialmente en momentos de presión académica o conflictos familiares. Sin embargo, también se evidenció que su integración en el ámbito escolar carece de intencionalidad pedagógica, lo que limita su impacto en el desarrollo socioemocional. Estas percepciones emergieron a partir del análisis de los relatos y experiencias de los participantes.

Conclusión: las TIC favorecen la autorregulación emocional al permitir que los estudiantes reconozcan y gestionen sus emociones a través de recursos que les brindan contención, orientación y espacios de expresión; no obstante, su impacto real solo se evidencia cuando estas herramientas se integran a propuestas pedagógicas que reconozcan las necesidades emocionales del estudiante y se articulen a un currículo flexible, capaz de responder a los desafíos socioemocionales del contexto escolar.

Palabras Claves: Tecnología de la Información y la Comunicación, Autorregulación emocional, Educación emocional.

Abstract

Information and Communication Technologies (ICT) have shown a significant influence on the development of socio-emotional skills in educational settings. **Objective:** To analyze the role of digital tools in the emotional self-regulation of eleventh-grade students at Colegio Ana Julia Holguín de Hurtado, located in the municipality of Candelaria, Valle. **Methodology:** A qualitative and descriptive approach was used to explore students' experiences with ICT in regulating their emotions in both academic and family contexts; a focus group was conducted with 12 students aged 16 to 18, along with a questionnaire applied to 21 participants, aimed at identifying emotional perception patterns and self-regulation strategies mediated by digital tools. **Results:** Emotions such as anxiety, frustration, and joy motivate the use of digital tools as emotional support; students find in ICT opportunities to reflect, express, and manage their emotions, especially during academic pressure or family difficulties. However, the integration of these tools in the school environment lacks pedagogical intentionality, limiting their impact on socio-emotional development. These insights emerged from the analysis of participants' experiences and narratives. **Conclusion:** ICT support emotional self-regulation by providing resources for emotional awareness, expression, and management; however, their real impact is only evident when they are integrated into pedagogical strategies that

acknowledge students' emotional needs and are linked to a flexible curriculum capable of addressing socio-emotional challenges in the school context.

Keywords: Information and Communication Technologies, Emotional Self-Regulation, Emotional Education.

Introducción

El contexto educativo actual requiere de la implementación de estrategias pedagógicas que faciliten el desarrollo de habilidades socioemocionales entre los actores que conviven en el entorno de la educación media, la autorregulación entendida como el conocimiento e identificación de las propias emociones contribuye al desarrollo de la habilidad para regularlas (Bisquerra, 2005). Haciendo de las técnicas de autocontrol posibilidades reales en la transformación y construcción del tejido social que busca contribuir en la sociedad actual y la del futuro, creando la visión que indica que las futuras generaciones deben desarrollar estas habilidades emocionales que complementadas con conocimientos teóricos contribuirán en el proceso de erradicar problemáticas como la conflictividad social y la polarización, problemas coyunturales de la población mundial.

Es desde esta perspectiva que se hace necesaria una educación media integral fundada desde bases emocionales, convergentes con conocimientos teóricos con el fin de que sean en conjunto aplicados en las herramientas que ofrecen las tecnologías de la información y la comunicación, para que una vez entendidas por el docente se logre de forma preventiva y correctiva guiar la salud mental de los estudiantes de educación media, y así crear conciencia en las nuevas generaciones sobre el valor de estos elementos clave para el desarrollo de competencias emocionales tan necesarias en los contextos sociales actuales.

En esta etapa de su vida entre otras cosas los estudiantes encuentran variaciones físicas y emocionales relativas a la adolescencia, estas circunstancias influyen de forma significativa en sus decisiones, y ello logra ser perjudicial si dichas decisiones se fundan en emociones que no son comprendidas por el estudiante, es por ello que la carencia de un cuerpo temático adherido a el currículo que contribuya desde la docencia a guiar correctamente el entendimiento de estas emociones en los estudiantes representa un

problema significativo para el desarrollo personal de los estudiantes y para los procesos de educación media.

Como lo plantean Botero y Arias (2023) las TIC están presentes en la cotidianidad e inmersas en las formas de socialización y convivencia, proyectándose como una posible solución a la problemática antes descrita, abren la posibilidad de generar procesos educativos innovadores donde se diseñen estrategias pedagógicas que ofrezcan a los estudiantes el desarrollo de habilidades propuestas por la docencia frente a la toma de conciencia y regulación de sus emociones en entornos donde sus emociones salen a flote.

De acuerdo con la literatura, diversos estudios como el de Siado y Forero, (2022); Gaspar y Goncalves, (2023); Parra et al. (2024) abordan la inclusión de recursos metodológicos mediados por el uso de herramientas digitales que propenden por el desarrollo socioemocional de los estudiantes, pues facilitan el reconocimiento de sus emociones, la interacción y la posibilidad de identificar signos de alerta frente a su estado emocional. Herramientas clave a tener en consideración por los académicos que estudian esta problemática (Siado y Forero, 2022).

Las TIC además de favorecer el acceso a la información, generan la posibilidad de crear espacios interactivos donde los docentes adaptan sus recursos tecnológicos al propósito de la educación socioemocional, promoviendo un aprendizaje activo desde entornos virtuales (Gaspar y Goncalves, 2023; Parra et al; 2024). Sin embargo, la falta de implementación de estos sistemas de desarrollo de competencias socioemocionales fundadas en TICS en los currículos académicos, materializan barreras en el desarrollo integral de los estudiantes, lo que representa una problemática significativa para el desarrollo de estos recursos tecnológicos en los procesos de educación media, siendo un problema general de los estudiantes a nivel nacional.

Es ahí donde toma valor la enseñanza creativa, pues según Aragundi y Game (2021), esta favorece el desarrollo de competencias emocionales en los estudiantes; por tanto, el uso de herramientas digitales ofrece un enfoque innovador y adaptativo que permite crear entornos flexibles y motivadores para la reflexión personal. En este orden de ideas, las TIC constituyen agentes significativos para el diseño de propuestas de mediación didáctica, pues permiten tomar control sobre pensamientos, emociones y acciones de una forma disruptiva (Pachón y Sánchez, 2021; Maigual, 2021).

Bajo esta premisa, con Botero y Arias (2023) es posible reconocer a las TIC como estrategias pedagógicas de desarrollo socioemocional, en razón a que desafían los modelos arcaicos de enseñanza e impulsan proyectos educativos, cuyo efecto proactivo, según Herrera y Espinosa (2024), permite generar emociones positivas a través de la conciencia emocional y la regulación de las emociones, lo que implica reconocer las propias emociones y las de los demás (Bisquerra, 2005).

Pero en perjuicio de tan innovadoras ideas, existe ausencia de valoración de estas técnicas de autorregulación emocional por los docentes y además una renuencia a aceptar la aplicación de tales técnicas integradas a las TIC, constituyendo límites a la formación socioemocional eficaz del estudiante, que comprende y necesita de estas herramientas que acepta como didácticas e innovadoras, y de forma omisiva desde la docencia se contribuye a acrecentar estas problemáticas subyacentes al avance tecnológico.

En ese orden de ideas el sistema educativo enfrenta el reto de integrar de manera efectiva las TIC, respondiendo a la necesidad de integrarlas a la conciencia socioemocional de la educación media, estas herramientas permiten reconocer a los estudiantes como sujetos capaces de construir su aprendizaje en función de su percepción del mundo y de las relaciones que establecen dentro del mismo (Cabero, 2020). Bajo esta apuesta, Yousuf (2023); Mendoza (2020) señalan la obligatoriedad de gestionar una dinámica evolutiva en los procesos educativos, donde se integre el potencial organizativo y didáctico que ofrecen las TIC, bajo las dinámicas de los acelerados avances tecnológicos de la actualidad.

Es aquí donde se debe reiterar que esto representa una problemática en los supuestos facticos en donde la docencia aun siendo consciente de tales argumentos, se rehúsa a aceptar las TIC como herramientas que pretenden solucionar las circunstancias subyacentes de la educación socioemocional en los estudiantes de educación media.

Esta investigación responde a la necesidad de integrar las herramientas digitales en procesos de transformación educativos que buscan el fortalecimiento de competencias de autorregulación emocional, aspecto esencial para el crecimiento personal y académico de los estudiantes (Gaspar y Goncalves, 2023).

Como ultima problemática subyacente y además alarmante se identificó que la ausencia de estas técnicas de aprendizaje de autorregulación emocional generó en los estudiantes la aparición de conflictos interpersonales, disminución en los rendimientos académicos, y por último la indeseada violencia escolar, problemáticas que desde la docencia deben ser erradicadas.

Desde este contexto, el propósito de este estudio es analizar el rol de las Tecnologías de la Información y la Comunicación para que una vez comprendidas sean aplicadas en ellas técnicas de autorregulación emocional enfocadas a estudiantes con bajo desempeño académico, problemas interpersonales, y afectos con problemas de violencia, actores que requieren de técnicas de auto regulación emocional, y quienes según reportes médicos suministrados por sus padres a la psicóloga del colegio, experimentan estrés y desmotivación frente al proceso educativo actual.

En consecuencia, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿El rol de las Tecnologías de la Información y la Comunicación contribuye en la autorregulación emocional de los estudiantes del grado undécimo del Colegio Ana Julia Holguín de Hurtado?

Entendiendo que la autorregulación emocional es un componente clave del desarrollo socioemocional, entendido como la capacidad del individuo para gestionar sus emociones de manera autónoma (Zimmerman y Schunk, 2011); concepto clave que abarca la habilidad para establecer metas emocionales, monitorear las propias emociones y utilizar estrategias efectivas para ajustarlas, lo que permite fomentar relaciones interpersonales, mejorar el desempeño académico y al mismo tiempo reducir el riesgo de problemas de estrés y ansiedad en los estudiantes.

Marco teórico

García y Niño (2023) determinaron en su trabajo de investigación que a menudo los estudiantes de licenciaturas en educación superior descuidan su formación socioemocional en comparación con su formación cognitiva, determinaron que la autorregulación emocional es crucial para afrontar los conflictos de los entornos educativos, pues contribuye a mejorar el bienestar ligado a la convivencia con los actores de este contexto, identificaron en su estudio bajos niveles de regulación emocional en

docentes en formación, utilizaron como instrumentos de recopilación de información en la investigación un *cuestionario de desarrollo emocional para adultos CDE-A*, así evaluaron la competencia emocional, mostrando resultados alarmantes debido a la dificultad de este grupo para autorregular sus emociones, como conclusiones determinaron que se deben implementarse estrategias pedagógicas que ayuden a futuros docentes en el desarrollo de habilidades socioemocionales.

Esta perspectiva teórica además de alarmante tiene un nexo de causalidad relacionado con el objeto investigativo de este trabajo, evidencia que los docentes en formación omiten la importancia de tomar conciencia sobre la formación en la autorregulación emocional, es por ello que se hace necesario poner en evidencia que desde la educación superior se ponderan los conocimientos teóricos y los emocionales, favoreciendo los docentes los conocimientos teóricos sobre los emocionales, generando una brecha entre las necesidades materiales de los estudiantes y la enseñanza de conocimientos de autorregulación emocional.

Aunado a ello Gonzales y Hernández (2009) en su robusto y bien dotado trabajo de investigación reflexionaron sobre el afrontamiento del estrés en la adolescencia en contextos escolares y la autorregulación emocional derivada de esta, plantearon estrategias para el afrontamiento de estos sentimientos por los adolescentes, determinaron que el estrés es definido por el adolescente desde una significación negativa al entorno que este evalúa como amenazante, por que aquel considera que atenta en contra de su bienestar. Refirieron que el afrontamiento del estrés puede ser conductual, materializado en comportamientos de hacerle frente a la situación, o cognitivo, donde el sujeto redefine su concepción o significado de la situación para hacerle frente, poniendo en evidencia teórica la autorregulación emocional; Como conclusión determinaron la importancia de examinar el desarrollo emocional de los jóvenes en el campo del estudio de afrontamiento de las situaciones de estrés.

Es aquí donde se hace necesario que la comunidad académica que estudia estos temas, logre tomar consciencia sobre los aspectos teóricos que preceden esta investigación, donde se hace evidente que las descritas problemáticas vienen acompañadas de herramientas practicas que una vez abducidas permiten a los profesionales desarrollar competencias aplicables a métodos para el afrontamiento de las situaciones concretas en la

educación media, y más aún cuando se hace necesaria la investigación en los temas de autorregulación emocional en esta comunidad, donde el conocimiento está debidamente actualizado, y determinado en el interés de un desarrollo de autogestión emocional de los estudiantes.

En suma, Botero y Arias (2023) demostraron que con el uso pedagógico de las TIC fue posible desarrollar competencias socioemocionales en los estudiantes de noveno grado de dos instituciones públicas del departamento de Antioquia. Con base en un enfoque cualitativo y un método evaluativo aplicaron pretest y postest, con la finalidad de recopilar información necesaria para diagnosticar y evaluar a las emociones de los estudiantes, tal información sirvió para que con el acompañamiento docente los estudiantes reconociesen qué situaciones y personas generaron emociones específicas. Así lograron determinar que las emociones negativas eran originadas producto de fracasos académicos, determinando que en general producían emociones de miedo y tristeza, que con enfoques de conciencia emocional y regulación emocional los autores lograron demostrar que las TICS en conjunto con los datos, contribuyeron en el proceso de enseñanza y desarrollo de competencias socioemocionales en los estudiantes, que desde la perspectiva académica y social fortalecen las relaciones interpersonales, contribuyen a la convivencia escolar y el bienestar personal, previniendo los conflictos escolares.

Es de esta forma que se sientan las bases que logran poner en evidencia a la comunidad académica, que las TIC fungen como una herramienta necesaria en el uso y desarrollo de métodos de educación continua y tecnológica, fundada en la recopilación de datos y la aplicación didáctica de estos en la educación, actualmente aceptados y necesitados por los estudiantes.

Es aquí donde la autorregulación emocional y las TIC deben converger en la docencia que necesariamente debe aceptar y desarrollar competencias y métodos prácticos que puedan ser acoplados a los procesos educativos tradicionales y que funjan como una primera etapa de evolución necesaria de los procesos educativos actuales.

Esta investigación es sustentada en su contribución a la actualización de conocimiento sobre la educación emocional (Bisquerra y Chiao, 2021) considerándola un elemento que debe estar presente a lo largo de todo el currículo académico, bajo el fundamento de fortalecer significativamente los procesos de enseñanza y aprendizaje

(López, 2023) al igual que responder a la incipiente demanda de enfoques educativos innovadores que integren las TIC en el desarrollo de competencias socioemocionales.

Es con la reciente promulgación de la Ley 2383 de 2024 por el Congreso de Colombia, que se busca fortalecer la implementación transversal de la educación socioemocional, donde se promuevan procesos de enseñanza y aprendizaje inclusivos y colaborativos. Este avance se alinea con los principios establecidos por la UNESCO en 1994, cuando incluyó la educación socioemocional dentro de los cuatro pilares de la educación: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser.

En este orden de ideas la forma en que se plantean las perspectivas teóricas que preceden esta investigación, logran determinar los métodos de análisis sobre los que se contemplarán los datos que serán recopilados con base en la metodología de este trabajo.

Metodología

El desarrollo de la investigación acogió una ruta metodológica de revisión documental de fuentes a nivel nacional e internacional relacionadas con las tecnologías de información y la comunicación (TIC), el desarrollo de habilidades socioemocionales, y específicamente la autorregulación emocional en el proceso educativo; esta ruta se acogió con la finalidad de construir la primera herramienta del método investigativo, una perspectiva teórica sólida que fungiese como un marco de análisis de los datos recopilados por los instrumentos de investigación, que posteriormente describirían los resultados arrojados por la investigación.

El método investigativo logró identificar el problema de la falta de implementación de las tecnologías de la información y la comunicación en integración de los conocimientos de autorregulación emocional en el currículo de la comunidad académica del grado undécimo del colegio Ana Julia Holguín de hurtado, tal problemática logro acompasarse con la visión teórica que permitió analizarla. Fue ahí cuando con un enfoque cualitativo de tipo descriptivo se logró identificar los instrumentos de investigación que como finalidad tendrían recopilar la información que determinaría si el rol de las TIC aplicadas a el currículo contribuiría o no en la autorregulación emocional de los estudiantes de grado undécimo y si ello lograría solucionar la problemática descrita anteriormente.

En ese orden de ideas se diseñó y aplicó a el método investigativo dos instrumentos de investigación que tuvieron como finalidad la recolección de datos sobre las circunstancias de las dinámicas familiares y académicas de los estudiantes del colegio Ana Julia Holguín de hurtado, el primer instrumento se conformó en un grupo focalizado de 12 estudiantes de grado undécimo que fueron previamente seleccionados con base en el criterio de elegibilidad determinado por los reportes de casos de afectación emocional proporcionados por la psicóloga del colegio (ver anexo 1 y 2), el segundo instrumento se conformó en un grupo general de 21 estudiantes de grado undécimo del colegio Ana Julia Holguín de Hurtado que no presentaron signos negativos de afectación emocional.(ver anexo 3)

Según Hernández et al. (2014), de acuerdo a lo planteado un grupo pequeño o mediano focalizado de estudiantes contribuye en mejor termino a promover una conversación informal en ambientes que permiten un afianzamiento del participante, así las cosas resulto fundamental el método aplicado a este instrumento de investigación debido al carácter de desarrollo incompleto socioemocional de los estudiantes, que para el momento de la recopilación de los datos contaron con edades de entre 16 y 18 años, edades caracterizadas por formas de comunicación informal.

En razón a ello esta investigación contó con la participación de doce estudiantes de grado undécimo y en general de los 21 de grado undécimo del colegio, debido el tipo de comunicación utilizada se logró una gran correspondencia entre los datos recopilados y la pregunta de investigación que buscó esclarecer el objetivo principal de esta investigación. Analizar si el rol de las herramientas digitales contribuye o no en a la autorregulación emocional de los estudiantes del grado undécimo del Colegio Ana Julia Holguín de Hurtado.

Desde la perspectiva de Hernández y Mendoza (2018) este tipo de estudio permite describir fenómenos sociales a partir de expresiones narrativas (Verbales, visuales, auditivas, documentales y audiovisuales), la cual se ajusta a lo que se busca indagar en los estudiantes y la forma de como ellos dotan de significado sus vivencias escolares y familiares que los acontecen.

Se reitera que el criterio de elegibilidad del grupo focal fue el reporte negativo proveniente de la psicóloga del colegio, sobre el segundo grupo se consideró que el criterio fue su ausencia de contrariedades emocionales, en donde elaboración de preguntas generales permitiría ahondar las circunstancias subjetivas relacionadas con las dinámicas familiares y académicas de los veintiún estudiantes de undécimo grado que no presentaron adversidades emocionales, considerando que este grupo determinaría mejores resultados objetivos por su forma de autorregulación sus emocional.

Para la pertinencia del cuestionario, se llevó a cabo un proceso de validación a juicio de expertos con experiencia en educación, psicología y tecnología, que articuló las múltiples miradas que se propenden en esta investigación. (ver anexo 4).

Los padres de familia, al igual que los estudiantes que participaron en el estudio, fueron informados sobre el propósito y los objetivos de este, mediante la distribución de una hoja de información y firma de consentimiento. Donde también se proporcionó la información de contacto de las investigadoras, ello con el fin de dotar a la investigación de rigor ético, para que logre ser contemplada por la academia en posteriores investigaciones y así contribuir a la actualización del conocimiento. (ver Anexo 5).

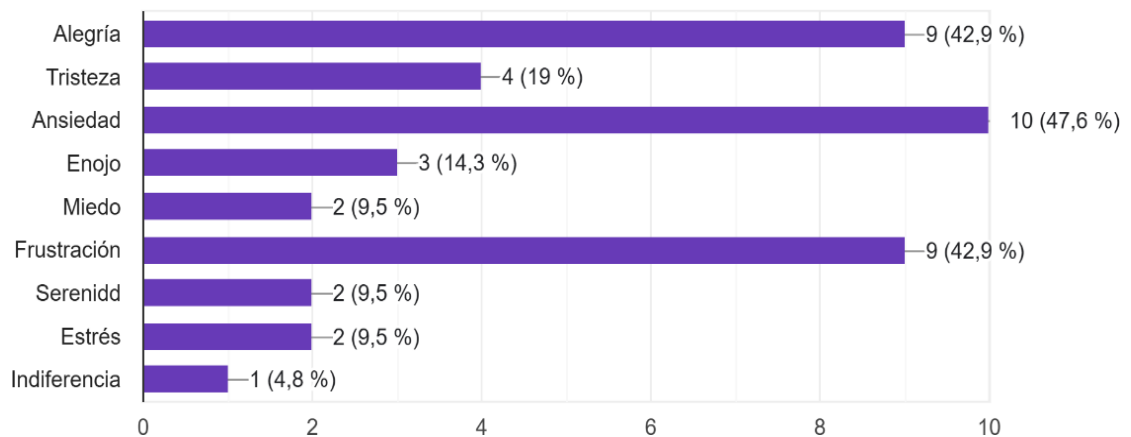
Resultados

Familia y escuela, una mirada a las emociones de los estudiantes

Para explorar las emociones predominantes de undécimo grado, del Colegio Ana Julia Holguín de Hurtado, se realizó el análisis de los resultados obtenidos con la aplicación del cuestionario y el grupo focal; donde se evidencia que la ansiedad, la frustración y la alegría, tal como se muestra en la **Figura 1**, emergen como las emociones predominantes entre los estudiantes, influyendo de manera significativa en su desempeño a nivel académico y personal.

Figura 1

Emociones predominantes en los estudiantes de grado undécimo del Colegio Ana Julia Holguin de Hurtado



Fuente: Elaboración propia

La narrativa de los estudiantes expresa que el contexto familiar emerge como un factor determinante en su experiencia emocional. A partir de los testimonios obtenidos en el grupo focal, se reconocen dinámicas que alteran de manera considerable los estados emocionales que experimentan los estudiantes. Un estudiante expuso:

“en mi casa muchas veces, la mayoría, bueno, no todo el tiempo, bueno, enojo porque soy una persona con un carácter fuerte y mi mamá también. Entonces a veces las dos chocamos mucho porque una quiere tener la razón y yo también quiero tener la razón. Entonces precisamente por eso nos peleamos mucho” (Grupo focal 03 de marzo de 2025).

Las emociones surgidas a través de esta interacción son dinámicas, basadas en una relación de poder, que propende más por el control emocional que por su regulación, dando

como resultado interacciones polarizadas; donde no es difícil encontrarse una contraposición de ideas o caracteres, que dan como resultado estado de enojo o frustración.

De igual manera, las exigencias académicas, relacionadas con la cantidad de actividades que deben realizar, los tiempos que disponen para llevarlas a cabo y el nivel de desempeño académico que deben mantener, generan en los estudiantes un desequilibrio emocional, pues como lo menciona el estudiante:

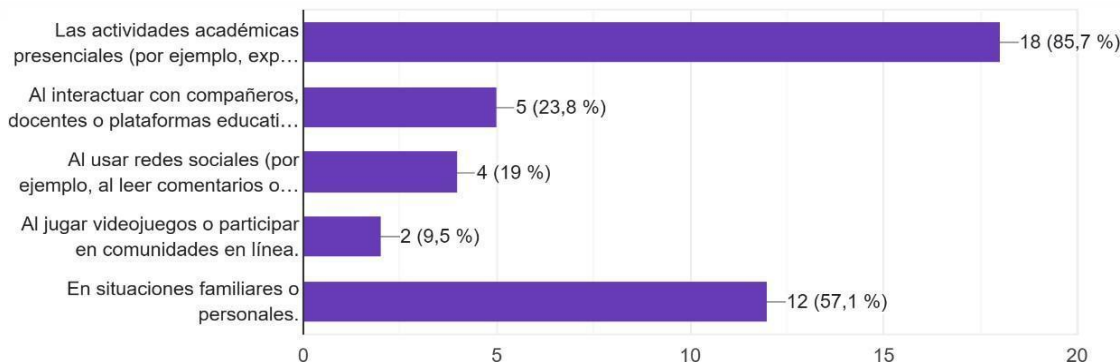
“La mayoría del tiempo es muy frustrante porque por lo mismo del tiempo, porque como tenemos que cumplir con unos horarios y unas actividades que tenemos que entregar en esos horarios, a veces a mí, bueno, la mayoría del tiempo me toca escoger qué actividades hacer y qué actividades no hacer porque no me alcanza el tiempo”. (Grupo focal 03 de marzo de 2025).

El proceso formativo es mediado por relaciones tensas, donde la percepción académica, se asocia con emociones negativas que prevalecen en el ambiente escolar, ante el temor de no alcanzar o superar las expectativas académicas, en muchos casos impuestas por ellos mismos, apoyados de las dinámicas de su entorno cercano.

En el análisis de la narrativa de los estudiantes en el grupo focal, se identifican las emociones predominantes, a través de las estructuras discursivas utilizadas para expresarse frente a las emociones recurrentes, lo que a su vez pone en evidencia un discurso que refleja las interacciones y experiencias de los estudiantes, como un medio para expresar su realidad emocional en el entorno familiar y escolar; tal como se observa en la figura 2.

Figura 2

Situaciones que los estudiantes consideran que les generan ansiedad, frustración y alegría



Fuente: Elaboración propia

Factores emocionales y mediación de las TIC

En el contexto escolar los estados emocionales que presentan los estudiantes se relacionan directamente con situaciones como la presión por obtener altos puntajes en las calificaciones, el tiempo limitado para cumplir con las obligaciones escolares y la desmotivación derivada por las metodologías de enseñanza, percibidas por los estudiantes como monótonas y poco atractivas. Un estudiante menciona:

“pues yo la verdad, también siento mucho miedo con eso porque algunos profesores también como dijo Álvaro le dan mucha importancia, incluso a los profesores de inglés cuando ve que no hacemos cosas como las exploraciones, nos pone a hacer mucho, nos pone a hacer quizzes y eso a mí me da miedo, porque veo exploraciones y digo, “No, las tengo que hacer sí o sí.” Porque si no vaya y eso sea una nota y me ponen un uno ” (Grupo focal 03 de marzo de 2025).

Mientras que, en el contexto familiar, las emociones surgidas en las dinámicas relacionales giran en torno a la incompreensión de sus emociones y a las decisiones que toman; debido a las percepciones derivadas de la brecha generacional con los otros miembros de su grupo familiar. Sin embargo, de manera paralela y hasta antagónica, surge también la alegría, como respuesta a los espacios de calidad, que fortalecen la red familiar y su interacción con el entorno. un estudiante expreso

“tal vez en la casa hay incompreensión porque a veces digamos uno toma una decisión y ve que los papás como que no la comparten y pues critican esta posición” (Grupo focal 03 de marzo de 2025).

Así mismo, se expresan emociones positivas en interacciones mediadas por las TIC, destacándose la percepción de la integración de herramientas digitales, no solo como un apoyo académico, sino también como un recurso que influye en su desarrollo socioemocional y favorece el manejo de las emociones, que les generan malestar y que repercuten en su desempeño académico y relacional. Ver análisis en la tabla 1

Tabla 1

Factores que influyen en la expresión emocional de los estudiantes del grado undécimo del Colegio Ana Julia Holguín de Hurtado

Factor	Relación	Resultado
Conciencia emocional	Los estudiantes tienen conciencia de las emociones que experimentan.	El 47,6% de los estudiantes indican experimentar ansiedad, mientras el 42,9% expresan haber experimentado frustración y el 42,9% refieren sentir alegría.
Situaciones que genera las emociones	situaciones en interacción en el contexto escolar, familiar y en el uso de las TIC que desencadenan las emociones	El 85,7% de los estudiantes refieren que las situaciones que generan las emociones que predominan son las actividades académicas, el 57,1% hace referencia a situaciones familiares o personales. Mientras que el 23,8% hace alusión a la interacción con compañeros, docentes o plataformas educativas.
Respuestas ante las emociones	las acciones llevadas a cabo para manejar las emociones y el uso de las TIC.	Para el 42,9% de los estudiantes las TIC les proporcionan un espacio para expresar sus emociones. Mientras que el 19%, indican que las TIC les ayudan a identificar y comprender mejor sus emociones.
Influencia de las TIC en las emociones	La influencia de las TIC frente a la conciencia emocional de los estudiantes.	El 42,9% de los estudiantes indican que en su relación con las TIC se generan emociones positivas. Mientras que para el 19% expresan que las TIC les ayudan a identificar y comprender mejor sus emociones.
Frecuencia utilización de las TIC	La frecuencia del uso de las TIC en el manejo de emociones.	El 47,6% de los estudiantes utilizan herramientas digitales para manejar sus emociones. Mientras el 14,3% nunca haber usado las TIC para el manejo de emociones.
TIC e identificación de emociones	Los recursos o medios tecnológicos utilizados por los estudiantes para identificar sus emociones	El 76,2% de los estudiantes indican que identifican sus emociones reflexionando personalmente, el 19% comentándolo con alguien cercano, mientras el 4,8% refiere que lo hacen escuchando música.
TIC y manejo de emociones	Los recursos o medios tecnológicos utilizados por los estudiantes para manejar sus emociones	El 38,1% de los estudiantes recurren a buscar apoyo en amigos, familiares o docentes cuando experimentan emociones negativas. EL 33,3% refiere aislarse, mientras el 14,3% indican que recurren a escribir en un diario emocional físico o digital.
Las TIC como estrategia para el manejo de emociones	Proyección en el uso de las TIC como medio para el manejo de emociones	El 23,8% de los estudiantes indican que recurren al uso de aplicaciones como estrategia para registrar y reflexionar sobre sus emociones. El 19% a la búsqueda de contenido educativo o motivacional en plataformas digitales. Mientras que otro 19% refiere la planificación de su tiempo como estrategia para evitar situaciones estresantes.

Nota. Elaboración propia de los autores a partir del análisis de los resultados del cuestionario.

En la investigación se identifica que los estudiantes, perciben el uso de las TIC, en la metodología implementada por sus docentes, de manera poco atractiva y desmotivadora dentro del modelo del aula invertida, implementada por la institución. No obstante, destacan experiencias significativas en las que se ha utilizado herramientas digitales para favorecer su bienestar emocional y proceso de aprendizaje. Uno de los estudiantes manifiesta:

“con el profesor Sebastián que él nos puso así en el piso y colocó como un video así de meditación, de relajación y eso la verdad ayudó bastante porque en esa semana estábamos también bastante cargados de cosas” (Grupo focal 03 de marzo de 2025).

En este sentido, la inclusión de las TIC con una intencionalidad pedagógica favorece el proceso de autorregulación emocional de los estudiantes. Sin embargo, trascender de las prácticas aisladas en el modelo de enseñanza, demanda un ajuste curricular, donde las TIC desempeñen un rol transversal frente a la educación socioemocional y como lo expresan los estudiantes “rompan la rutina” y las metodologías de enseñanza que se asocian a prácticas más tradicionales; por el contrario, busque promover la creatividad, la interacción y el bienestar socioemocional. como lo expresa una de las estudiantes

“Pues a mí me gustaría que las actividades fueran mucho más interactivas, sino que tengamos que estar todo el tiempo pegado al asiento y viendo el tablero y copiando y copiando, sino que yo, pues yo la verdad yo aprendo las cosas de una forma mucho más prácticas que teóricas, entonces que haya como que muchas actividades interactivas serían mucho mejor, además de que nos relajaría un poco más y nos distraería de las otras actividades que tenemos” (Grupo focal 03 de marzo de 2025).

El relato de las experiencias de los estudiantes permite determinar la utilidad de las TIC, en el desarrollo de la autorregulación emocional, frente a la identificación y manejo de emociones; por lo que expresan hacer uso de la plataforma YouTube para acceder a contenido relacionado con salud mental; buscando a través de estos videos, gestiona la frustración y el estrés. Hacen referencia también al uso de medios como las reproducciones

musicales o de video, como un recurso que favorece su regulación emocional, mientras realizan actividades académicas.

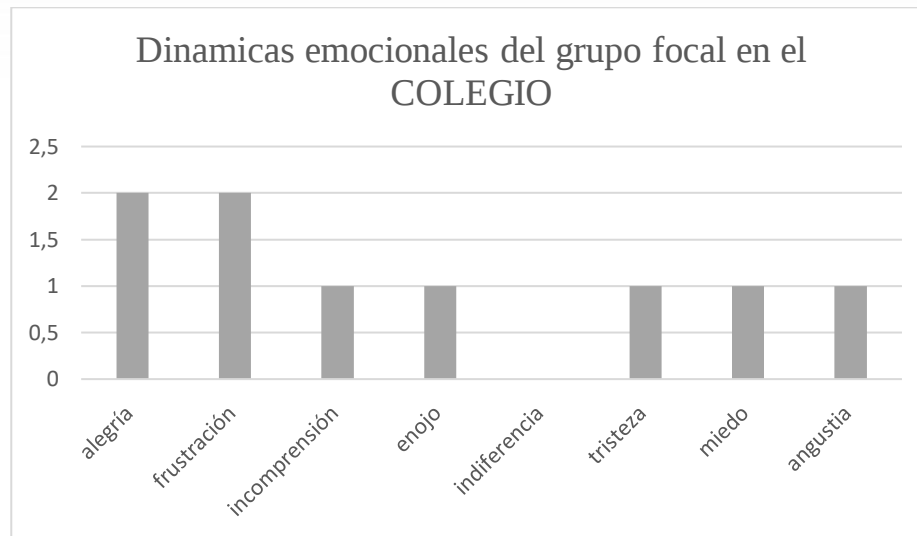
Herramientas que dotan de manera incipiente al estudiante en el reconocimiento y gestión de emociones, tanto propias como ajenas, logrando así, por ejemplo, diez de los doce estudiantes indicaron poder reconocer el estado emocional de sus compañeros y docentes en las conversaciones sostenidas por WhatsApp, identificando emociones como estrés, frustración, desmotivación o el nivel de angustia relacionado con las tareas o exámenes.

En cuanto a los entornos digitales de aprendizaje, se identificó que la comunicación con los docentes incide en la percepción emocional de los estudiantes, al igual que en su respuesta ante diferentes situaciones académicas. Uno de los estudiantes compartió

“con la profesora Daniela cuando estamos haciendo los grupos, pues ella a veces hace cosas como pone comentarios así graciosos, hasta un día, pues nos regañó y todo, pero fue bonito el regaño, en cambio, con otros docentes debemos pensar en lo que vamos a escribir a través del correo o como lo vamos a escribir porque nos pueden llamar la atención por la ortografía o cosas así” (Grupo focal 03 de marzo de 2025).

De este modo, asocian los correos electrónicos con la asignación de nuevas tareas y la necesidad de estructurar sus respuestas de manera más formal e informal, lo que según expresan, moviliza emociones como la desmotivación y el estrés. En caso contrario, la interacción a través de WhatsApp, se percibe como más cercana y como elemento que contribuye a la seguridad emocional, perciben en los docentes un tono ms amigable y cercano, pues incluye elementos como emojis o comentarios informales.

Finalmente, en relato de los estudiantes se identifica la necesidad y la demanda por incorporar metodologías innovadoras, que articulen las TIC con un sentido pedagógico, donde se configuren experiencias de aprendizaje que fusionen la dimensión socioemocional y motive en el proceso de enseñanza y aprendizaje, el desarrollo de la conciencia emocional y la capacidad de autorregular las emociones.

Resultados consolidados de las dinámicas emocionales del grupo focal

Fuente: elaboración propia a partir de la transcripción del grupo focal

La alegría es una emoción predominante para 2 de los estudiantes del grupo focal, determinaron que cuando interactúan en el entorno escolar experimentan alegría al compartir con y amigos, esta alegría surge principalmente de las relaciones cercanas y afectivas que fomentan la comunicación positiva y el sentido de pertenencia.

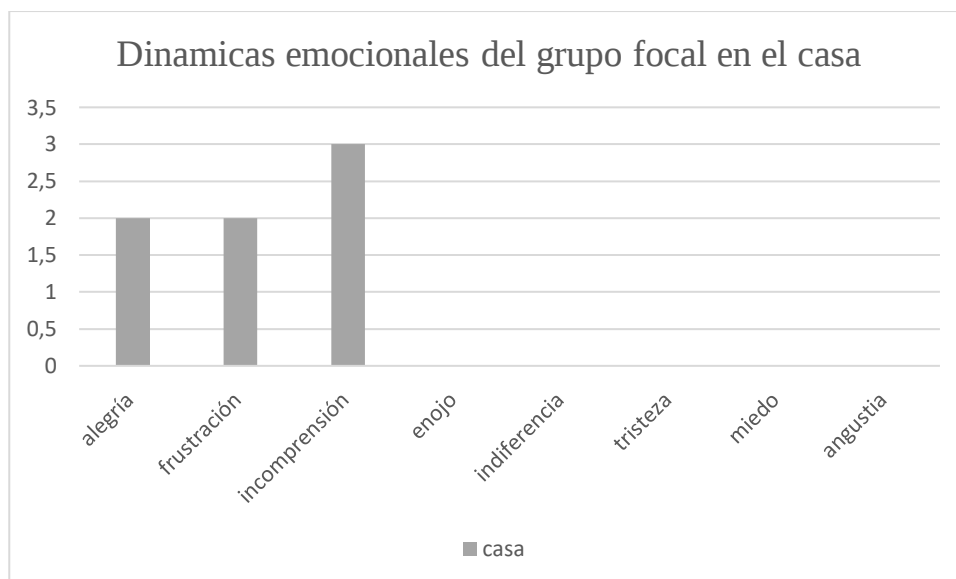
Reconocieron que, aunque en su hogar también experimentan frustración, la alegría sigue siendo una emoción presente, especialmente cuando logran momentos de entendimiento y convivencia, este sentimiento de alegría se fundamenta en la conexión emocional y el apoyo mutuo que perciben en sus vínculos familiares y sociales, lo cual es vital para su bienestar emocional durante la adolescencia, etapa que suele estar marcada por retos y cambios emocionales. Así, la alegría se convierte en un refugio que contrasta con las emociones desafiantes, proporcionando equilibrio y motivación.

La incomprensión es una emoción que varios estudiantes experimentan principalmente en sus relaciones familiares. Un estudiante mencionó que en casa a veces siente incomprensión porque sus padres no comparten o critican algunas de sus decisiones, lo que genera un choque de perspectivas y dificulta la comunicación. Esta sensación surge porque los adolescentes buscan autonomía y reconocimiento de sus decisiones, mientras

que los padres, desde su experiencia, tienden a ofrecer guías que no siempre se perciben como apoyo efectivo o comprensión plena.

Otro estudiante relata una relación fría e indiferente con sus padres, donde hay poca comunicación y cada uno está en su mundo, lo que también es interpretado como incomprensión y soledad. Estas experiencias reflejan cómo la falta de entendimiento mutuo en el hogar puede generar emociones negativas en los jóvenes, afectando su bienestar emocional y posiblemente su desempeño escolar.

En conclusión, la incomprensión se siente mayormente en el entorno familiar debido a diferencias generacionales, falta de comunicación efectiva y percepciones distintas sobre la autonomía y las decisiones personales de los adolescentes.



Fuente: elaboración propia a partir de la transcripción del grupo focal

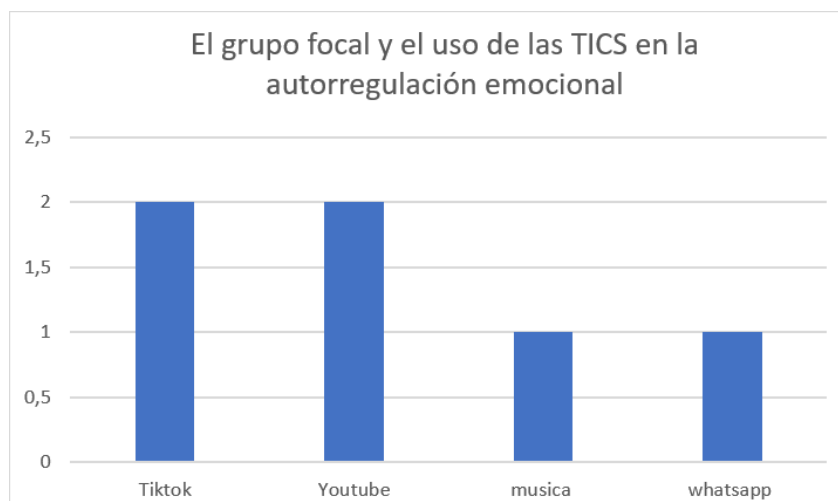
En el hogar, la alegría es percibida por 2 estudiantes quienes señalan que en sus casas hay momentos de confianza, comunicación positiva y apoyo. Un estudiante destaca la alegría al compartir el día con sus padres y hermanos, así como al hacer bromas con amigos en el colegio, lo que refleja relaciones afectivas saludables que fomentan emociones positivas. Otro estudiante también expresa sentirse libre de compartir ideas con su familia, recibiendo orientación sin ser juzgado, lo que contribuye a su bienestar emocional.

Por otro lado, la incomprensión es sentida por 3 estudiantes relatan que en ocasiones sus padres no comparten sus decisiones y critican su posición, generando choques y una falta de entendimiento mutuo. Un estudiante describe una relación fría e indiferente con sus padres, con escasa comunicación y cercanía emocional, lo que aumenta la sensación de soledad e incomprensión en el hogar.

La frustración es comúnmente expresada por 2 estudiantes. Mencionan que enfrentan dificultades para expresar sus sentimientos y pensamientos de manera adecuada, generando conflictos y malentendidos en la familia. Además, las diferencias de carácter y las expectativas generan tensión, como en el caso de un estudiante, que percibe conflicto por las distintas edades y comprensiones dentro de su hogar.

Finalmente, la indiferencia es señalada por un estudiante, quien explica que está acostumbrado a la falta de atención y comunicación en su casa, lo que se traduce en una distancia emocional que también se refleja en sus relaciones en el colegio.

En conclusión, se determinó que la alegría en el hogar es resultado de relaciones de confianza y apoyo, mientras que la incomprensión, frustración e indiferencia surgen de la falta de comunicación efectiva, y dificultades para expresar emociones, afectando el bienestar emocional de los estudiantes.



Los estudiantes utilizan herramientas digitales principalmente como estrategias para manejar el estrés, la carga académica y las emociones asociadas a su vida escolar y

personal. Por ejemplo, 2 estudiantes usan YouTube para buscar videos relacionados con la salud mental y formas de lidiar con el estrés, reconocen que el tiempo limitado dificulta su acceso frecuente a estos recursos.

El uso de estas herramientas digitales refleja la necesidad de encontrar métodos sencillos y accesibles para captar y aplicar información que les ayude a enfrentar desafíos emocionales y académicos.

Asimismo, un estudiante utiliza la música a través de plataformas digitales como YouTube, para relajarse y liberar tensiones mientras realiza sus tareas, destacando que la música influye en sus emociones y le permite desconectarse de la presión escolar, un claro ejemplo de la autorregulación emocional, los estudiantes valoran las herramientas interactivas y tecnológicas usadas en el aula, describen las estrategias implementadas por el profesor Sebastián, quien promueven actividades más prácticas e interactivas en lugar de métodos teóricos y estáticos, aumentando no solo el aprendizaje sino también el disfrute y la relajación durante las clases.

Además, el uso de plataformas como WhatsApp y el correo electrónico son recurrentes para la comunicación con los profesores y compañeros, aunque genera sentimientos encontrados. Algunos estudiantes sienten presión o falta de libertad para expresarse en estos medios, como un estudiante que prefiere escribir “perfecto” y evitar el uso de emojis, mientras que otro estudiante reconoce que depende de la confianza que tenga con cada profesor para comunicarse abiertamente.

En conclusión, los estudiantes usan herramientas digitales tanto para buscar apoyo emocional y relajación como para facilitar el aprendizaje y la comunicación escolar. Sin embargo, su uso está mediado por el tiempo disponible, la confianza en sus interlocutores y la preferencia por actividades más dinámicas e interactivas que rompan con la monotonía académica tradicional.

Discusión

Las TIC desempeñan un papel relevante en la autorregulación emocional de los estudiantes, además de ser herramientas de apoyo académico, se constituyen en espacios de socialización que inciden de manera significativa en su bienestar emocional. Tal como lo plantean Botero y Arias (2023) las TIC, son elementos de uso cotidiano y median en la gestión de sus emociones; sin embargo, surgen entonces preguntas interesantes, como ¿podemos articular el currículo, las TIC y a la comunidad educativa en la autorregulación emocional? ¿Es apropiado el uso que se le da a las TIC como estrategia en la regulación emocional?, entre otras.

En este sentido, la utilización de la tecnología en la regulación emocional responde a las demandas emocionales que enfrentan los estudiantes en su cotidianidad, tal como lo manifiestan Cabero (2020) y González (2022), los posicionan como sujetos que toman decisiones para la construcción de su propio aprendizaje.

La validez de estos argumentos se evidencia al encontrar que los procesos emocionales de los estudiantes en interacción con las TIC se generan por iniciativa propia, optando por la reflexión como mecanismo principal para comprender y gestionar sus emociones, donde la motivación y la autorregulación emocional se vinculan a la implementación de prácticas que contribuyen al desarrollo del bienestar socioemocional (Maigual, 2020).

Se encontró que los estudiantes hacen uso de plataformas como YouTube para tener acceso a contenido sobre salud mental, como estrategia de regulación emocional, al igual que, la interacción por medio de WhatsApp como una herramienta que contribuye a su seguridad emocional, al brindarles la oportunidad de interactuar con sus pares, para la validación y/o comprensión de sus emociones.

Los estudiantes reconocen la incorporación las TIC, en el proceso académico como un recurso emergente y significativo, donde el diseño y ejecución de propuestas de interés por parte de sus docentes promueven la motivación y el bienestar emocional. Este hallazgo respalda el planteamiento de Aragundi y Game (2021) y Bisquerra (2005), sobre la importancia de integrar las competencias emocionales en el currículo, a través de la planificación fundamentada en técnicas y estrategias que permitan la formación integral y el aprendizaje motivado del estudiantado.

Ahora bien, la inclusión de recursos digitales en la interacción con los docentes influye en la capacidad de los estudiantes para afrontar desafíos emocionales y académicos. Por tal motivo, el ejercicio de meditación antes mencionado, dirigido por el docente; es percibido, no solo, como un momento de alivio para el estrés; sino también como un ejemplo integración efectiva de las TIC para la regulación emocional en el aula.

Bajo esta perspectiva, según lo planteado por Yousuf (2023) y Mendoza (2020), se orienta la necesidad de la transformación continua en los procesos educativos, articulando así de manera efectiva las posibilidades organizativas y pedagógicas que ofrecen las TIC.

Por lo antes expuesto, es propio inferir que el uso de recursos digitales, potencia metodologías que se constituyen en elementos claves para la formación de la conciencia emocional (Siado y Forero 2022), alineando así, la ejecución de las políticas que promueven las regulaciones vigentes frente al desarrollo integral y la implementación de la educación socioemocional de manera transversal.

En este sentido, los hallazgos de la investigación conducen a establecer desde la gestión educativa el reto de asumir procesos organizativos para la integración guiada, consciente y efectiva de las TIC en aras de fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales, pues finalmente son estas las que posteriormente influyen en el trasegar de la sociedad.

Conclusiones

El análisis del rol de las TIC en la autorregulación emocional de estudiantes de undécimo grado, evidencia la incidencia de la integración de las TIC como recurso facilitador para la regulación emocional; en tanto que, el interés de los estudiantes facilita su articulación como recurso didáctico que favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales y sus interacciones en el contexto escolar y familiar.

El enfoque innovador de las TIC y las múltiples posibilidades que ofrecen por medio de las herramientas digitales se constituye en un factor motivacional para los estudiantes, así como, se configura como un medio estratégico para fortalecer proceso de enseñanza y aprendizaje. Por tal motivo, se rectifica los planteamientos de diversos autores frente a la necesidad de capacitación de los docentes en el conocimiento sobre las TIC y la integración de herramientas digitales como recurso estratégico para la educación socioemocional.

Finalmente, los resultados obtenidos responden al propósito de la investigación, no obstante, se presentan limitaciones relacionadas con el tiempo con el que se contó para la aplicación de los instrumentos, debido a las múltiples actividades académicas a las que debían responder los estudiantes; por lo que en futuras investigaciones se puede explorar a largo plazo el rol de las TIC en la autorregulación emocional con una muestra mayor y con la aplicación de recursos tecnológicos de vanguardia como la gamificación, las simulaciones y la inteligencia artificial.

Referencias

- Alarcón, M. (2020). Autorregulación emocional en la cotidianeidad de la vida escolar: observación sistemática en aulas con estudiantes chilenos de 10 a 12 años [tesis doctoral, universidad de Barcelona].
<https://www.tesisenred.net/handle/10803/674675#page=1>
- Aragundi, K. & Game, C. (2021). Enseñanza creativa en entornos virtuales para el desarrollo de competencias emocionales. *Revista innova educación*.
<http://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/378>
- Barrero, V; González, Y Cabas K. (2021). Autorregulación emocional y estrategias de afrontamiento como variables mediadoras del comportamiento prosocial. *Psicogente* 24(45), 1-15. <https://doi.org/10.17081/psico.24.45.4168>
- Bisquerra, R y Chao, C. (2021). Educación Emocional y Bienestar: Por una práctica científicamente fundamentada. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*. 1.9-29. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9279397>
- Bisquerra, R. (2005). La Educación Emocional en la Formación del Profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 95-114.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar* (6th ed.). Wolters Kluwer.
<https://bit.ly/3cVr2YU>
- Botero y Arias (2023). Desarrollo De Competencias Emocionales Mediadas Por El Uso Pedagógico De Las TIC: Investigación Evaluativa En Estudiantes De Grado Noveno De Dos Instituciones Educativas Públicas De Antioquia.
<https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/11320/Desarrollo%20De%20Competencias%20Emocionales%20Mediadas.pdf?sequence=1>
- Cabero, J. (2020). Tecnología y enseñanza: retos y nuevas tecnologías y metodologías. *DIALNET*, 6(1). *Dialnet*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8663054>
- Colombia Aprende (2022). La importancia de las habilidades socioemocionales para el aprendizaje y la vida. *Colombia Aprende*.

<https://www.colombiaaprende.edu.co/agenda/tips-y-orientaciones/la-importancia-de-las-habilidades-socioemocionales-para-el-aprendizaje>

- Cortada, M, Badilla, M y Ferrer, J (2011). *Socio-pedagogical impact of an Educational Innovation Project Supported by ICT*. <https://typeset.io/papers/socio-pedagogical-impact-of-an-educational-innovation-4x5rgjr7sc>
- Dueñas y Possú (2025) Resultado cuestionario. Gestión de Emociones y Uso de TIC en Estudiantes de Grado Undécimo (archivo de Excel) <https://bit.ly/43v7ySS> }
- Dueñas y Possú (2025). Transcripción del grupo focal. Las TIC y las emociones (manuscrito no publicado) Google Drive. <https://acortar.link/IloXln>
- E4 Imaginación. (2018,12, diciembre). Pipper[Video]. YouTube recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=WIPV1iwzrzg>
- Errabo, D.D; De la Rosa, A. y Gonzales, L.J.M.(2024). Optimizing differentiated podcasts to promote students' self-regulation and engagement, self-efficacy and performance in asynchronous learning. *Journal of Research in Innovative Teaching y Learning*. Vol.17 N° 2 pp.368-390. <https://doi.org/10.1108/JRIT-02-2024-0039>
- Fernández-Abascal, E. G., Rodríguez, B. G., Sánchez, M. P. J., Díaz, M. D. M., & Sánchez, F. J. D. (2010). *Psicología de la Emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Gaspar, M y Goncalves, R. (2023). Metodología para el uso de las tecnologías digitales de la información y la comunicación en el desarrollo de habilidades socioemocionales en los estudiantes. <https://typeset.io/papers/methodology-for-using-digital-information-and-communication-35ccclan00>
- García Cano, L., & Niño Murcia, S. (2023). La regulación emocional en docentes de educación en formación. *Pensamiento educativo*, 60(3), 0-0.
- González, M. (2020). Estrategias Didácticas Para El Desarrollo De Habilidades Socioemocionales En Educación Primaria. Universidad Pedagógica Nacional del Estado de Chihuahua. Gestión I+D volumen 5. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_GID/article/view/20229/144814486982
- González, M. L. G., & Hernández, P. M. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Stadium: Revista de humanidades*, (15), 327-344.

- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: *Editorial Mc Graw Hill Education*, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
<https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>
- Hernández, R; Fernández, C y Baptista, P.(2014). *Metodología de la Investigación*.(6ª ed.). *McGraw Hill*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Hernández, R. M. (2017). Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones*, 5(1), 325-347.
[file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-ImpactoDeLasTICEnLaEducacion-5904762%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-ImpactoDeLasTICEnLaEducacion-5904762%20(1).pdf).
- Hernández, R., & Collado, C y Baptista, M (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª ed.) *Editorial Mac Graw Hill*.
https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Ibrahim, R.K., Al Sabbah, S., Al-Jarrah, M. et al. The mediating effect of digital literacy and self-regulation on the relationship between emotional intelligence and academic stress among university students: a cross-sectional study. *BMC Med Educ* 24, 1309 (2024). <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06279-0>
- Ley 2383 de 2024. (2024, 19 de julio). Congreso de la República. Diario oficial No 52.822
<https://www.suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?id=30051863>
- López, F. (2023). El Aula Prosocial Digital: Uso de TIC para el Desarrollo Emocional y Social en Educación: Una Propuesta Educativa. *Masterprof UMH*.
<https://dspace.umh.es/handle/11000/33149>
- Maigual, J. (2022). Autorregulación Mediada Por TIC. *Runin Revista número 14, Universidad de Nariño*.
<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/runin/article/download/7722/9093/33617>
- Marín-González, F.; Lozano, S.P.; Báez, M.S.; Senior-Naveda, A.; Guanipa-Ramírez, L.; Pinto-Pereira, M. The Integration of ICT in the Sustainable Educational Processes of Children's Emotional Self-Regulation: A Study Contextualised in Pandemic and Post-Pandemic Times. *Sustainability* 2024, 16, 10080.
<https://www.mdpi.com/2071-1050/16/22/10080>

- MEN, (2017). Plan Nacional Decenal de Educación 2016-2026. https://www.mineducacion.gov.co/1780/articles-392871_recurso_1.pdf
- Mendoza, F. (2020). Mediación Tecnológica Orientada al Desarrollo de Habilidades Cognitivas: Aportes para la sociedad del conocimiento. *Revista EDUCARE*. <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1326>
- Novillo, V. (2024). Desarrollo de Habilidades Socioemocionales a través de las TIC. *Revista científica dominio de las ciencias*. <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3929>
- Pachón, S y Sanchez, M (2021). Mediación didáctica de las TIC para la autorregulación emocional Infantil. Un estudio asociado a la emergencia y prevalencia de la Covid-19 [Universidad de la costa]. <https://repositorio.cuc.edu.co/server/api/core/bitstreams/79f3cf59-9009-476c-8c50-5278c75a3909/content>
- Rúales, R; Revelo, S. y Gómez, A. (2022). La Autorregulación Emocional desde una perspectiva educativa. *Fedumar pedagogía Y Educación*,9(1),64-73. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/fedumar/article/view/3120>
- Siado, L y Forero, A (2022). Macroproyecto. Estrategia Pedagógica Mediada Por TIC Para La Promoción De Habilidades Socioemocionales En Estudiantes De Diferentes Ciclos De Formación En Instituciones Educativas De La Región Caribe Colombiana. [Universidad Simón Bolívar]. *Instituto de Posgrados*. <https://bonga.unisimon.edu.co/server/api/core/bitstreams/eff82195-8fd3-4385-a4a1-555cd8b2c451/content>
- Smith, J. A., & Johnson, L. B. (2020). The impact of digital tools on socioemotional learning: A review of recent studies. *Journal of Educational Technology Research*, 15(3), 45-60. <https://doi.org/10.1000/jetr.2020.0001>
- Usán, P; y Quílez, A.(2021). Emotional Regulation and Academic Performance in the Academic Context: The Mediating Role Of Self- Efficacy in Secondary Education Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11) <https://doi.org/10.3390/IJERPH18115715>

Yousuf, F. (2023). Role of Information and Communication.
<https://typeset.io/papers/role-of-information-and-communication-technology-ict-in-2pgecsj7>

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2001). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives* (2^a ed.). Mahwah,

Anexos**Anexo 1.** Guía temática grupo focal, implementado con los estudiantes**Guía temática grupo focal**

1. ¿Para ustedes que son las emociones?
2. ¿Qué emociones han experimentado en las relaciones que sostienen con las personas que interactúan en su contexto familiar y escolar?
3. ¿Qué hacen para manejar las emociones que experimentan en esos dos escenarios?
4. ¿Tienen presente, actividades que hayan realizado con sus docentes que les ayudaran a relajarse o desestresarse; dónde se haya utilizado alguna herramienta digital? YouTube o una actividad interactiva en Kahoot, Quizizz o Mentimeter?
5. ¿Qué actividad específica realizaron y cómo fue su interacción con ella?
6. ¿Les han parecido útiles estas actividades digitales para identificar sus emociones y pensamientos? ¿Por qué?
7. ¿Cuál era su estado de ánimo antes de usar la herramienta digital? (Desmotivación, estrés, ansiedad, tranquilidad, enojo).
8. Después de la actividad y usar la herramienta, ¿cambió su estado emocional? (experimentaron mayormente emociones positivas o negativas).
9. Si tuvieran que volver a usar una herramienta digital para mejorar su estado emocional en el aula o el desarrollo de actividades académicas, ¿cuáles elegirían y por qué?
10. ¿Han encontrado en YouTube o TikTok, Facebook, Instagram u otra red social videos que les enseñen a manejar tus emociones?
11. ¿Sienten que mejora su capacidad para enfrentar desafíos académicos o personales?
Cuando deben comunicarse con sus docentes a través de herramientas digitales, como WhatsApp, correos electrónicos, foros académicos o videollamadas.
12. ¿Se sienten más cómodos interactuando a través de estas herramientas digitales o personalmente? ¿Por qué?
13. ¿Qué emociones experimentan cuando interactúan con sus docentes a través de herramientas digitales (ansiedad, frustración, inseguridad, desinterés, temor, enfado, tranquilidad)?
14. ¿Sienten que se expresan con mayor libertad en plataformas digitales que en el aula?
15. ¿En redes sociales como Instagram o WhatsApp o Facebook, Tik Tok encuentran contenido que generan frustración o malestar? ¿Qué hacen, Responden de inmediato o prefieren reflexionar antes de actuar?
16. ¿cuándo chatean con un compañero(a), sobre un tema de las clases, ¿identifican que emociones experimentan?
17. ¿Qué hacen o le dicen cuando, por ejemplo, identifican que se encuentra desmotivado, estresado o enojado?
18. ¿Qué situaciones específicas les generan mayor estrés o ansiedad, al utilizar las plataformas digitales para realizar actividades académicas? (el tiempo limitado para responder actividades, no recibir retroalimentación inmediata del docente, dificultad para recibir instrucciones).
19. cuando experimentan estas emociones ¿qué les gustaría los docentes hicieran para apoyar en la regulación de sus emociones? (por ejemplo, pausa activas, ejercicios de relajación, mensajes de motivación, espacios de dialogo?)
20. ¿Qué sugerencia tienen para mejorar la manera en que los profesores utilizan las herramientas digitales con relación al reconociendo y manejo de emociones de los estudiantes?

El grupo focal se llevó a cabo con 12 estudiantes de grado undécimo del Colegio, teniendo en cuenta aspectos relacionados con la ansiedad y frustración emitidos por psicología

Las moderadoras fueron: la licenciada Daniela Alejandra Dueñas Valencia y la Trabajadora social Yijhan Paola Possú Gómez

Anexo 2. Transcripción grupo focal**LAS TIC Y LAS EMOCIONES**

MODERADORA: Cuando usted se relaciona su casa con su mamá, su papá, su hermano, con las personas queridas, aquí con sus profesores, con sus compañeros, con las otras personas que trabajan aquí, ¿qué emociones puede decir usted en este momento?

ISABELLA: la emoción que más experimento es la alegría con papás, con los hermanos, pues les cuenta cómo les fue el día, hacen bromas y aquí en lo mismo que en el en el colegio con los amigos, uno pues hace chistes, conversa con ellos. Entonces, yo creo que la emoción que como que uno más siente son es la alegría. La alegría.

MODERADORA: Okay, Isabella. Vamos con SAMARA

SAMARA: Eh, yo considero que, por ejemplo, en mi casa eh muchas de las emociones que siento eh pues también es alegría, sin embargo, también es como mucha frustración. Ya pues que como las personas de mi casa pues tenemos distintas edades y pues digamos que muchas veces, por ejemplo, mis padres no entienden yo cómo me siento. Entonces esto pues puede crear mucho conflicto con ellos y pues sí. Y en tu escuela.

SAMARA Ah, bueno, y en mi escuela pues también es un poco difícil, ya que pues uno lidia mucho con las con el distinto carácter de las personas con las que convive y pues eso pues al ser uno adolescente pues puede generar también un poquito de conflicto.

MODERADORA: Tú dijiste una palabra hoy que me la voy a llevar. No son emociones negativas, sino desafiantes. Desafiante. Listo. ¿Alguien más ha experimentado emociones desafiantes en su casa? Ya Samara nos habló de frustración. ¿Alguien más ha experimentado esas emociones desafiantes? Okay, claro.

Debido a la extensión del documento, la transcripción completa puede consultarse en el siguiente enlace: <https://acortar.link/IloXln>

Anexo 3. Preguntas y respuestas del cuestionario aplicado a 21 estudiantes de grado undécimo del Colegio Ana Julia Holguin de Hurtado

El archivo de Excel con los datos recopilados en el estudio se encuentra disponible en el siguiente enlace: <https://bit.ly/43v7ySS>

Anexo 4. Formato validación de cuestionario por expertos.**Asunto: Validación del instrumento de recolección de datos**

Estimados Yijhan Paola Possú Gómez y Daniela Alejandra Dueñas Valencia,

Reciban un cordial saludo.

Por medio de la presente, certifico que he realizado la revisión del instrumento de recolección de datos titulado **"Rol de las Tecnologías de la información y la comunicación en la Autorregulación Emocional"**, correspondiente a la investigación **"Rol de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la Autorregulación Emocional de los estudiantes de grado undécimo del Colegio Ana Julia Holguín de Hurtado de Candelaria Valle"**. Tras el análisis de su contenido y estructura, considero que el instrumento es **pertinente y adecuado** para la recopilación de información en el marco del estudio, dado que su diseño permite abordar de manera estructurada los objetivos planteados y obtener datos relevantes para el desarrollo de la investigación.

En este sentido, **valido la pertinencia del instrumento** y su aplicación dentro del proceso investigativo, considerando que su formulación es coherente con la naturaleza del estudio y su campo de análisis.

Atentamente,



Maria Camila Prado Millán
Psicóloga educativa

Anexo 5. Formato de consentimiento informado para padres de familia.

21 de febrero de 2025

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Rol de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la autorregulación emocional de los estudiantes de grado undécimo del colegio Ana Julia Holguín de Hurtado, Candelaria, Valle.

Yo, _____,
en calidad de _____ del estudiante _____,
identificado con cédula de ciudadanía N° _____
autorizo la participación de mi hijo(a) en el proyecto de investigación titulado " El rol de las Tecnologías de la Información y la Comunicación como contribución a la

autorregulación emocional de los estudiantes del grado undécimo del Colegio Ana Julia Holguín de Hurtado: una experiencia de grado undécimo del Colegio Ana Julia Holguín de Hurtado", a ser llevado a cabo por Daniela Alejandra Dueñas Valencia y Yijhan Paola Possú Gómez en el colegio Ana Julia Holguín de Hurtado. Toda la información que se recopile sobre mi hijo(a) será tratada de manera confidencial y se usará exclusivamente para fines de investigación. Los datos serán almacenados de forma segura y no serán divulgados sin el consentimiento previo. Los resultados del estudio se presentarán de manera general, sin identificar de forma individual a los participantes.

Aunque no se garantiza ningún beneficio directo, se espera que la participación en este estudio pueda ayudar a mejorar las habilidades de autorregulación emocional de los estudiantes, lo que podría impactar positivamente en su bienestar emocional y en su rendimiento académico.

Investigadores:

Daniela Alejandra Dueñas Valencia

Tel: 3157549590

Yijhan Paola Possú Gómez

Tel: 3147926277

Estudiante de Maestría en Educación

Firma